

# 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 supplémentaires : 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.

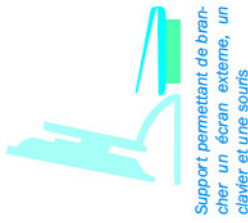


### Ordinateur portable ou ordinateur de bureau lequel choisir ?

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 supplémentaires

- 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



On peut utiliser un appui-tête si nécessaire

Les épaules sont relâchées, ni trop hautes, ni trop basses

Le dos est droit ou légèrement incliné vers l'arrière

Les bras sont près du corps en position de confort (ni trop près, ni trop loin)

Les avant-bras forment un angle à 90°

Les accoudoirs sont à la même hauteur que le bureau

Réglez l'inclinaison du dossier et sa hauteur, afin que le dossier supporte confortablement le creux de votre dos

Que vous portiez des talons ou pas, les cuisses sont parallèles au sol et forment un angle de 90 degrés avec les jambes. Il ne doit pas y avoir de pression inconfortable sous les cuisses ou les fesses

Laissez + ou - 5 cm entre le bord avant du coussin du siège et l'arrière des genoux

Le cou et la tête doivent être en position neutre. Le cou ne doit pas être en hyper-flexion (vers l'avant) ou en hyper-extension (vers l'arrière)

Posez l'écran et le clavier en face de vous

La souris est située vers le centre du corps et à la même hauteur que le clavier

Ne placez pas le clavier sur une tablette coulissante fixée sous le bureau

L'espace est suffisant pour croiser les jambes

L'espace est suffisant pour allonger les jambes

Les poignets sont alignés dans le prolongement de l'avant-bras

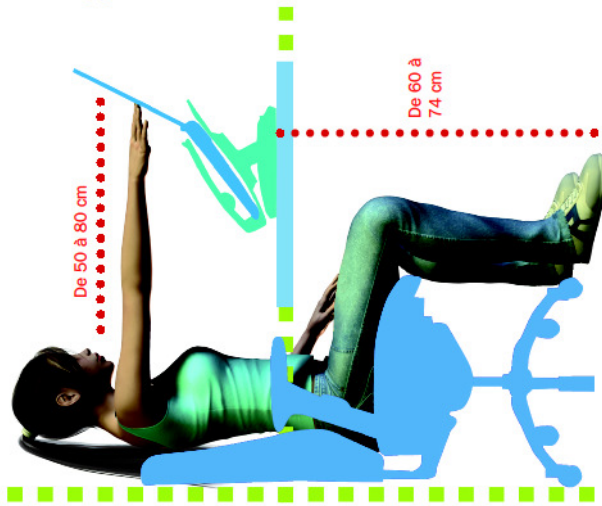
30°

90°

90°

Les pieds sont à plat et reposent sur le sol (Si ce n'est pas le cas, utilisez un repose-pieds réglable)

### 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

