

Étapes rapides pour configurer votre poste de travail temporaire avec ordinateur portable

Espace de travail

- Repérez une surface de travail (p. ex. bureau, table, comptoir, étagère robuste, etc.) pouvant accommoder le matériel de bureau nécessaire; tenez compte de la hauteur, de la profondeur et de la largeur du poste de travail.
- Trouvez un espace doté d'un éclairage approprié, comme un plafonnier, une fenêtre ou une lampe d'appoint, pour vous assurer que votre surface est éclairée convenablement. En outre, tenez compte de l'intensité de l'éblouissement pouvant provenir de ces sources lumineuses, ce qui pourrait nuire à votre capacité de lire l'écran ou un document.

Fauteuil

- Repérez un fauteuil qui compte une base solide et un dossier stable (fauteuil de bureau, chaise de salle à manger, etc.). Un oreiller peut être utilisé pour fournir le soutien nécessaire pour le dos et de coussinage pour le siège.
- La hauteur du fauteuil doit être réglée d'une manière qui permet aux avant-bras/poignets de demeurer alignés lors de la saisie de texte. Pour atteindre la bonne hauteur, vous pouvez placer un oreiller ou un coussin sur votre siège. En outre, assurez-vous que tout coussinage supplémentaire est stable et qu'il ne nuit pas à la circulation.
- Une fois la hauteur idéale du siège atteinte, la cuisse doit être placée parallèle au sol. Si les pieds n'atteignent pas le sol, un repose-pied ou un article similaire (boîte, petit bac, etc.) devrait être utilisé pour soutenir les pieds.

Accessoires/équipement

- Si VOUS n'utilisez PAS un clavier/souris externe, passez à la section Moniteur/écran ci-dessous.
- Lorsque vous utilisez un clavier ou une souris externe, rapprochez l'équipement de vous en l'amenant au bord de la surface de travail, de sorte que les poignets ne soient en contact avec aucune surface et qu'ils n'aient pas à être étirés (c.-à-d. que le clavier/souris doivent être à portée de main).

Moniteur/écran

- Lorsqu'ils sont utilisés seuls, les ordinateurs portables ne sont pas idéaux pour une utilisation à long terme en raison du risque qu'engendre la flexion contraignante du cou et la posture voûtée du haut du dos. Si l'écran de l'ordinateur portable est utilisé pendant que ce dernier est placé sur la surface du poste de travail, soyez conscient de la posture du cou et essayez d'utiliser les yeux pour consulter les différentes parties de l'écran tout en gardant le cou dans une posture droite et neutre.
- Si un moniteur externe est utilisé ou si l'ordinateur portable peut être élevé, réglez la hauteur de l'écran de façon à ce que le haut de l'écran soit au niveau des yeux; cependant, si vous utilisez des verres progressifs, le haut de l'écran devra être de 2 à 3" sous la hauteur du niveau des yeux.
- La hauteur de moniteur/écran désirée peut être atteinte en plaçant un livre à couverture rigide ou une boîte stable sous le moniteur/ordinateur portable.
- Assurez-vous que votre écran est à une distance de vision confortable et augmentez la taille de la police du texte au besoin.

Étapes rapides pour configurer votre poste de travail temporaire avec ordinateur portable

Autre

- Si vous consultez souvent des documents papier, ceux-ci doivent être placés dans votre champ de vision immédiat et idéalement entre le clavier et le moniteur. Un cartable ou un support à tablette peut être utilisé pour soutenir un document afin d'en faciliter la consultation.
- Si vous utilisez un téléphone/cellulaire, assurez-vous qu'il soit à proximité de façon à éviter de vous étirer pour l'atteindre (c.-à-d. laissez-le à portée de main). En outre, profitez de la fonction main-libre ou utilisez des écouteurs, afin de libérer les deux mains et de faciliter la saisie de données ou la prise de notes.
- Dans la mesure du possible, essayez de trouver d'autres zones dans la maison qui peuvent permettre de vous positionner différemment, comme debout, tout en gardant les principes ergonomiques susmentionnés à l'esprit.
- Si vous avez accès à un poste de travail à la maison comptant d'autres équipements ou si vous souhaitez obtenir plus d'information, consultez nos fichiers à télécharger comme notre liste de vérification pour bureau à domicile ou [l'aménagement du poste de travail](#). N'oubliez pas de prendre des pauses fréquentes et d'effectuer des étirements dans la mesure du possible; pour vous aider avec les étirements, consultez notre fichier à télécharger [Éliminez les tensions pendant le travail](#).

Pour obtenir plus d'information, veuillez communiquer avec un ergonome de WSPS, ou encore avec un gestionnaire de compte de WSPS qui pourra vous mettre en contact avec un ergonome.

© Workplace Safety & Prevention Services 2020. Workplace Safety & Prevention Services (WSPS) accorde aux utilisateurs finals approuvés l'autorisation de reproduire le présent document, dans son ensemble ou en partie, à condition que son utilisation prévue soit à des fins non commerciales ou à des fins éducatives et avec mention complète de la source, soit WSPS. Les utilisateurs finals approuvés sont les entreprises inscrites auprès de la Commission de la sécurité professionnelle et de l'assurance contre les accidents du travail. WSPS se réserve le droit d'étendre cette autorisation à d'autres parties concernées et intéressées, sur demande et avec autorisation écrite expresse préalable. WSPS n'accorde aucune garantie à l'égard du matériel modifié ou altéré par l'utilisateur final. Le présent document, en tout ou en partie, ne doit en aucun cas être dupliqué à des fins de vente ou pour une reproduction ou une distribution externe.

(Reconnaissance de la prise en compte de WSPS, « Reproduit et adapté de 'nom de la solution' avec la permission de Workplace Safety & Prevention Services, Mississauga (Ontario). »)

Les renseignements contenus dans ce document de référence sont à jour à la date de révision, au meilleur des connaissances de WSPS, et ne sont distribués qu'à titre indicatif. Ils ont été créés après avoir été compilé à partir de sources considérées comme fiables et représentant la meilleure opinion actuelle sur le sujet. WSPS ne fait aucune garantie ou représentation quant à l'exactitude ou à la suffisance absolue de son contenu dans ce document de référence. WSPS n'assume aucune responsabilité quant au contenu fourni ici. Il ne peut être présumé que le présent document de référence comprend toutes les mesures de sécurité acceptables ou qu'aucune autre mesure ne pourrait être requise dans des conditions ou circonstances exceptionnelles.

Révisé : Mars 2020