

Ergonomie d'un poste de travail

Une posture équilibrée

La vision et l'environnement visuel de travail

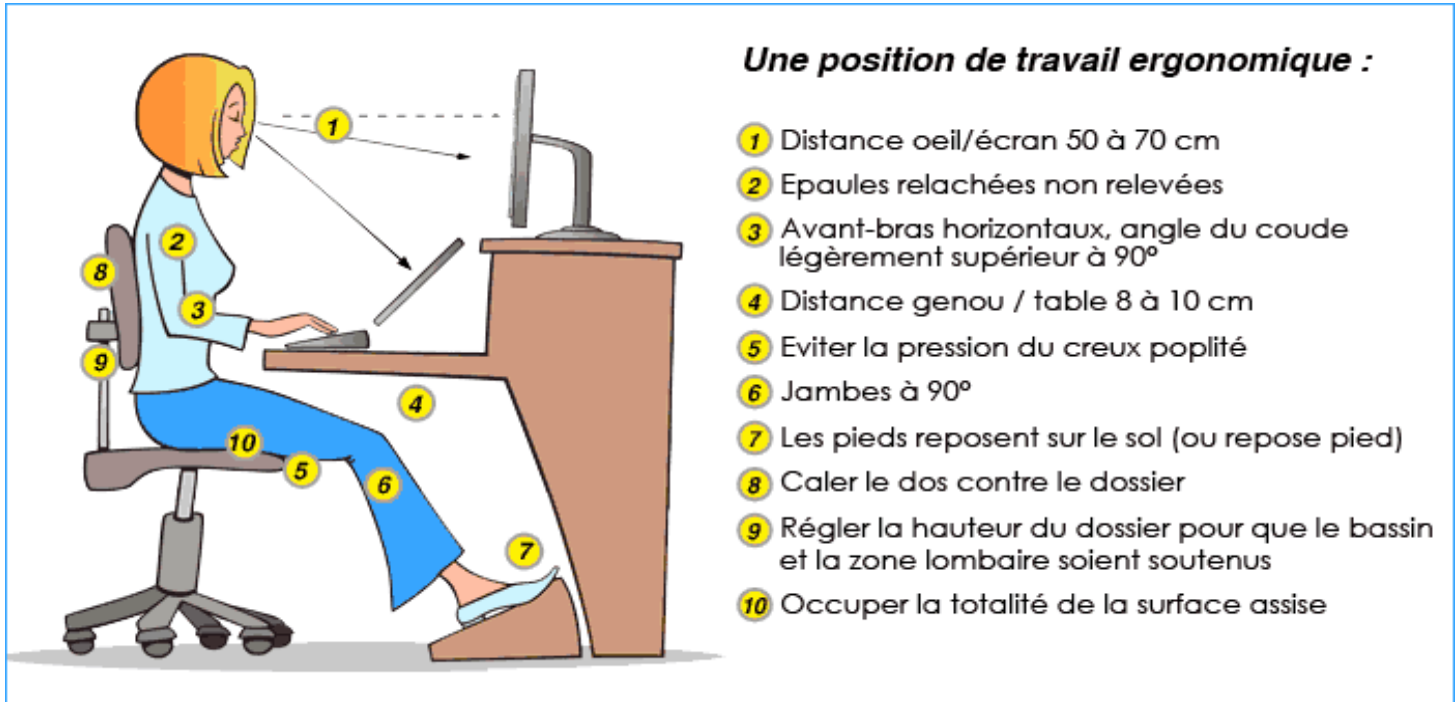
L'ordinateur portable

Pour assurer votre confort

Recommandations et aide-mémoire

Liens utiles

1 Une posture équilibrée



- ◆ *L'aménagement des postes de travail, l'équipement et le mobilier doivent permettre aux membres supérieurs d'adopter une **position naturelle**.*
- ◆ *Un appui lombaire bien ajusté permet de conserver une bonne courbure de la colonne vertébrale.*
- ◆ *Un clavier standard permet une position plus neutre du poignet et de la main combiné avec un appui paume.*
- ◆ *La souris doit être située vis-à-vis le centre du corps pour éviter une trop grande sollicitation de l'épaule et de certains muscles.*
- ◆ *L'accessibilité à portée de main de nos accessoires de travail (téléphone, cartable et porte document) sans élongation des membres favorise une position équilibrée qui font en sorte d'amoindrir les troubles musculo-squelettiques (TMS).*

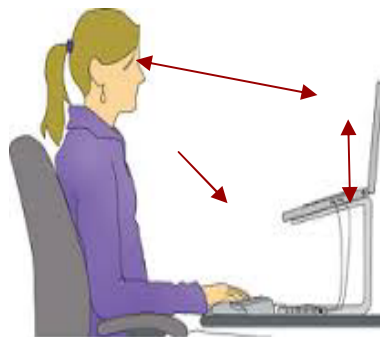
2 La vision et l'environnement visuel de travail



- ◆ *La position des yeux doit être dans le premier tiers du haut de l'écran*
- ◆ *Une légère inclinaison des yeux de 15 à 20 degrés devrait être adoptée (pour éviter les yeux secs et les maux de cou)*
- ◆ *Regarder au loin pour se reposer du mécanisme de convergence*
- ◆ *Favoriser un éclairage d'appoint sans éblouissement*

3 L'ordinateur portable

Comme le clavier et l'écran constituent un bloc indissociable, les possibilités d'aménagement sont réduites. Avec l'ordinateur portable, l'adoption d'une posture neutre au niveau du cou et des bras n'est possible qu'avec l'ajout d'accessoires tel que l'ajout d'un écran ou l'ajout d'un clavier et ce, en ajustant la hauteur de l'écran pour adopter une posture droite du cou. L'ordinateur portable ne devrait servir qu'à l'extérieur du bureau.



Deux étapes importantes à retenir lors du travail avec un portable pour prévenir l'inconfort

Étape 1

AMÉNAGER VOTRE SURFACE DE TRAVAIL

- Fenêtre de côté (ni devant, ni derrière)
- Tout à portée de main
- Portable directement devant vous
- Utiliser un porte-copie (traitement de texte)

Étape 2

AJUSTER VOTRE CHAISE

- Régler la hauteur de la chaise
- Tout à portée de main
- Pencher légèrement la tête vers l'avant lorsque vous regardez l'écran
- * L'ajout d'un repose pieds favorise un meilleur confort

4 Pour assurer votre confort

Pour assurer votre confort, un minimum d'entretien de l'équipement s'impose.



4 Pour assurer votre confort (suite)

La tablette porte-clavier

Vérifier le mécanisme de roulement et d'ajustement de la tablette.

L'écran

Il est recommandé de nettoyer régulièrement l'écran et/ou le filtre antireflet, pour maintenir un bon niveau de contraste.

La chaise

Vous devez vérifier les manettes d'ajustement de votre chaise. (hauteur et inclinaison). Si votre chaise est difficile à déplacer, des roulettes écrasées peuvent en être la cause.

La souris

Vous devez nettoyer régulièrement la boule sous la souris ainsi que le tapis afin de maintenir un niveau de précision optimal.



ATTENTION : Vous devez signaler tous les cas de bris ou de mauvais fonctionnement à votre supérieur immédiat, qui prendra alors les mesures appropriés.

5 Recommandations et aide-mémoire

Cette capsule vous a permis de connaître les principaux éléments de l'ergonomie d'un poste de travail. Les éléments mentionnés dans la section 1 « Posture équilibrée » peuvent vous aider à déterminer les points à améliorer ou à modifier à votre poste de travail. Certains accessoires seront peut-être requis afin d'être bien aménagés à votre poste de travail. Prendre note qu'en apportant des changements, il vous faudra également de la patience pour vous adapter. L'ordinateur portable devrait être pour une utilisation externe. Il est de votre devoir de vérifier votre équipement de base.

6 liens

[Position idéale pour travail à l'ordinateur \(animation pour petits et grands\)](#)

[Conseils ergonomiques ordinateur portable](#)

[Aide-mémoire](#)

