

# UTILISATION D'UN ORDINATEUR PORTABLE À L'EXTÉRIEUR DU BUREAU

## Connaissez-vous les contraintes ergonomiques liées à l'utilisation d'un ordinateur portable?

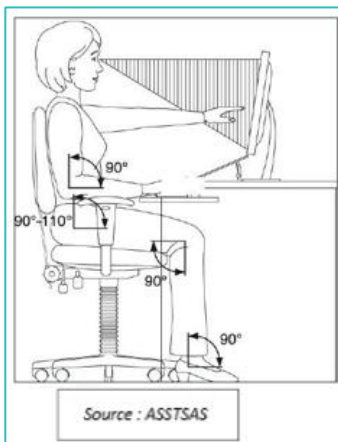
Qu'il soit utilisé lors de déplacements dans différentes installations du CIUSSS, ou bien lors d'une visite chez un usager pour remplir par exemple des formulaires, l'ordinateur portable peut générer des contraintes ergonomiques chez l'utilisateur :



Conception de l'ordinateur portable	Environnement de travail
<ul style="list-style-type: none"><li>○ Écran de petite taille amenant un effort visuel et une possible compensation posturale ;</li><li>○ Souris, écran et clavier joints, limitant les possibilités d'ajustements et amenant flexion du cou et du dos ;</li><li>○ Souris de type pavé tactile nécessitant de travailler la plupart du temps avec un seul doigt, pouvant générant des tensions musculaires.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Espace utilisé pour travailler, que ce soit dans une salle de réunion, ou chez un usager (ordinateur sur les genoux, la table basse ou le comptoir de cuisine), pouvant générer des inconforts aux dos, cou, épaules et mains ;</li><li>○ Éblouissement et reflets lumineux pouvant entraîner l'adoption de postures contraignantes liés aux contraintes visuelles.</li></ul>

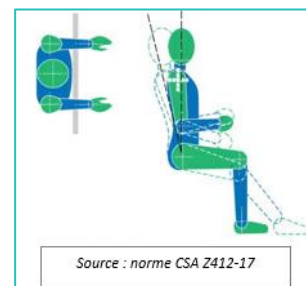
## Réduire ces contraintes? C'est possible!

Pour ce faire, nous vous recommandons d'adopter la posture de référence, c'est-à-dire la posture ergonomique idéale au moment d'exécution d'un travail de bureau à l'ordinateur.



### La posture de référence, c'est...

- La tête droite et alignée avec le tronc ;
- Le dos droit et en appui ;
- Les épaules détendues, avant-bras soutenus ;
- Les coudes près du tronc et au même niveau que le clavier ;
- Les poignets alignés avec les avant-bras ;
- Les cuisses parallèles au sol, genoux légèrement plus bas que les hanches ;
- L'arrière des genoux dégagés ;
- Les pieds en appui.



## Stratégies & astuces pour se rapprocher de la fameuse posture de référence

### Les ajustements à favoriser

1. Pour limiter les torsions du cou, **s'installer le plus possible face au client** pour passer aisément entre la visualisation du portable et de la personne ;
2. Pour limiter les compressions mécaniques au niveau des poignets, **repousser l'ordinateur portable pour ne pas être sur le rebord de table** (voir image à droite) ;
3. Pour améliorer la lisibilité sur écran et éviter les compensations posturales, **nettoyer l'écran** fréquemment, **grossir les caractères** à l'écran et **régler luminosité et contraste** de ce dernier en fonction de l'éclairage ambiant ;
4. Choix de l'emplacement : Privilégier une table et une chaise et s'installer de manière à **éviter toute source d'éblouissement et de reflets** provenant de la fenêtre ou de l'éclairage artificiel ;



# UTILISATION D'UN ORDINATEUR PORTABLE À L'EXTÉRIEUR DU BUREAU

5. **Ajouter des accessoires** : une souris, un clavier et un rehausseur à portable sont recommandés pour permettre :

- Une distance œil-écran adéquate ;
- L'écran à hauteur des yeux (ou plus bas si port de lunettes à foyer) ;
- Un bon alignement avant-bras, poignets et doigts, en gardant clavier et souris à hauteur des coudes.



6. Autres solutions de compensation : Ajouter un livre épais sous les pieds s'ils ne touchent pas le sol ; Ajouter un coussin sur la chaise pour se rehausser et avoir les bras au-dessus de la surface ; Rouler un vêtement pour le placer dans le bas du dos, afin de créer un support lombaire ; etc.

**Lors de l'utilisation du portable dans un contexte particulier, les recommandations énoncées ci-dessus ne peuvent pas toujours être appliquées. Un compromis acceptable doit donc être réalisé, mais seulement sur une courte période de temps et en prenant régulièrement des pauses.**

Vous trouverez ci-dessous d'autres astuces pour limiter les contraintes lors de ce type d'intervention :

- Limiter le temps d'utilisation du portable au domicile de la personne en faisant en amont une collecte d'informations par téléphone ;
- Ajuster l'inclinaison de l'écran pour réduire les reflets lumineux et améliorer la distance œil-écran ;
- Modifier la vitesse du pointeur de la souris pour réduire l'amplitude des mouvements du bras et la déviation du poignet ;
- Utiliser les raccourcis clavier pour limiter l'utilisation du pavé tactile.

Finalement, penser à prendre des pauses fréquentes et à changer de posture. S'il est essentiel de privilégier la relation avec l'utilisateur, votre santé et sécurité sont toutes aussi importantes !

## Afin de préserver son dos lors du transport :

- Privilégier un portable et des accessoires compacts et légers ;
- Utiliser un sac à dos pour répartir le poids de la charge sur les deux épaules (pratique pour les parcours de types courts et/ou accidentés) ;
- Utiliser un sac à roulettes pour de longues distances et/ou des parcours plats ;
- Si d'autres équipements sont à transporter :
  - Alléger le poids pendant la journée, en ne prenant que l'essentiel (si la batterie de l'ordinateur est pleine et le rendez-vous de courte durée, le chargeur n'est peut-être pas nécessaire) ;
  - Répartir le poids dans deux valises afin d'éviter un déséquilibre de la posture.

