

# Le travail sur ordinateur portable

## Les équipements

Pour prévenir l'inconfort visuel et/ou les douleurs posturales, il est préférable d'utiliser l'ordinateur portable avec des équipements complémentaires :

- ◆ clavier et souris additionnels,
- ◆ écran externe ou support permettant de réhausser l'écran,
- ◆ station d'accueil.

Sans ces accessoires, l'utilisation du portable doit être limitée à de courtes périodes (2 heures consécutives).



## La manutention

- ◆ Réduisez au minimum le nombre d'effets à transporter.
- ◆ Utilisez un sac à roulettes ou à dos pour transporter l'ordinateur, ses accessoires et les documents voulus, ou encore, les placer dans deux sacs de transport pour équilibrer la charge.

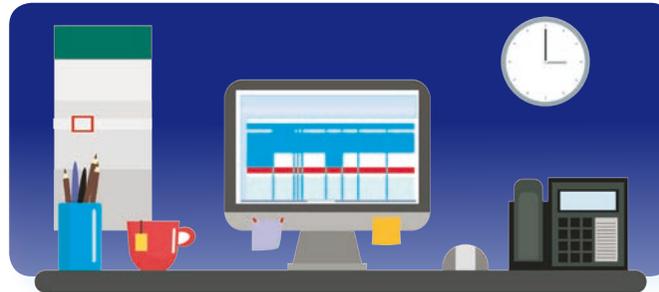
## La fatigue musculaire et visuelle

- ◆ Respectez un niveau d'éclairage de 300 à 500 lux.
- ◆ Nettoyez régulièrement l'écran avec un chiffon doux.
- ◆ Faites régulièrement de courtes pauses en regardant au loin.
- ◆ Variez les postures assises en alternant avec des activités debout.

## Le stress

L'employeur doit veiller à :

- ◆ Former et informer les utilisateurs,
- ◆ Installer un logiciel adapté à la tâche, facile d'utilisation.



Pour tout conseil, vous pouvez prendre contact avec votre **médecin du travail**



Siège social : 28 rue des Chantiers - CS 50211  
44614 Saint Nazaire cedex  
Tél. 02 40 22 52 42 - fax 02 40 22 61 10  
[www.gist44.fr](http://www.gist44.fr)

SEN-14-16 - Conception GIST - MAJ août 2018

# LE TRAVAIL SUR ÉCRAN



# Le travail sur écran de visualisation

## Le siège

- ✦ Réglez la hauteur du siège pour que les avant-bras soient en appui sur la surface de travail, les bras près du corps et les épaules relâchées.
- ✦ Les cuisses doivent être parallèles au sol. Si les pieds ne sont pas en appui sur le sol, utilisez un repose-pied.
- ✦ Réglez la hauteur du dossier pour qu'il épouse bien le creux du bas du dos (région lombaire).

### Conseils en cas de renouvellement de siège

Privilégiez :

- ✦ un revêtement non glissant et anti-transpirant,
- ✦ une assise réglable en hauteur et dans l'idéal en profondeur,
- ✦ un dossier réglable en hauteur avec soutien lombaire et inclinable avec réglage de la tension de basculement ou si usage très fréquent, mécanisme synchrone (mouvement coordonné de l'assise et du dossier),
- ✦ si le siège a des accoudoirs, privilégier à minima des accoudoirs réglables en hauteur, dans l'idéal également en profondeur et en écartement,
- ✦ un piétement à 5 branches,
- ✦ des roulettes adaptées au revêtement (en plastique rigide sur les sols en moquette et en caoutchouc sur les sols durs).



Assise trop longue



Assise trop courte



Accoudoirs éloignés

À éviter

## Rappels réglementaires

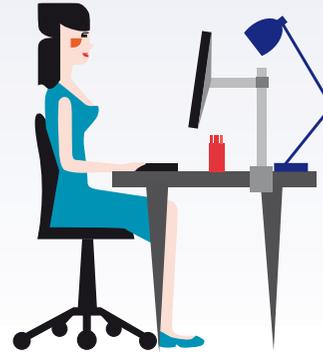
(Art R.4225-5 et R.4542-9 du Code du travail)

- « Un siège approprié est mis à la disposition de chaque travailleur à son poste de travail ou à proximité de celui-ci ».
- « Le siège est, s'il y a lieu, adaptable en hauteur et en inclinaison. Un repose-pieds est mis à la disposition des travailleurs qui en font la demande ».

## Travailler sur écran

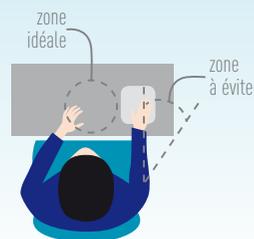
- ✦ Travailler sur écran peut être à l'origine de douleurs musculaires et de fatigue visuelle.
- ✦ L'écran n'abîme pas la vue. Il révèle les défauts visuels latents.

**Une bonne installation au poste limite la fatigue visuelle, diminue les contraintes posturales et prévient les TMS (troubles musculo-squelettiques).**



## L'emplacement des outils

- ✦ Placez les documents papier sur un porte document entre l'écran et le clavier.
- ✦ Selon la tâche en cours, placez à portée de la main ce que vous utilisez le plus souvent.
- ✦ Prenez en compte votre main dominante pour l'organisation de votre poste.
- ✦ Gardez votre surface de travail dégagée.
- ✦ Évitez de coincer le combiné du téléphone entre l'épaule et le cou. Favorisez l'utilisation d'un casque d'écoute sans fil.



## L'écran

- ✦ Placez l'écran perpendiculairement aux fenêtres. Équipez les fenêtres de stores à lamelles si reflets ou éblouissements.
- ✦ Placez l'écran devant vous à une distance équivalente à la longueur d'un bras. Le haut de l'écran doit être à la hauteur des yeux. Si besoin, utilisez un support ou un bras permettant de réhausser l'écran.
- ✦ Pour les porteurs de verres progressifs, baissez un peu l'écran et inclinez légèrement l'écran vers l'arrière.



## Cas du double écran

- ✦ Privilégiez les mêmes modèles d'écrans afin de bénéficier de paramètres de réglages identiques (luminosité et contraste notamment).
- ✦ Privilégiez également l'utilisation d'un seul clavier et d'une seule souris (certains logiciels permettent de réaliser cette opération en cas d'unités centrales distinctes).

- ✦ 2 options d'installation sont recommandées :

- 1 Si vous travaillez autant sur les 2 écrans, positionnez-vous face aux écrans, au centre, de manière à ce que vous puissiez aisément poser votre regard de l'écran gauche à l'écran droit.
- 2 Si vous travaillez davantage sur un écran, placez-vous face à l'écran principal, le second écran étant accolé.

- ✦ L'utilisation d'un bras double écran permet un réglage optimal des écrans et offre la possibilité de modifier facilement leur positionnement.



## Le clavier et la souris

- ✦ Placez la souris tout près du clavier et assurez-vous que la main est en ligne droite avec l'avant-bras.
- ✦ Utilisez un clavier mince (≈ 17 mm) et de faible dimension (≈ 41 cm). Réduisez l'inclinaison du clavier en abaissant les pattes arrière et, si besoin, utilisez un repose-poignet.