ISO-info

Octobre 2013

# ERGONOMIE À L'ORDINATEUR : 11 PRINCIPES À RESPECTER!

**Mme Simard a une tension au niveau du haut du dos et des trapèzes lorsqu'elle travaille à l'ordinateur. Elle se dit que c'est normal étant donné qu'elle a une posture assise prolongée. Pourtant, les ajustements qui suivent pourraient l'aider…**

Étant donné l'aspect statique et répétitif du travail à l'ordinateur, la majorité des troubles de santé reliés se développent de manière progressive. Par le fait même, il est relativement facile de prévenir les blessures en réagissant dès l'apparition des premiers symptômes.

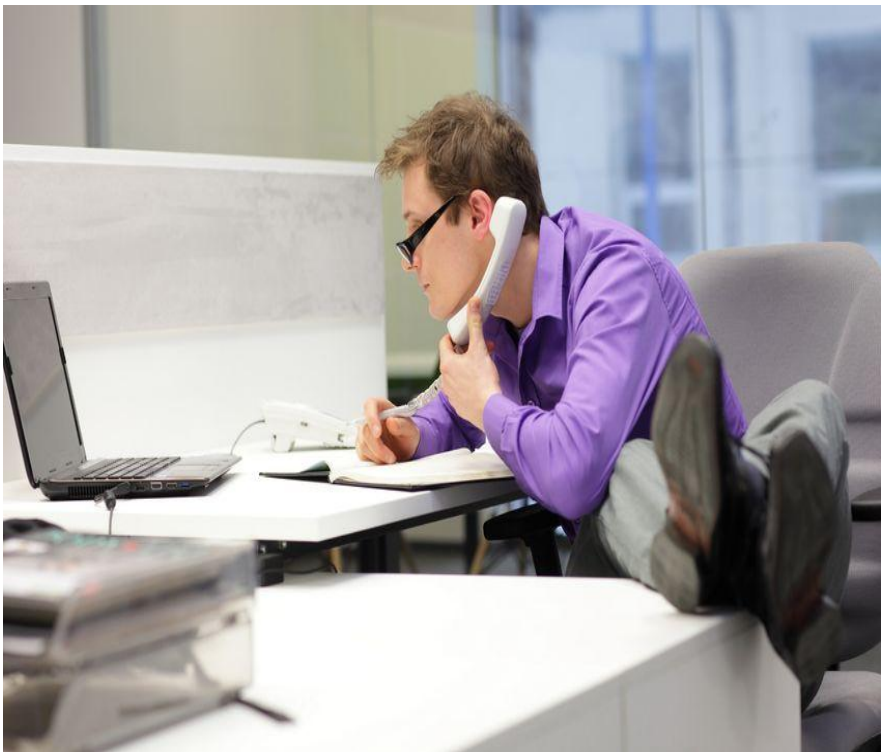
**60% DES UTILISATEURS RÉGULIERS DE L'ORDINATEUR RESSENTENT DES INCONFORTS**

## CE MOIS-CI…

**Des inconforts fréquents** p.1

**11 principes de prévention** p.1-2

**Promotion Ergo-ordi !** p.3



## DES INCONFORTS FRÉQUENTS

Les inconforts ressentis le plus souvent sont ceux au niveau du haut du dos, de la nuque et des épaules. Les troubles oculaires occupent également une grande place.

Cependant, les blessures qui causent le plus de problématiques majeures sont les syndromes du canal carpien, les tendinites à l'avant-bras, les épicondylites (face externe du coude) ainsi que les tendinites et bursites de l'épaule.

## 11 PRINCIPES DE PRÉVENTION

### 1. Distance et hauteur de l'écran

Le haut de l'écran doit être à la hauteur des yeux. De plus, l'écran doit être à une longueur de bras environ de l'utilisateur.

### 2. Cuisses parallèles au sol

Régler l'inclinaison de l'assise de la chaise.

### 3. Pieds en appui

La hauteur de l'assise doit être ajustée légèrement sous le niveau de la rotule. Utiliser un repose-pieds au besoin.

### 4. Dégagement de l'arrière des genoux

Il devrait y avoir un espace entre l'assise et l'arrière du genou.

### 5. Position du bas du dos

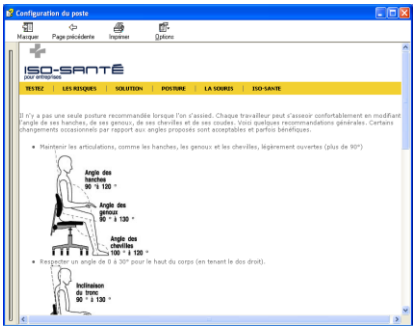
Le bas du dos doit être bien appuyé. De plus, il est recommandé d'obtenir un angle variant entre 90° et 110° entre la cuisse et le tronc.

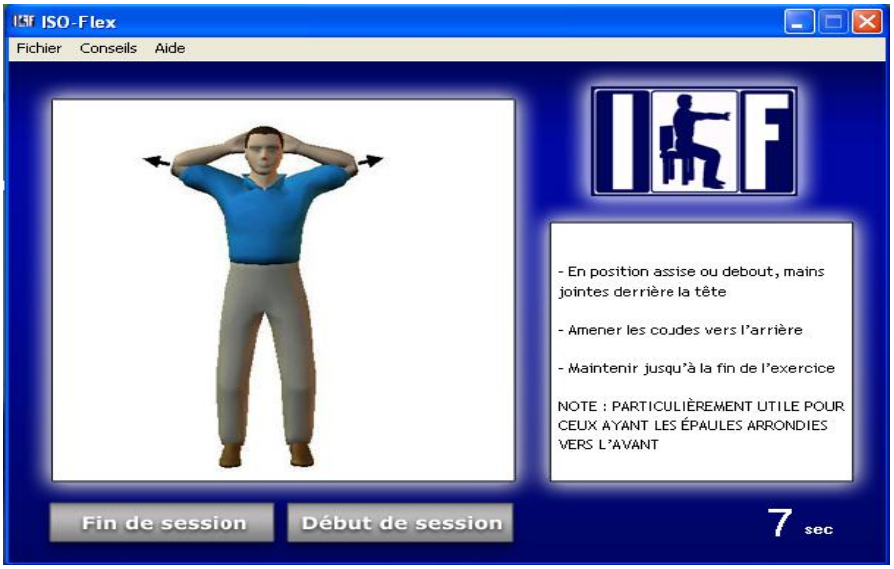
### 6. Support des avant-bras

Les accoudoirs doivent être positionnés en hauteur et largeur de manière à ce que les avant-bras soient appuyés et les épaules détendues. Dans certains cas particuliers, la surface de travail peut servir d'appui pour les bras.

### 7. Angle des coudes

Les coudes doivent être environ à la même hauteur que le clavier. Un angle de 90° à 110° est adéquat au niveau des coudes.




### 8. Poignets en position neutre

La main doit être en ligne droite avec le prolongement de l'avant-bras. Ajuster le clavier et les pattes au besoin.

### 9. Éclairage adéquat

Diminuer les reflets au minimum. Se placer perpendiculaire aux fenêtres, éviter de placer le poste directement sous un luminaire, travailler en polarité positive (caractères foncés sur fond pâle), placer un filtre anti-reflets au besoin.

### 10. Organisation du travail

Alterner les tâches autant que possible. Effectuer des micropauses exercices sur une base régulière. Utiliser un aide mémoire au besoin comme le logiciel spécialisé ISO-FLEX (www.isosante.com : section produits).

### 11. Maintenez une bonne condition physique

Plus votre condition physique sera adéquate et plus vos risques de blessures diminueront. Les abdominaux sont particulièrement importants étant donné la position assise prolongée.

## CONCLUSION

Le travail à l'ordinateur peut sembler inoffensif à première vue. Cependant, la répétitivité élevée devient un facteur de risque majeur avec le temps. Il est important de réagir dès les premiers symptômes afin d'éviter que les inconforts se transforment en blessures plus graves.

Dans la majorité des cas, il est possible de rendre les postes à l'ordinateur très adéquats en utilisant les équipements déjà disponibles sur place.

**Allez-y, commencez par vérifier votre poste à vous !**

# PROMOTION OCTOBRE 2013*

## ERGONOMIE À L'ORDINATEUR

Planifiez un midi-conférence sur l'ergonomie à l'ordinateur pour seulement 300$.

CONTACTEZ-NOUS ÉGALEMENT POUR DES ANALYSES DE POSTES SPÉCIFIQUES.



* Offre valable sur nouvelles soumissions seulement. La promotion est valable pour toutes les soumissions demandées d'ici le 31 octobre 2013. Tous les tarifs excluent les taxes applicables. Certaines conditions s'appliquent.

ISO-SANTÉ
EST FORMATEUR
ACCRÉDITÉ
PAR EMPLOI-QUÉBEC

Produit par l'équipe de ISO-SANTÉ pour entreprises

POUR NOUS REJOINDRE

**MONTRÉAL ET AILLEURS AU QUÉBEC**
**1-888-572-1190**

**ESTRIE**
**819-569-0971**

**OUTAOUAIS**
**819-635-6678**