

REGLES D'ERGONOMIE AVEC UN ORDINATEUR PORTABLE ET/OU POSTE FIXE

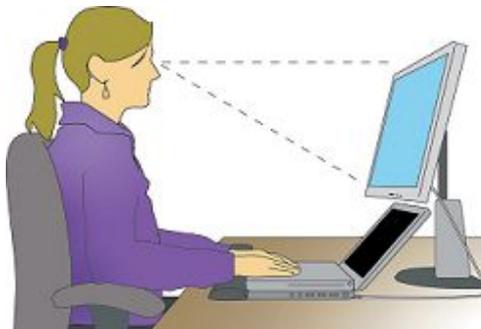
Le but de l'ergonomie est de veiller à se rapprocher le plus de notre « posture neutre », posture dans laquelle les déformations du corps et efforts statiques seront réduits.



Dans le cas d'un ordinateur portable, **ré-hausser l'écran à hauteur des yeux** à l'aide d'un support réglable en hauteur et avec des pads antidérapants.



ou utiliser un écran "d'appoint"



Le siège

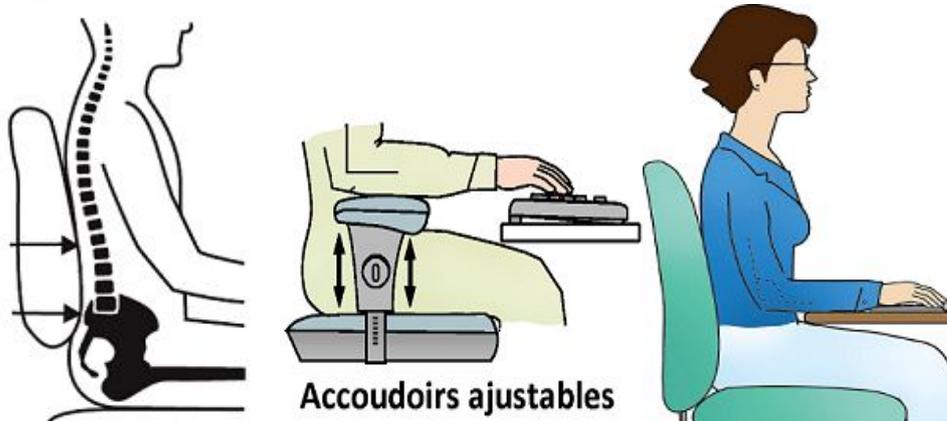
Réglable en hauteur et inclinable ;

Dossier avec appui lombaire réglable en hauteur et en profondeur ;

Appuis-coudes rembourrés, réglables en hauteur (et idéalement en largeur)

Les roulettes qui conviennent à la surface du sol

Points d'appui corrects d'un dossier ajusté



ou dans les transports on peut utiliser un oreiller ou une serviette arrondie pour servir de support lombaire.

Utilisation d'une souris ergonomique

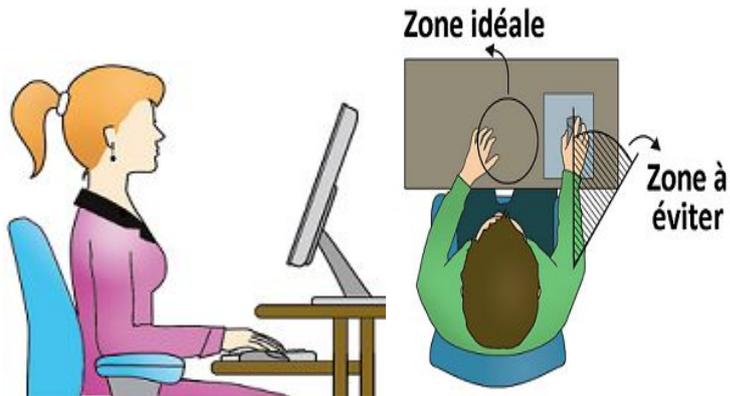
La position neutre de la main et de l'avant bras correspond à la position où l'on tient un crayon dans la main.



Il faut privilégier une position où le poignet et l'avant bras sont alignés. D'où l'importance de positionner la souris à une hauteur adéquate. Habituellement, si la hauteur à laquelle est positionné le clavier

convient, on peut utiliser la même hauteur pour la souris, ou alors légèrement plus bas.

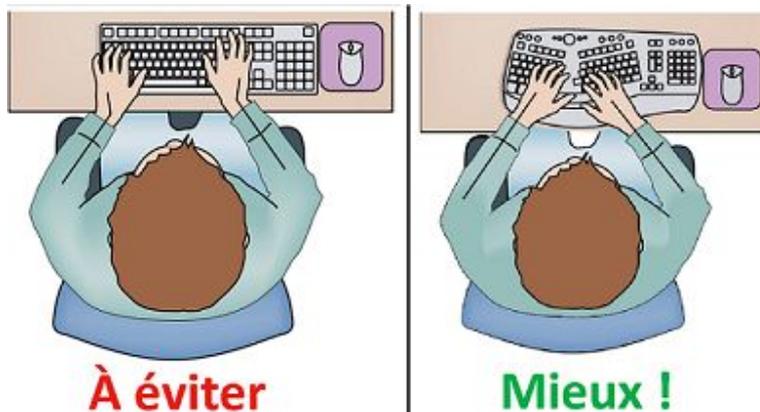
La souris doit idéalement être située devant nous, et non pas sur le côté. Cette position a l'avantage de ne pas solliciter l'articulation de l'épaule et certains autres muscles. Dès que la main est décalé vers l'extérieur du corps (zone à éviter), on ressent des malaises aux épaules et des douleurs en haut du dos.



La souris doit idéalement être située devant nous, et non pas sur le côté. Cette position a l'avantage de ne pas solliciter l'articulation de l'épaule et certains autres muscles. Dès que la main est décalé vers l'extérieur du corps (zone à éviter), on ressent des malaises aux épaules et des douleurs en haut du dos.

Utiliser un clavier ergonomique

Le principe du prolongement de la main en ligne droite avec l'avant-bras est toujours le même. L'utilisation d'appui-paumes, installé sur le bord d'une table de travail ou déposé sur celle-ci, permet le relâchement des muscles des avant-bras.



Rester dans la même position durant des heures reste néfaste pour notre corps. Il faut veiller à faire régulièrement des courtes pauses (1 par heure minimum) pour bouger, marcher un peu, s'étirer.

Informations extraites de

<http://www.le-manneur-sportif.com/ergonomie-douleurs-au-bureau/>