



Trucs et astuces N° 9.1

À chaque inconfort des causes possibles et des recommandations

COU

CAUSES POSSIBLES

RECOMMANDATIONS

Vous penchez la tête vers l'avant pour regarder:

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• L'écran est trop bas | <ul style="list-style-type: none">• Réglez la hauteur de l'écran pour le regarder en ayant la tête droite. |
| <ul style="list-style-type: none">• Les imprimés à plat sur le bureau | <ul style="list-style-type: none">• Utilisez un porte-copie ou un lutrin si vous faites de la saisie. |
| <ul style="list-style-type: none">• Le clavier
(vous n'avez pas de méthode de dactylo) | <ul style="list-style-type: none">• Inclinez légèrement le clavier;
(attention à l'alignement du poignet)• Haussez la hauteur de la tablette porte-copie. |

Vous tournez la tête de côté pour consulter l'écran ou des imprimés:

- Placez devant vous ce que vous regardez.

Vous avez la tête inclinée vers l'arrière pour regarder:

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• L'écran est trop haut• Vous portez des verres avec foyers | <ul style="list-style-type: none">• Baissez l'écran pour le regarder en ayant la tête droite. |
|--|---|

Vous maintenez le combiné du téléphone entre l'épaule et l'oreille:

- Déposez le combiné lorsque vous avez besoin de vos deux mains;
- Ayez recours à la fonction « main libre » du téléphone;
- Faites évaluer la pertinence d'un casque d'écoute.

Vous avancez la tête vers l'écran pour mieux lire:

- Rapprochez l'écran et ajustez sa hauteur si nécessaire;
- Augmentez le facteur *zoom* du document lorsque possible.



À chaque inconfort des causes possibles et des recommandations

« LES ÉPAULES »

CAUSES POSSIBLES

RECOMMANDATIONS

Vous haussez les épaules parce que:

- Vous êtes assis trop bas par rapport à votre bureau; ⇒ Haussez le fauteuil et ajoutez un repose-pied si nécessaire.
- Le clavier est un peu trop haut; ⇒ Réglez la hauteur du porte-clavier pour avoir les épaules relâchées, les bras le long du corps et les doigts à la hauteur des coudes.
- La souris est trop haute ou trop loin; **(votre bras est tendu)** ⇒ Rapprochez la souris et placez-la à la même hauteur que le clavier pour garder le bras le long du corps le plus possible.
- Les accoudoirs sont trop hauts. ⇒ Baissez les accoudoirs pour avoir les épaules relâchées.

Vous n'avez pas d'appui pour les avant-bras parce que:

- Les accoudoirs sont mal ajustés; ⇒ Assurez-vous que les accoudoirs sont bien ajustés. Vos bras sont le long du corps et les épaules sont relâchées.
- Les accoudoirs ne sont pas ajustables; **(hauteur ou distance entre les accoudoirs)** ⇒ Voyez auprès de votre gestionnaire la possibilité d'avoir un modèle de fauteuil avec des accoudoirs ajustables.
- Votre chaise n'a pas d'accoudoirs. ⇒ Voyez auprès de votre gestionnaire la possibilité d'avoir un modèle de fauteuil avec des accoudoirs ajustables.

Vous avez les coudes éloignés du corps:

- ⇒ Placez les outils à portée de la main;
- ⇒ Rapprochez les accoudoirs de vous;
- ⇒ Ajustez la hauteur du fauteuil par rapport au bureau.

CAUSES POSSIBLES**RECOMMANDATIONS**

Vous prenez des objets lourds en ayant la main plus haute que l'épaule:

- ⇒ Placez les objets lourds à la portée de la main ou levez-vous pour les prendre.

Vous utilisez la force de vos bras pour déplacer le fauteuil:

- ⇒ Vérifiez si les roulettes conviennent au revêtement du sol et assurez-vous qu'elles ne sont pas encrassées;
- ⇒ Vérifiez la possibilité d'avoir un tapis sous-chaise en plastique.

Vos bras sont tendus lorsque vous tapez au clavier:

- ⇒ Rapprochez le fauteuil de la tablette porte-clavier et reculez l'écran. Vos bras doivent être le long du corps.
(les bras ne sont pas tendus)

Vous prenez des outils ou des documents à bout de bras:

- ⇒ Rapprochez les documents que vous utilisez le plus souvent et éloignez-les une fois la tâche terminée.

Vous prenez appui sur un seul accoudoir:

- ⇒ Assurez-vous que les accoudoirs sont à la même hauteur;
- ⇒ Assurez-vous que le fauteuil n'est pas trop large pour vous.



À chaque inconfort des causes possibles et des recommandations

« POIGNETS ET MAINS »

CAUSES POSSIBLES

RECOMMANDATIONS

Poignets fléchis vers l'arrière:

- Tablette porte-clavier inclinée; ⇒ Mettez la tablette à l'horizontale.
- Pattes arrière du clavier sorties; ⇒ Rétractez les pattes du clavier.
- Appui des paumes sur la tablette; ⇒ Faites l'essai d'un repose-poignet.
- Taille de la souris ne convient pas à votre main; ⇒ Demandez une souris dont la taille convient à votre main.

Taper au clavier en faisant une déviation du poignet du côté du pouce ou de l'auriculaire:

- ⇒ Déplacez tout l'avant-bras et pas seulement le poignet.

Appui sur une arrête vive:

- ⇒ Faites enlever la baguette de plastique devant le clavier et la souris;
- ⇒ Faites l'essai d'un repose-poignet.

Doigts maintenus en l'air, au-dessus des boutons de la souris:

- ⇒ Laissez reposer tous les doigts sur la souris.

Doigts trop écartés ou trop crispés sur la souris:

- ⇒ Demandez une souris dont la taille convient à votre main.

Tenir trop fermement un stylo ou la souris:

- ⇒ Pensez à les tenir avec le minimum d'effort;
- ⇒ Choisissez un crayon avec un gros bout et une prise en caoutchouc.

De grands mouvements sont nécessaires pour déplacer la souris:

- ⇒ Augmentez la vitesse de déplacement du pointeur de la souris.

Garder les doigts suspendus au-dessus du clavier:

- ⇒ Relaxez et déposez vos doigts sur le clavier pendant les périodes d'attente.

« BRAS ET AVANT-BRAS »

CAUSES POSSIBLES

RECOMMANDATIONS

Absence d'appui pour les bras ou les avant-bras: ⇒ Ajoutez un appui ou support qui convient au travail.

Souris trop haute ou trop loin: ⇒ Localisez la souris près du clavier et à la même hauteur.

Vitesse du pointeur de la souris inadéquate: ⇒ Réglez la vitesse du pointeur pour ne faire que de très petits mouvements avec votre souris .



AIDE MÉMOIRE 9.4

POUR CHAQUE INCONFORT...

DES CAUSES ET DES SOLUTIONS POSSIBLES

SITE DE L'INCONFORT	CAUSES POSSIBLES	RECOMMANDATIONS
COU	<ul style="list-style-type: none"> Tête penchée vers l'avant ou l'arrière Tête tournée de côté Tête penchée vers l'arrière à cause des verres correcteurs avec foyers Maintenir le combiné du téléphone entre l'épaule et le cou 	<ul style="list-style-type: none"> Réglez la hauteur de l'écran - Utilisez un porte-copie ou un lutrin Placez ce que vous regardez devant vous Baissez l'écran - Consultez un spécialiste de la vue Demandez un casque d'écoute
DOS	<ul style="list-style-type: none"> Dos trop droit ou trop rond Dos mal appuyé Dos en torsion Siège trop long Efforts pour déplacer la chaise 	<ul style="list-style-type: none"> Réglez l'inclinaison du dossier Réglez la hauteur du dossier Localisez adéquatement vos outils Demandez un fauteuil qui vous convient mieux Avoir des roulettes qui conviennent au revêtement du sol
ÉPAULES	<ul style="list-style-type: none"> Clavier ou souris trop hauts Absence d'appui pour les avant-bras ou les mains Coudes éloignés du corps 	<ul style="list-style-type: none"> 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
BRAS ET AVANT-BRAS	<ul style="list-style-type: none"> Absence d'appui pour les avant-bras Souris trop haute ou trop loin Vitesse du pointeur inadéquate 	<ul style="list-style-type: none"> Appui ou support qui convient au travail Placez la souris près du clavier et à la même hauteur Réglez la vitesse du pointeur
POIGNETS ET MAINS	<ul style="list-style-type: none"> Poignets fléchis vers l'arrière Vitesse du pointeur inadéquate Appui sur une arrête vive Des doigts sont maintenus en l'air, au-dessus de la souris Tenir la souris trop serrée 	<ul style="list-style-type: none"> Réglez l'inclinaison du clavier Augmentez ou diminuez la vitesse Appui plat, sans arrête, convenant au travail Laissez reposer tous les doigts sur la souris Tenez la souris avec le minimum de force
MEMBRES INFÉRIEURS	<ul style="list-style-type: none"> Pression inconfortable sous les cuisses Siège trop long qui appuie dans le creux des genoux 	<ul style="list-style-type: none"> Réglez la hauteur et l'inclinaison du siège Demandez un fauteuil qui convient mieux
FATIGUE VISUELLE -yeux qui piquent -yeux qui brûlent -mal de tête -vision trouble...	<ul style="list-style-type: none"> Travailler face ou dos à une fenêtre Contraste inadéquat entre le fond et les caractères Éclairage inconfortable Distance œil/écran insuffisante 	<ul style="list-style-type: none"> Localisez l'écran de façon à ce que les fenêtres soient de côté Réglez la luminance et le contraste de l'écran S'il y a trop de lumière, voir la possibilité de faire retirer les fluorescents des luminaires —Si vous manquez de lumière, demandez une lampe d'appoint Éloignez l'écran

Veillez noter que cette liste n'est pas exhaustive!

Marche à suivre pour faire l'adaptation d'un poste de travail :

- 1) **Faites compléter les points 1 à 5 de la fiche d'adaptation** par l'utilisateur ou complétez-les avec lui.
- 2) **Observez l'utilisateur** en situation réelle de travail. Il doit être le plus naturel possible.
- 3) **Cochez toutes les situations** qui vous semblent **problématiques** et qui devront être solutionnées par la suite.
- 4) **Passez à travers l'aide-mémoire** pour être certain que vous avez fait chaque partie du corps.
- 5) **Ne changez rien** et ne modifiez pas le poste de travail tant que vous n'avez pas identifié toutes les difficultés.
- 6) **Inscrivez dans la section *Observations*** tout ce qui vous semble problématique avec le poste de l'utilisateur et les habitudes de travail qui devront être changées.
- 7) **Procédez aux ajustements dans l'ordre suivant :**
 - Le fauteuil,
 - La hauteur du fauteuil en fonction de la hauteur du bureau,
 - La tablette porte-clavier,
 - Le clavier,
 - La souris,
 - L'écran,
 - L'aménagement des surfaces de travail,
 - Les outils utilisés (le téléphone, le porte-copie, etc.).
- 8) **Faites toutes vos suggestions** à la section ***Pistes de solutions*** en donnant le plus de détails possible à la personne qui va procéder à l'achat du matériel.
- 9) **Commencez chacune de vos suggestions** de nouveau équipement par « ***Faites l'essai de pour une période de*** »
- 10) **En tout temps, vous pouvez rejoindre l'équipe d'ergonome de l'APSSAP pour que nous puissions vous aider à réaliser vos études de postes.** Malgré notre aide, si vous constatez que vous avez atteint vos limites, référez le cas à son supérieur ou au CSS de votre établissement ou à toute autre personne responsable de la santé et sécurité au travail pour l'Équipe d'ergonome de l'APSSAP puisse vous aider.

Pour rejoindre l'un des membres de l'équipe:

Renée Hamel

Tél: 418 624-4801 poste 223,
Courriel: rhamel@apssap.qc.ca

Claire Marien

Tél: 418 624-4801 poste 234,
Courriel: cmarien@apssap.qc.ca

Daniel Grenier

Tél: 418 624-4801 poste 236,
Courriel: dgrenier@apssap.qc.ca

Jean-Philippe Lamonde

Tél: 418 624-4801 poste 226,
Courriel: jplamonde@apssap.qc.ca