

# **Principes d'ergonomie appliqués au travail à l'informatique**



---

Pascal Rizzo  
CSST - Laval

# L'objectif de la présentation



---

Sensibiliser les participants sur les règles d'art concernant l'ajustement d'un poste de travail.

# Reconnaissance

---



# 1. Ajustement de la chaise



Se familiariser avec les mécanismes d'ajustement de la chaise

# 1. Ajustement de la chaise

- Pieds fermement appuyés sur le sol ou sur un repose-pieds;
- Genoux doivent être légèrement plus bas que vos hanches;
- Vous ne devez pas ressentir de pression inconfortable sous les cuisses;
- Lorsque votre dos est bien appuyé contre le dossier, il doit y avoir un espace entre le siège et le creux de vos genoux.

# Ajustement de la chaise

## Dossier de la chaise



# Ajustement de la chaise

## Dossier de la chaise



# Ajustement de la chaise

## Appui-bras





# Ajustement de la chaise

## Appuis-bras



# Ajustement de l'appui clavier



# Ajustement de l'appui clavier

Doit t'on abaisser les pattes arrière du clavier ?

Utilisation d'un appui poignet ?



# Hauteur de l'écran



# Hauteur de l'écran

Port de verres avec foyers

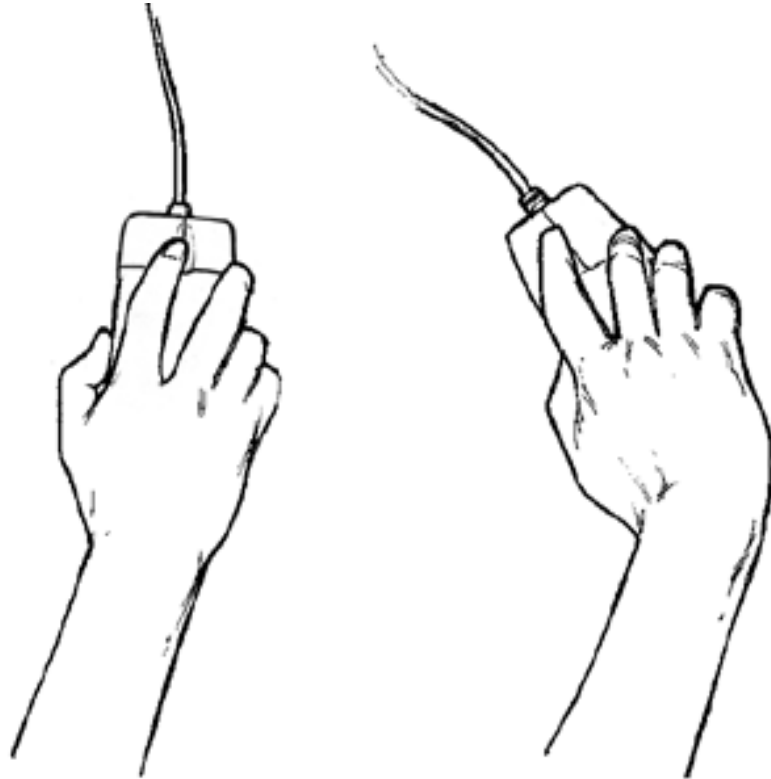


# La souris

Doit être sur la même surface que le clavier



# La souris



# La souris


Nettoyez les pattes de votre souris, même si elle est optique. Elle glissera mieux!





# La souris

Raccourcis pour Microsoft Word pour éviter d'utiliser la souris



Ctrl + F	Rechercher
Ctrl + H	Remplacer
Ctrl + B	Atteindre
Ctrl + Maj C	Copier le format
Ctrl + Maj V	Coller le format
Maj + Entrer	Saut de ligne
Ctrl + Entrer	Saut de page
Ctrl + Maj + Entrer	Saut de colonne

# Appui-document



# Antireflet



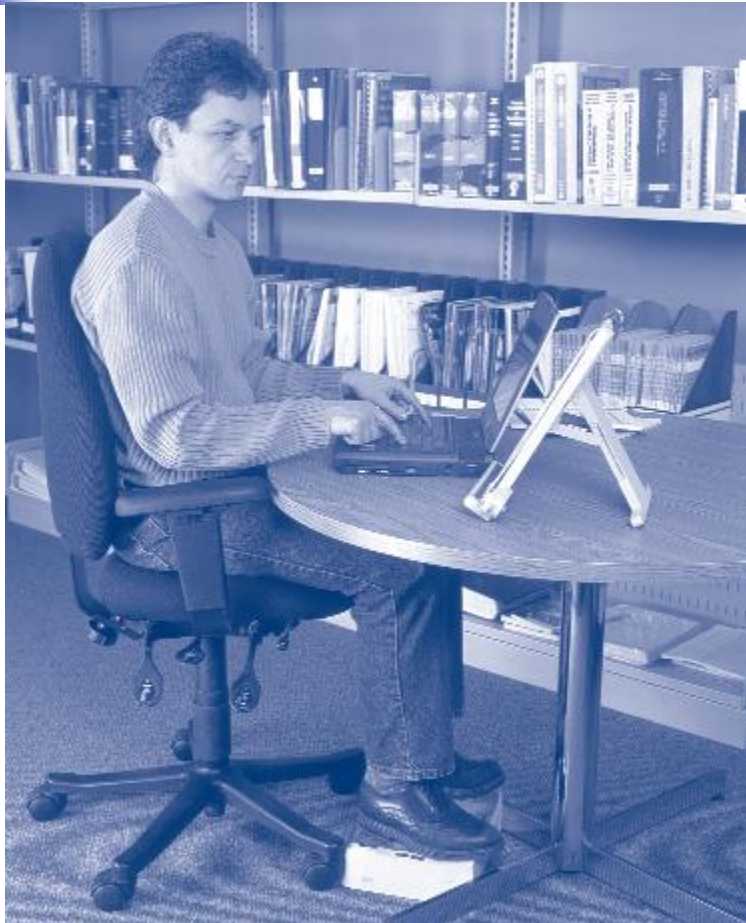
- Luminaires paralumes
- Emplacement de l'écran vs source(s) d'éclairage
- Écran antireflet

# Ordinateurs portables

Le portable impose des compromis posturaux : la tête est inclinée, les avant-bras sont repliés et les mains sont plus hautes que les coudes.

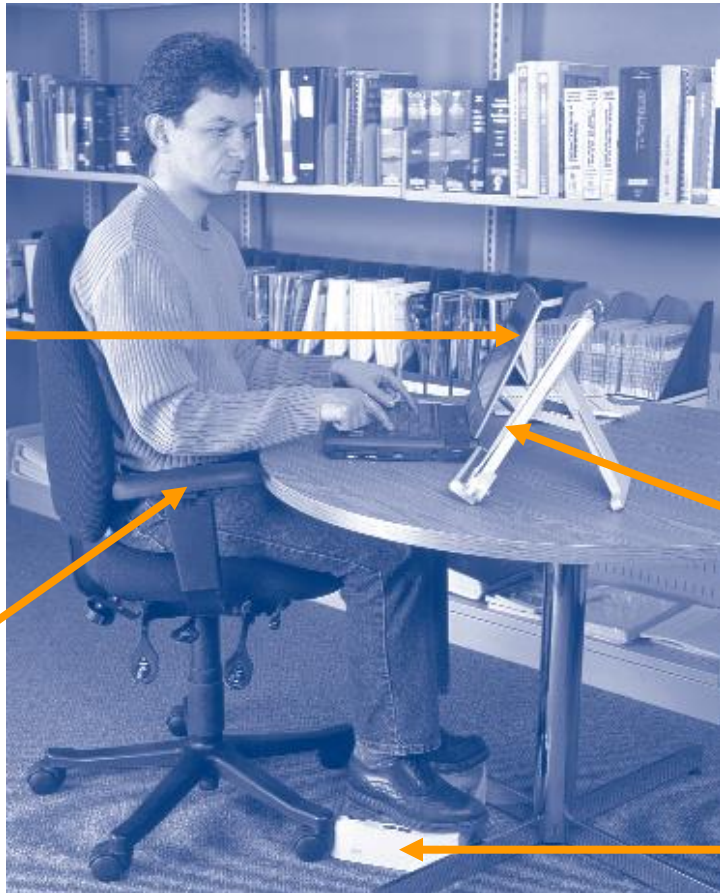


# Ordinateurs portables



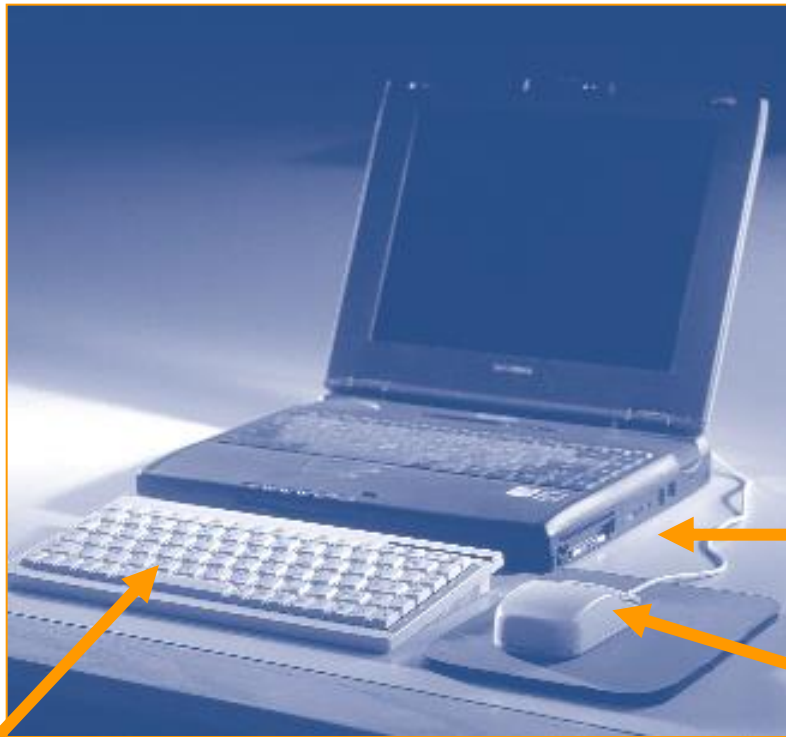
Quelques solutions pour améliorer le confort

# Ordinateurs portables



Quelques solutions pour améliorer le confort

# Ordinateurs portables



Quelques solutions pour améliorer le confort



# Fatigue visuelle





# Fatigue visuelle





# Fatigue visuelle

---

Période de repos aux 20 minutes.

Regarder ailleurs que l'écran pendant  
1 à 5 minutes

Micro pauses

# Fatigue visuelle

---

Pour y arriver, vous pouvez modifier la taille de la police, son pourcentage (Zoom) ou encore le mode d'affichage (Normal ou Page).



# Exercices

## En forme et en santé

L'importance de la flexibilité

Fréquence : 4 fois / semaine    Durée : 30 secondes / position



**Flexibilité** = détente, mobilité et prévention des blessures



# Causes d'inconfort et solutions possibles

---

## Cou

- Réglez la hauteur de l'écran
- Utilisez un porte-copie ou un lutrin
- Placez ce que vous regardez devant vous
- Consultez un spécialiste de la vue
- Demandez un casque d'écoute



# Causes d'inconfort et solutions possibles

---

## Épaules

- Réglez la hauteur du clavier et de la souris
- Appui ou support qui convient au travail
- Rapprochez les accoudoirs et placez les outils à portée de la main



**Questions ???**

---