



# CFST Communiqué de presse

Date 09.11.2015

---

## Avec la Checkbox CFST, la sécurité et la protection de la santé au bureau sont encore plus faciles

**La Checkbox CFST est le nouvel instrument de prévention numérique de la Commission fédérale de coordination pour la sécurité au travail CFST. À cet effet, la Checkbox CFST propose deux applis: le *SafetyCheck* permet de débusquer les risques de trébuchement et autres dangers qui se cachent dans les bureaux, indique comment y remédier et rappelle de les vérifier régulièrement. L'*ErgoCheck* aide à agencer le poste de travail de manière ergonomique afin de réduire les maux de dos et autres troubles. Ces deux applis permettent d'améliorer facilement la sécurité et la protection de la santé au bureau.**

Dans le secteur des services, de nombreuses absences au travail pourraient être évitées en prenant des mesures de prévention adéquates. Les absences sont souvent causées par des accidents dus à des trébuchements et à des chutes. S'y ajoutent des douleurs dorsales et de la nuque, souvent imputables à un poste de travail mal agencé. Or, nombre de ces maux pourraient facilement être évités en prenant des mesures adéquates. La Commission fédérale de coordination pour la sécurité au travail CFST propose à cet effet divers instruments de prévention gratuits permettant d'obtenir des résultats notables sans grande difficulté. La CFST lance à présent un nouvel instrument de prévention numérique, adapté au poste de travail moderne: il comprend deux applis pratiques, dont l'utilisation demande peu de temps et qui aident à améliorer la protection de la santé au bureau.

Le *SafetyCheck* propose de faire un tour du bureau pour débusquer les sources de trébuchement et y remédier. Il permet en outre de vérifier les dispositions de sécurité relatives à l'agencement du bureau, aux aides à la montée et au transport, aux marquages et aux issues de secours, de manière à éviter les chutes. L'appli permet de relever les dangers et montre comment y remédier. L'utilisateur décide lui-même s'il veut faire son «Check» par bureau, par division, par étage ou pour l'ensemble de l'immeuble.

L'*ErgoCheck* comprend plusieurs vidéos didactiques et de contrôle qui aident à agencer les postes de travail de manière ergonomique et à vérifier l'ergonomie actuelle. Les vidéos didactiques donnent des informations sur la posture assise permettant d'assurer une bonne circulation du sang pendant le travail à l'écran, d'éviter les douleurs dans le dos et la nuque et les points de pression au niveau des bras et des mains. L'appli montre aussi les avantages d'une «assise active»: si l'on reste en mouvement pendant le travail à l'ordinateur, on évite des sollicitations physiques unilatérales de

longue durée. Les vidéos didactiques contiennent également un aperçu des auxiliaires ergonomiques disponibles. Les vidéos de Check montrent comment optimiser le poste de travail en quelques gestes, même si celui-ci ne dispose pas d'un équipement idéal du point de vue ergonomique. En effet, même de petites modifications ont un impact positif sur le bien-être des employés. Pour soulager la nuque, les épaules ou les poignets, il suffit bien souvent de positionner et de régler correctement la souris, le clavier, le porte-documents et l'écran.

La Checkbox CFST et ses deux applis ont été conçues dans le cadre de l'action «Prévention au bureau». Cette action vise à améliorer la sécurité et la protection de la santé au bureau par divers instruments de prévention. Un aperçu de ces instruments ainsi que des liens utiles sont disponibles sur le site de l'action: [www.prevention-au-bureau.ch](http://www.prevention-au-bureau.ch)

#### **Qu'est-ce que la CFST ?**

La Commission fédérale de coordination pour la sécurité au travail CFST est la centrale d'information et de coordination pour la sécurité et la protection de la santé sur le lieu de travail. En tant que plaque tournante, elle coordonne les tâches des organes d'exécution, l'application uniforme des prescriptions dans les entreprises et l'activité de prévention. Elle assure le financement des mesures visant à prévenir les accidents et maladies professionnels et assume des tâches importantes dans les domaines de la formation, de la prévention, de l'information et de l'élaboration de directives.

[www.cfst.ch](http://www.cfst.ch)

#### **Pour toutes questions des représentants des médias:**

Commission fédérale de coordination pour la sécurité au travail CFST,  
D<sup>r</sup> Carmen Spycher, secrétaire principale, tél. 041 419 67 50, [carmen.spycher@ekas.ch](mailto:carmen.spycher@ekas.ch)