



## Ordinateur portable

### Prévenez les troubles musculo-squelettiques (TMS)

Les ordinateurs portables sont aujourd'hui de plus en plus utilisés dans les entreprises mais leur utilisation ne tient souvent pas compte des ajustements spécifiques que nécessite leur usage. Avec un clavier et un écran qui constituent un seul bloc, le portable n'a pas été conçu pour les personnes qui travaillent longtemps sur leur ordinateur. Il est donc recommandé, pour éviter l'apparition de troubles musculo-squelettiques (TMS), d'utiliser son portable avec des équipements additionnels : clavier, écran et souris externes avec station d'accueil, ou des supports, permettant de rehausser l'écran et de brancher un clavier et une souris externes. Sans ces accessoires, l'utilisation du portable doit être limitée à de courtes périodes (2 heures consécutives) pour prévenir l'inconfort visuel et/ou les douleurs posturales.

#### Ordinateur portable ou ordinateur de bureau lequel choisir ?

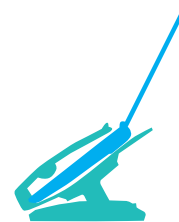
Les ordinateurs portables doivent être destinés aux salariés nomades ou aux salariés amenés à se déplacer souvent avec leur ordinateur : commerciaux, informaticiens, techniciens, etc. Pour les salariés sédentaires il est préférable d'utiliser un ordinateur de bureau. (*Voir la fiche pratique : Travailler sur ordinateur*)

#### Rendez votre ordinateur portable plus ergonomique et plus confortable avec des équipements additionnels

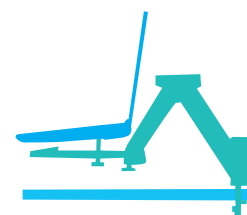
- Idéalement n'utilisez pas votre portable sans accessoires plus de 2 heures consécutives
- Dans la mesure du possible, travaillez avec votre portable branché sur le secteur pour une meilleure luminosité de l'écran
- **Ecran externe** : il permet d'adopter une meilleure position de travail et d'obtenir un meilleur confort de lecture et une moindre fatigue visuelle
- **Clavier et souris séparés** : le simple ajout d'un clavier (il existe des claviers courts, peu encombrants, de la largeur d'un portable) et d'une souris séparés augmentent les possibilités d'ajustement
- **Station d'accueil** : elle permet de brancher son ordinateur portable sur un bloc liant en permanence les divers équipements supplémentaires (écran, clavier, souris, connexion Internet, etc.) et de le transformer en un poste de travail conventionnel
- **Support pour ordinateur portable** : pour les portables dotés d'un écran de qualité, un plan incliné permet de surélever l'écran à hauteur des yeux pour ne pas fatiguer la vue et ne pas créer de tension au niveau du cou et des épaules (un clavier standard et une souris doivent alors être connectés). Le bord supérieur de l'écran doit se trouver à 10 cm maximum au-dessous de la hauteur des yeux
- **Repose-poignet et tapis de souris avec repose-poignet** : ils permettent de positionner le poignet dans une position moins contrainte
- Alternez le clavier avec la souris et le trackpad avec le clavier afin de diversifier vos gestes et postures et limiter les gestes répétitifs et forcés
- Utilisez un **porte-documents** si vous faites du traitement de texte ou de la saisie de données. Il doit être réglable en hauteur et inclinable entre 30 et 70° par rapport au plan horizontal
- Si vous avez beaucoup de documents à lire, imprimez-les pour les lire plus confortablement, plutôt que de faire une lecture à l'écran



Support permettant de brancher un écran externe, un clavier et une souris



Station d'accueil permettant de rehausser l'écran et de brancher un clavier et une souris



Bras télescopique réglable

## Choisissez un portable adapté

### L'ordinateur et ses accessoires :

- Le portable, mais aussi ses accessoires, doivent être aussi légers que possible

### L'écran :

- Il doit être de grande dimension pour offrir une bonne zone d'affichage et assurer une qualité d'affichage confortable (idéalement 38 centimètres ou 15 pouces de diagonale)
- Préférez un écran traité "mat" qui vous apportera un confort visuel supérieur à celui des écrans "miroir" qui sollicitent une accommodation permanente de l'œil
- Un écran 17 pouces apporte un supplément de confort visuel mais au détriment d'un poids beaucoup plus élevé

### Le clavier :

- Il doit s'apparenter le plus possible à un clavier traditionnel
- Être suffisamment large pour contenir les deux mains de l'utilisateur
- Permettre aux doigts d'appuyer sur une seule touche à la fois
- Être plat et muni d'un repose-paumes intégré

## Aménagez votre poste de travail

- Placez l'écran perpendiculairement aux fenêtres
- Assurez-vous que l'éclairage est suffisant et au besoin ajoutez une autre source de lumière (lampe de bureau, lampe spécial ordinateur, etc.)
- Placez votre portable à une distance de 10 à 15 cm du bord de votre bureau (avant-bras soutenus de manière optimale)
- Veillez qu'il y ait assez d'espace pour tous les objets que vous utilisez (papiers, dossiers, stylos, disques externes, imprimantes, etc.)
- Assurez-vous de pouvoir prendre les objets sans vous étirer, vous tourner ni vous pencher exagérément
- Ne mettez pas de documents papier entre le clavier et vous (solllicitation accrue des épaules lors de la frappe)
- Ne mettez jamais votre ordinateur portable sur vos genoux, posez-le sur un bureau (risque de dermatite lié à la température transmise par la coque, et soupçon de risque d'infertilité pour les hommes)
- Si vous travaillez chez vous ou en déplacement, installez-vous confortablement, ne posez pas votre portable sur une table basse, un lit, etc. pour travailler



Bonne position du dos et de la tête

## Ajustez votre siège

- Réglez la hauteur de votre siège afin d'avoir le plus possible les épaules relâchées, les bras près du corps et les mains à la hauteur des coudes ou légèrement plus hautes que ceux-ci
- Si votre siège est trop bas et qu'il ne s'ajuste pas, placez un coussin sous vos fesses
- Si le siège le permet, inclinez-le pour que vos genoux soient légèrement plus bas que vos hanches
- Inclinez le dossier pour avoir le dos légèrement penché vers l'arrière
- Réglez la hauteur du dossier pour qu'il épouse bien le creux du bas de votre dos (région lombaire)
- Selon le cas, réglez les accoudoirs pour avoir les épaules relâchées et les coudes appuyés
- Assurez-vous cependant que les accoudoirs ne gênent pas vos mouvements ni ne vous empêchent de vous rapprocher du plan de travail
- Utilisez un repose-pieds, réglable de préférence, si, après avoir ajusté la hauteur de votre chaise, vous ne pouvez pas poser vos pieds à plat sur le sol, ou si vous ressentez une pression inconfortable sous les cuisses

## Régalez et ajustez l'écran de votre portable

- Inclinez l'écran vers l'arrière de manière à voir aisément l'affichage (environ 100°)
- Nettoyez fréquemment l'écran afin de toujours bénéficier d'une bonne visibilité et d'enlever la poussière et les traces de doigts
- En cas de reflets lumineux gênants, réajustez l'inclinaison de l'écran au besoin ou déplacez-vous sur la surface de travail
- N'hésitez pas à grossir les caractères à l'écran pour faciliter votre lecture et travailler sans avoir à vous incliner vers l'avant
- Si la lecture à l'écran est difficile, assurez-vous auprès de votre fournisseur que les réglages et le calibrage de votre écran sont corrects
- Si après ces réglages vous avez toujours des difficultés de lecture, des maux de tête, des brûlures et picotements des yeux, des larmoiements, une vision trouble, etc. n'hésitez pas à consulter un ophtalmologiste

### Si vous avez des douleurs dans le dos ou la nuque, ou si vous êtes mal installé

- N'hésitez pas à revoir la position de votre portable, les réglages de votre siège et l'aménagement de votre surface de travail
- Étirez-vous régulièrement, surtout si vous utilisez un portable sans accessoires, que vous ne bénéficiez pas de mobilier réglable et que vous travaillez à l'écran pendant de longues périodes
- Levez-vous régulièrement et faites quelques pas
- Veillez que le temps de travail sur écran soit périodiquement interrompu par des pauses ou par des changements d'activité afin de limiter le temps d'utilisation de votre ordinateur portable
- Soyez attentif à votre posture et ne restez pas trop longtemps en posture forcée ou contrainte ou en appui sur vos poignets ou vos coudes
- Faites-vous conseiller par un spécialiste (médecin du travail, IPRP, ergonome, kinésithérapeute...) pour apprendre les bons gestes et les bonnes postures

### Quelques conseils si vous travaillez plusieurs heures par jour sur votre ordinateur portable

- Faites contrôler régulièrement votre vue
  - Pour les opérateurs de saisie, si la tâche est intensive, aménagez une pause de 5 minutes toutes les 45 mn
  - Aménagez une pause d'au moins 10 minutes toutes 45 mn si la tâche est intensive et soumise à des contraintes de temps et/ou de délais impartis
  - En général, pour les tâches courantes sur écran, il est recommandé d'aménager 15 minutes de pause après environ 2 heures de travail sur écran
  - A noter : les temps d'attente de réponses qui imposent la surveillance de l'écran ne sont pas des pauses
  - Des pauses fréquentes mais courtes sont plus efficaces que des pauses rares mais longues, surtout si elles sont prises avant l'installation de la fatigue
  - Bougez pendant les pauses
  - Des exercices physiques, pratiqués lors d'une "gymnastique de pause" (assouplissements, étirements...), peuvent réduire efficacement l'astreinte musculo-squelettique et favoriser la circulation sanguine (faites-vous expliquer ces mouvements par votre médecin, un kinésithérapeute, un ergonome ou un spécialiste du sport)
- (Voir la fiche pratique : Travail sur ordinateur, changements d'activité et pauses)*
- Toutes les demi heures environ, quittez l'écran du regard et fixez un point au loin
  - Changez de position régulièrement
  - Informez-vous sur les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) auprès de votre service de santé au travail ou des sites spécialisés
  - Apprenez à corriger vos postures, vos gestes et vos habitudes
  - Apprenez à respirer et à vous relaxer régulièrement
  - Pratiquez une activité physique ou sportive régulière même légère

### Déplacez-vous léger

- Si vous vous déplacez beaucoup, choisissez de préférence le portable le plus léger possible et prévoir des accessoires en double pour éviter tout transport redondant (chargeurs, batteries, alimentation, souris, câbles, etc.)
- Évitez de porter votre portable à la main et utilisez un sac à dos qui permet de répartir le poids de la charge sur les deux épaules
- Si exceptionnellement vous ne disposez pas de sac à dos, utilisez un bagage à roulettes ou, à défaut, répartissez la charge dans deux sacs afin d'éviter un déséquilibre de la posture

### Stress et travail sur écran

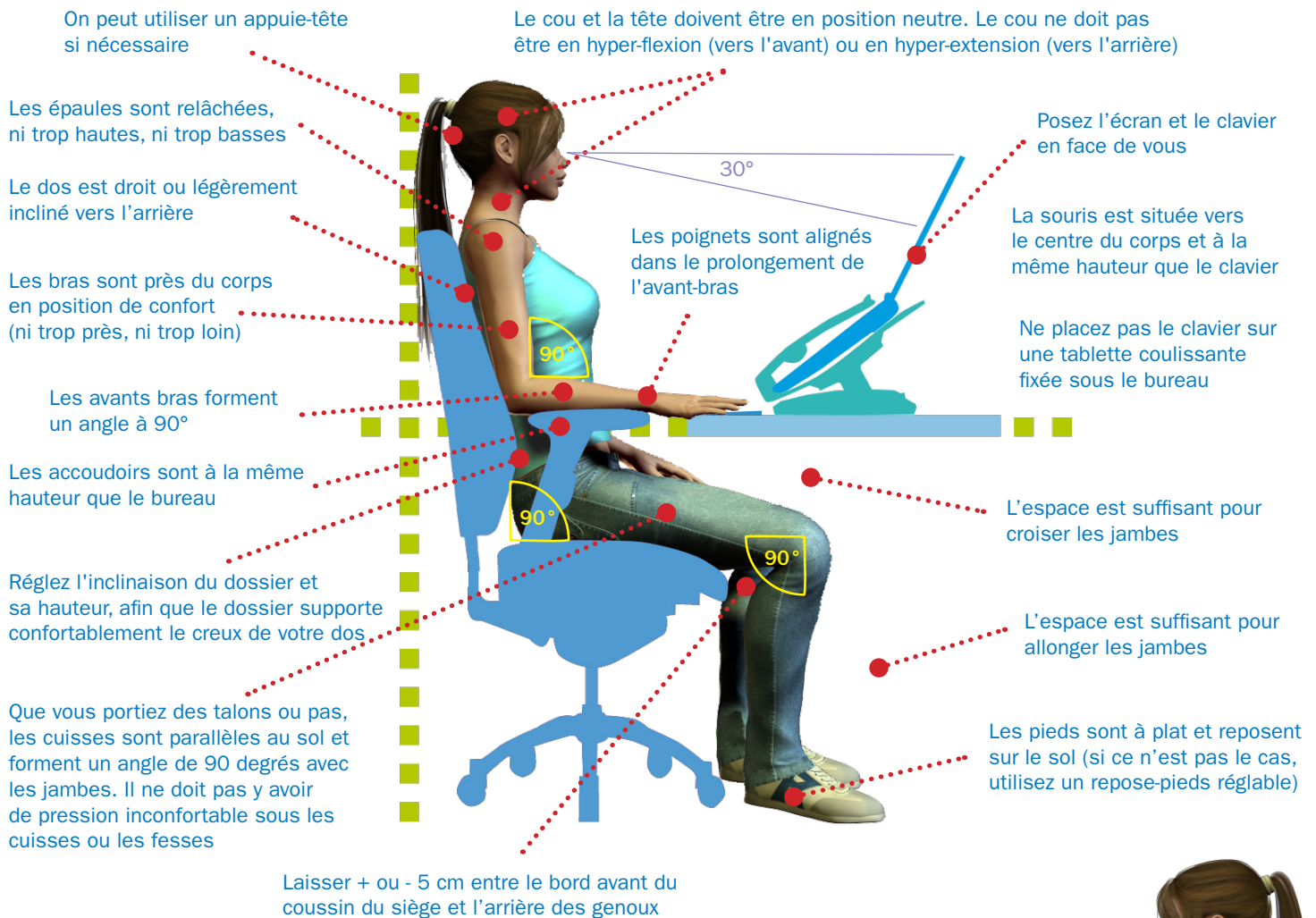
Le travail sur écran peut engendrer du stress, qui peut être causé par divers facteurs : mauvaise ergonomie du poste de travail, mise en place de nouveaux matériels, ou logiciels informatiques, notamment si la formation a été insuffisante ou inexistante, matériel ou logiciels inadaptés, travail répétitif, bugs ou lenteur de l'ordinateur, environnement bruyant, délais courts, etc.

### Votre service de santé au travail

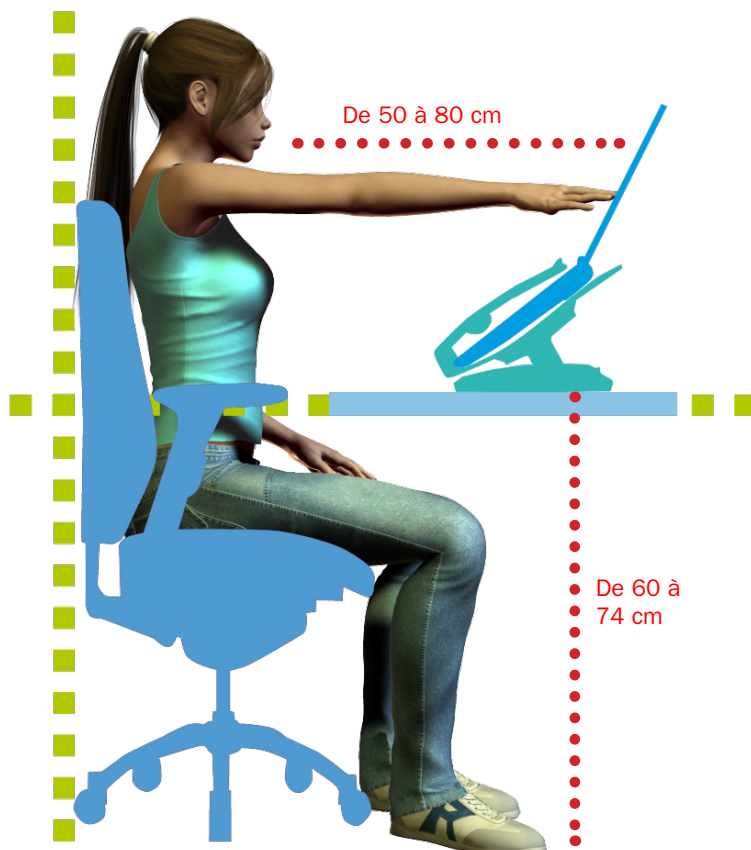
En cas de problèmes de la vision, de douleurs persistantes, de fourmillements dans les doigts, de difficultés à soulever un objet... en parler à votre médecin du travail ou à votre médecin traitant.



*Mauvaise position du dos et de la tête*



### Quelques repères



### Réglage de la hauteur du siège

Installez-vous devant le siège. Réglez la hauteur afin que le point le plus élevé du siège se situe juste au-dessous de vos genoux

