



# AMBIANCE DE TRAVAIL

## GÉNÉRALITÉS

En dehors des ambiances de travail potentiellement dangereuses, de nature physique, chimique, biologique, ou radiologique, on peut distinguer des ambiances de travail potentiellement dangereuses dues aux :

- conditions générales ambiantes (température, bruit, luminosité, pollution de l'air, etc.)

- conditions liées aux facteurs de stress dépendant de l'organisation au travail.

Vous trouverez ici quelques conseils contribuant à garantir de bonnes conditions de travail.

## ESPACE DE TRAVAIL

Le rangement des zones de travail et l'élimination de tout obstacle dans les zones de circulation permettent de limiter les chutes de plain-pied ou les incidents de toute nature. Le respect de quelques règles simples contribuera au bien-être de tous :

- une place pour chaque chose, chaque chose à sa place ;
- nettoyer immédiatement les déversements ;
- porter des chaussures adaptées ;
- signaler les sols endommagés ou souillés ;
- ne pas encombrer les postes de travail ;
- ne pas se précipiter ;
- laisser les zones de passage libres de tout obstacle ;
- fermer les tiroirs et les portes de placards ;
- en montant et descendant les escaliers, tenir la rampe ;
- utiliser les moyens appropriés pour attraper les objets situés en hauteur.

## TRAVAIL EN HORAIRES DÉCALÉS ET TRAVAIL ISOLÉ

Les activités dans les laboratoires de recherche ne sont pas admises en dehors des horaires spécifiés dans le règlement intérieur de chaque structure de recherche.

Toutefois, il peut s'avérer nécessaire, pour des raisons de service liées au déroulement du programme de recherche, que certaines personnes effectuent des travaux en dehors des horaires normaux, le soir ou le weekend. Il convient alors à chacun de respecter la procédure mise en place afin de permettre l'intervention des secours lorsqu'un incident ou un accident survient.



## LA MANUTENTION

Lors du soulèvement manuel d'une charge, pour éviter les risques de lombalgies chroniques ou de douleurs articulaires, il convient de respecter les trois principes suivants :

- 1 ▪ dos droit
- 2 ▪ jambes pliées
- 3 ▪ stabilité (pieds bien écartés et choix des prises adapté)

Ne surestimez pas vos forces, n'hésitez pas à vous faire aider ! Attention aux faux mouvements :

les mouvements brusques et les contorsions du corps sont dangereux.



## LE BRUIT

Il est important d'être vigilant vis-à-vis des risques liés au bruit, les conséquences physiologiques de ces nuisances pouvant être irréversibles (surdité).

Le niveau sonore est un élément essentiel pour la bonne exécution d'une tâche tant l'impact sur l'individu est important (fatigue, stress, irritabilité...). Il est impératif de :

- ne pas ôter des équipements les capots, écrans et plus généralement toutes les barrières physiques mises en place par le constructeur ;
- s'isoler si possible des autres personnes lors d'opérations ponctuelles (ex. : sonication) ;
- porter les équipements de protection individuelle adaptés et préconisés dès que nécessaire (au-delà d'une exposition sonore moyenne de 80 dBA, casque ou bouchons d'oreille adaptés au type de bruit).



## ÉCLAIRAGE ET AMBIANCE THERMIQUE

Il convient de favoriser autant que possible l'éclairage naturel et/ou d'avoir un niveau d'éclairage adapté à la nature et à la précision des travaux à exécuter afin d'éviter la détérioration de la vue et les fatigues visuelles dues à des rayonnements gênants (éblouissement ou insuffisance d'éclairage).

La température des locaux doit être adaptée aux travailleurs et tenir compte du travail mis en œuvre. La température de confort est estimée entre 20°C et 22°C pour les bureaux.



Journées nationales de prévention 2017

# AMBIANCE DE TRAVAIL

## TRAVAIL SUR ÉCRAN



D'un travail habituel sur écran peuvent résulter certaines gênes (picotement des yeux et vision floue ; maux de tête ; douleurs dans le dos, les épaules et la nuque).

Ces inconvénients peuvent être largement atténués par quelques adaptations faciles à réaliser :

- contrôler la bonne implantation de l'écran, en particulier par rapport aux sources lumineuses ;
- vérifier la netteté du texte affiché sur l'écran (bon réglage de la luminosité et du contraste, filtres antireflets) ;
- agencer correctement les différents éléments du poste de travail et adopter une posture correcte ;
- effectuer des pauses périodiques en cas de travail continu sur écran (faire une pause de 15 minutes toutes les deux heures en regardant au loin au-dessus de son ordinateur ou bien en marchant) .



Dialoguez ensemble afin de déterminer une ambiance qui convienne à tous

CONTACTS :

