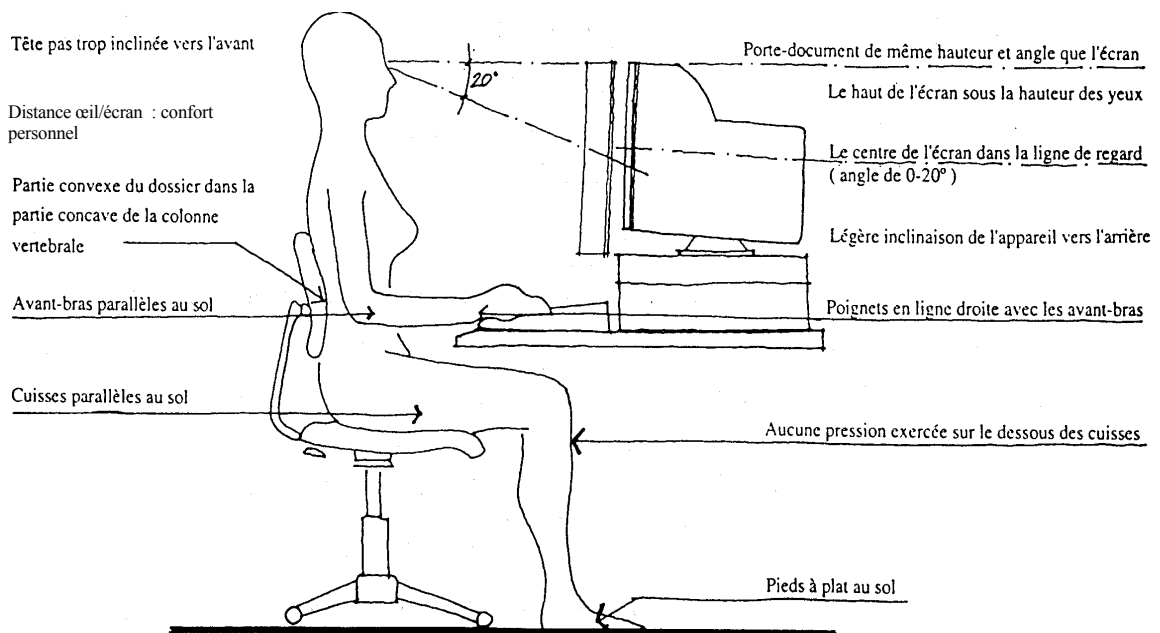


FICHE TECHNIQUE N° 1

ASPECTS POSTURAUX – TRAVAIL SUR MICRO-ORDINATEUR

Cette fiche technique est offerte aux personnels de bureau pour permettre l'auto-ajustement de votre poste de travail impliquant un écran de visualisation. Nous vous suggérons d'obtenir l'aide d'une ou d'un collègue pour ajuster, entre autres, l'horizontalité des cuisses et des avant-bras.

La figure qui suit indique les caractéristiques d'une bonne position assise pendant le travail sur micro-ordinateur. *Bien que les ergonomes considèrent cette position comme correcte, nous devons savoir que le corps humain est plus adapté au mouvement qu'à la position statique. Toute position fixe, même « idéale », peut devenir fatigante lorsque trop longtemps maintenue.*



Afin de permettre l'utilisation optimale de votre mobilier et d'être mieux renseigné sur la posture à adopter, les ergonomes de Raymond Chabot SST inc. vous invitent à lire cette fiche technique rédigée sous forme de suggestions pratiques.

L'objectif est de vous permettre de connaître les éléments d'un poste de travail sur lesquels il est graduellement possible d'effectuer des ajustements.

L'institution fournit depuis quelques années des mobiliers de plus en plus ajustables. Elle continuera de le faire au rythme des ressources budgétaires disponibles.

Pour le micro-ordinateur, nous suggérons que :

- ▀ le clavier, utilisé principalement pour le traitement de textes, soit situé directement devant vous;
- ▀ le clavier, utilisé principalement pour la saisie de données, soit situé directement devant la main qui exécute la saisie;
- ▀ le clavier soit mobile;
- ▀ il n'y ait ni reflet ni ombre sur l'écran;
- ▀ les images sur l'écran soient précises, faciles à lire et qu'elles ne scintillent pas.

Pour le fauteuil et la surface de travail, nous suggérons que :

- ▀ les fauteuils soient équipés de roues ou roulettes, au nombre de cinq, et qu'ils conviennent au revêtement du plancher;
- ▀ le fauteuil pivote;
- ▀ la hauteur et l'angle du dossier soient réglables;
- ▀ le fauteuil soit à une hauteur qui vous convienne ainsi qu'à la hauteur de la surface de travail;
- ▀ le fauteuil soit réglable en position assise;
- ▀ le siège soit recouvert d'un tissu perméable à l'air;
- ▀ la surface de travail soit à la bonne hauteur;
- ▀ l'espace sous le plan de travail soit suffisant pour changer la position des jambes sans se lever;
- ▀ la surface de travail soit suffisamment grande pour contenir les articles de travail.

Pour l'équipement, nous suggérons que :

- ▀ les articles ou équipements utilisés couramment soient à proximité.
- ▀ les articles utilisés peu fréquemment soient rangés.

La fiche technique n° 2 portera sur une composante tout aussi importante du poste de travail avec micro-ordinateur, les aspects visuels – L'inconfort visuel peut aussi induire des problèmes d'ordre postural.

Source : René J. Comtois, ergonomiste, Raymond Chabot SST inc.