



GUIDE D'ERGONOMIE POUR L'ORDINATEUR PORTABLE



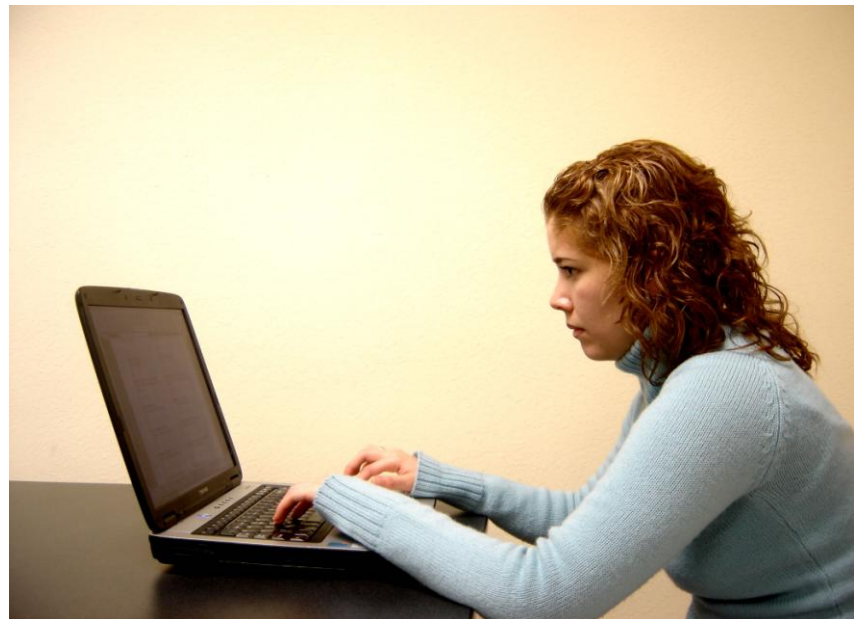
ISO-SANTÉ

Ergothérapie • Kinésiologie
Physiothérapie • Nutrition • Psychologie

Mme Côté travaille à l'ordinateur depuis plus de 15 ans. Cependant, depuis quelques mois, un inconfort au niveau du haut du dos s'est installé et progresse continuellement. L'inconfort pourrait-il se résorber avec un ajustement adéquat de son nouvel ordinateur portable ?

L'utilisation de l'ordinateur portable est en forte hausse. Cependant, il est essentiel de considérer l'ergonomie de cet outil afin d'éviter de nombreux inconforts !

Bonne lecture!



Si votre posture ressemble à cette image, cet article est pour vous !

Quelques ajustements simples vous aideront à vous sentir plus confortable et efficace à votre poste !

CE MOIS-CI...

Ergonomie du portable et spécificités p.1

Principes de prévention p.2

Conférence ergonomie à l'ordinateur! p.3

SPÉCIFICITÉS DU PORTABLE

Une étude réalisée par Mme Hélène Moffet et ses collègues (Suède) révèle que les risques musculo-squelettiques de l'utilisation de l'ordinateur portable découlent davantage de la position adoptée que du design de l'ordinateur.

Il semble qu'il n'y ait pas de manière optimale de travailler directement sur l'ordinateur portable. Par exemple, si l'ordinateur est placé sur les cuisses, il semble que le cou, le dos et les poignets sont davantage sollicités.

Cependant, si ce dernier est positionné sur le bureau, la tension au niveau des muscles des épaules augmente.

Mme Moffet affirme :

"Chose certaine, il est important de varier souvent la position de travail, de prendre des pauses et de faire régulièrement des exercices d'étirements."

"Le portable n'a pas été conçu pour les personnes qui travaillent continuellement sur ordinateur. Si une personne doit utiliser un ordinateur portable pour des périodes prolongées, il est recommandé qu'elle se munisse d'une souris, d'un clavier et d'un écran externes afin de pouvoir s'installer de façon adéquate et ainsi éviter l'apparition de problèmes musculo-squelettiques."

11 PRINCIPES DE PRÉVENTION

1. Distance et hauteur de l'écran

Le haut de l'écran doit être à la hauteur des yeux. De plus, l'écran doit être à une longueur de bras environ de l'utilisateur.

Note : pour l'ordinateur portable, un rehausseur à écran ou un écran externe est souvent nécessaire.

2. Cuisses parallèles au sol

Régler l'inclinaison de l'assise de la chaise.

3. Pieds en appui

La hauteur de l'assise doit être ajustée légèrement sous le niveau de la rotule. Utiliser un repose-pieds au besoin.

4. Dégagement de l'arrière des genoux

Il devrait y avoir un espace entre l'assise et l'arrière du genou.

5. Position du bas du dos

Le bas du dos doit être bien appuyé. De plus, il est recommandé d'obtenir un angle variant entre 90° et 110° entre la cuisse et le tronc.

Note : pour les points 6-7-8, une souris et un clavier externes sont souvent nécessaires.



6. Support des avant-bras

Les accoudoirs doivent être positionnés en hauteur et largeur de manière à ce que les avant-bras soient appuyés et les épaules détendues. Dans certains cas particuliers, la surface de travail peut servir d'appui pour les bras.

7. Angle des coudes

Les coudes doivent être environ à la même hauteur que le clavier. Un angle de 90° à 110° est adéquat au niveau des coudes.

8. Poignets en position neutre

La main doit être en ligne droite avec le prolongement de l'avant-bras. Ajuster le clavier et les pattes au besoin.

9. Éclairage adéquat

Diminuer les reflets au minimum. Se placer perpendiculaire aux fenêtres, éviter de placer le poste directement sous un luminaire, travailler en polarité positive (caractères foncés sur fond pâle), placer un filtre anti-reflets au besoin en dernier recours.

10. Organisation du travail

Alterner les tâches autant que possible. Effectuer des micropauses exercices sur une base régulière.

11. Maintenez une bonne condition physique

Plus votre condition physique sera adéquate et plus vos risques de blessures diminueront. Les abdominaux sont particulièrement importants étant donné la position assise prolongée.



CONCLUSION

L'ordinateur portable est un outil de travail très pratique, flexible et mobile. Cependant, s'il est utilisé sur une base régulière (plus de 2 heures par jour), les risques de TMS deviennent bien présents.

En effectuant quelques ajustements, il est possible de minimiser ces risques. Néanmoins, il demeure évident qu'un changement fréquent de position et des micropauses régulières sont essentiels pour favoriser votre mieux être à l'ordinateur.

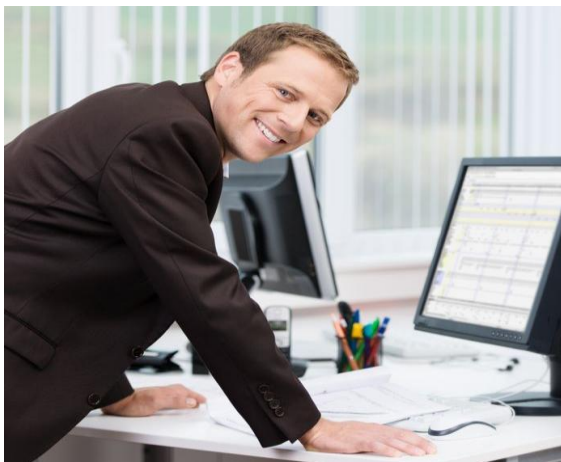
Commencez-donc par vérifier votre propre poste... et passez le mot à vos collègues ! Tout le monde en sortira gagnant !



ERGONOMIE À L'ORDINATEUR ! *

Planifiez un midi-conférence sur l'ergonomie à l'ordinateur pour seulement 300\$.

CONTACTEZ-NOUS ÉGALEMENT POUR DES ANALYSES DE POSTES SPÉCIFIQUES OU POUR FORMER DES INTERVENANTS À L'INTERNE.



* Offre valable sur nouvelles soumissions seulement. La promotion est valable pour toutes les soumissions demandées d'ici le 31 août 2015. Tous les tarifs excluent les taxes applicables. Certaines conditions s'appliquent.



Produit par l'équipe de **ISO-SANTÉ**
pour entreprises

POUR NOUS REJOINDRE

MONTREAL ET AILLEURS AU QUEBEC
1-888-572-1190

VALCOURT
450-532-5490

SHERBROOKE
819-569-0971

KINGSEY FALLS
819-363-2814

OUTAOUAIS
819-635-6678

