

## Travail à l'écran

QUE CE SOIT À LA MAISON OU AU BUREAU, LE TRAVAIL DEVANT UN ÉCRAN D'ORDINATEUR EST DE PLUS EN PLUS COURANT. LORSQUE LE POSTE DE TRAVAIL EST MAL AMÉNAGÉ ET MAL AJUSTÉ POUR L'UTILISATEUR, IL PEUT CAUSER DIFFÉRENTS PROBLÈMES DE SANTÉ, DONT TOUTES LES FAMEUSES MALADIES EN « ITE ». POUR LES BESOINS DE NOTRE DÉMONSTRATION, NICOLAS A ACCEPTÉ D'APPORTER QUELQUES MODIFICATIONS À SON ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL. POUVEZ-VOUS TROUVER QUELLES ERREURS ONT ÉTÉ COMMISES ?





## LES ERREURS

**1** Nicolas tient le récepteur du téléphone coincé entre son oreille et son épaule. Pratique, mais difficile pour le cou et les épaules!

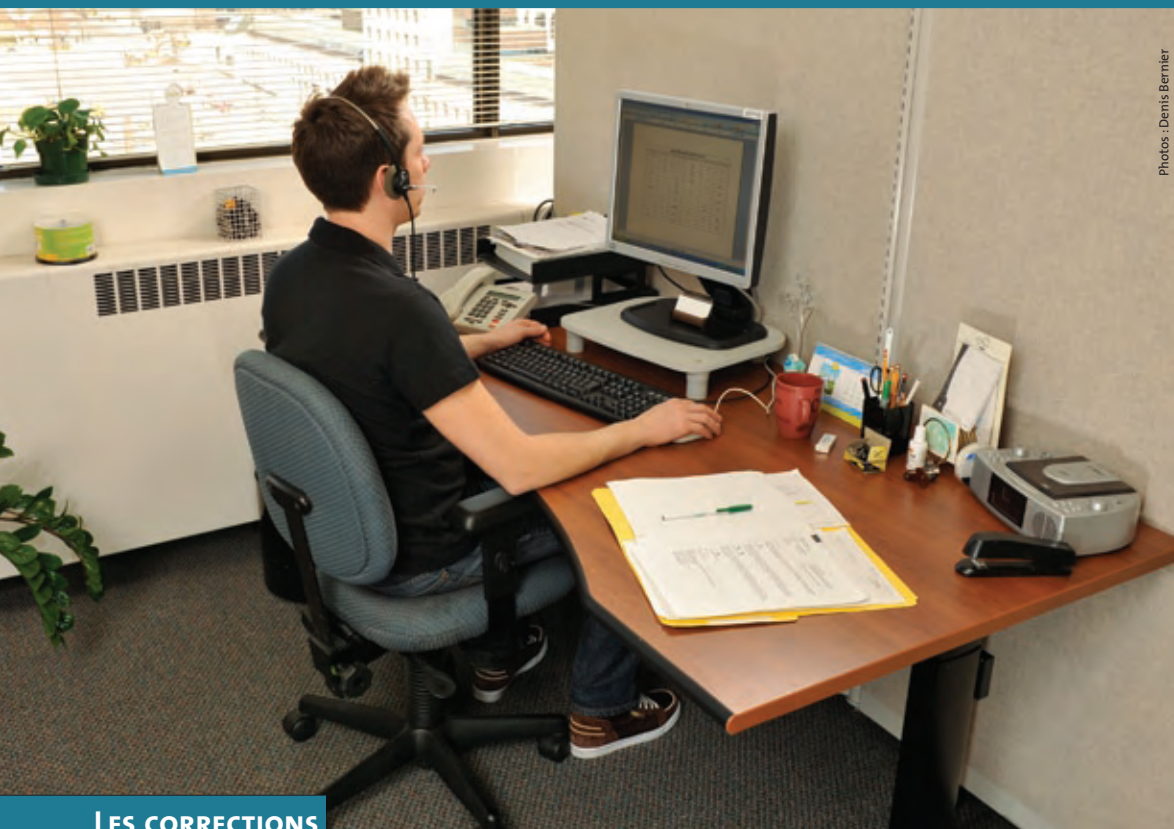
**2** Pourquoi installer son écran si haut?

**3** Les pattes arrières du clavier sont relevées et la souris est très éloignée du clavier... Ouch! les poignets!

**4** Pour regarder par la fenêtre, l'installation de l'écran est parfaite, mais pour travailler à l'écran...

**5** Le dos de Nicolas n'est pas appuyé contre le dossier de sa chaise. Peut-être parce qu'il est mal ajusté ou parce qu'il a la jambe repliée sous lui.

**6** Un brin de ménage ne serait pas superflu. La surface du bureau est tellement encombrée qu'on se demande comment Nicolas peut bien arriver à travailler!



Photos : Denis Bernier

## LES CORRECTIONS

D'abord, il est évident que la posture adoptée dépend de ce que l'on fait et varie selon les caractéristiques de la personne qui travaille. Ces caractéristiques changent tout au long de la vie. Mais pour adopter une posture équilibrée, certaines règles de base doivent être appliquées. Il est souhaitable que les travailleurs soient formés à l'ajustement des équipements et qu'ils bénéficient du soutien d'un service d'ergonomes. Le cou doit être droit, dans le prolongement de la colonne vertébrale. Les bras doivent être maintenus dans une position confortable où les avant-bras sont presque à l'horizontale, supportés par la table ou par les appuie-coudes. Les épaules doivent être relâchées. Le dos doit également

être droit et les jambes se situer dans un angle légèrement supérieur à 90 degrés par rapport aux cuisses. Le poste de travail doit être aménagé de manière à ce que les fenêtres soient de côté par rapport à l'écran, plutôt que de face ou de dos à l'utilisateur. L'écran doit être à une distance minimale correspondant à une longueur de bras, soit 60 cm, et le haut se trouver sous la hauteur des yeux. Un travailleur qui porte des lunettes avec foyers progressifs devra probablement mettre l'écran plus bas.

Quant à la chaise, elle doit être réglée afin que les pieds reposent bien à plat sur le sol ou sur un repose-pieds. Sa base doit être stable, c'est-à-dire munie de cinq roulettes. Le dossier doit

bien épouser le creux du bas du dos. Pour que les avant-bras soient à 90 degrés par rapport aux bras, il faut agir sur la hauteur de la table sur laquelle repose le clavier. De plus, il ne faut pas soulever les pattes situées sous le clavier : ce dernier doit être sur un plan horizontal. Au besoin, on ajoute un support clavier réglable. La souris, elle, doit être à la même hauteur que le clavier et le plus près possible de l'utilisateur, dans le prolongement de l'épaule. Idéalement, on apprend à utiliser sa souris avec la main gauche.

Si on passe beaucoup de temps au téléphone, il peut être fort avantageux d'utiliser

un casque d'écoute. Quelle libération pour le cou, les épaules et les bras!

Finalement, pourquoi ne pas profiter de vos pauses durant la journée pour étirer tous ces muscles, vous détendre et bouger un peu quoi! **PT**

### JULIE MÉLANÇON

Les photos ont été prises aux bureaux du centre administratif De Bleury de la CSST. Merci à notre figurant, Nicolas Trudel, communicateur à la Direction régionale de Saint-Jean-sur-Richelieu. Et à nos collaborateurs, Marie-Josée Blondin, inspectrice et ergonome à la Direction régionale de Montréal 3, Caroline Delisle, ergonome à la Direction des ressources matérielles, Louise Girard, conseillère à la Direction de la prévention-inspection et finalement, Dany Guillemette, chef d'équipe en aménagement à la Direction des ressources matérielles, tous de la CSST.