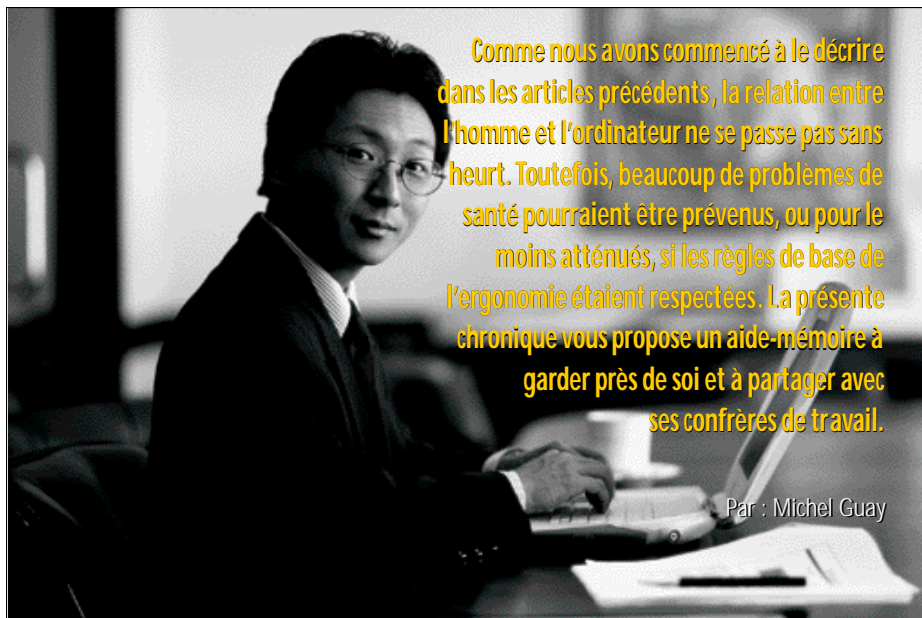


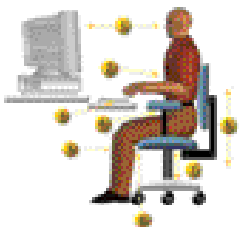
Posture et imposture



Comme nous avons commencé à le décrire dans les articles précédents, la relation entre l'homme et l'ordinateur ne se passe pas sans heurt. Toutefois, beaucoup de problèmes de santé pourraient être prévenus, ou pour le moins atténués, si les règles de base de l'ergonomie étaient respectées. La présente chronique vous propose un aide-mémoire à garder près de soi et à partager avec ses confrères de travail.

Par : Michel Guay

RÈGLES DE BASE POUR L'AMÉNAGEMENT D'UN POSTE DE TRAVAIL INFORMATISÉ



1. L'ÉCRAN :

- Il devrait y avoir la longueur d'un bras entre vous et l'écran.
- Vos yeux devraient arriver vis-à-vis le haut de l'écran et non pas du moniteur.
- La luminosité et le contraste de l'écran doivent être ajustés pour rendre l'affichage bien visible.
- L'écran doit être orienté perpendiculairement à la fenêtre (pour éviter les reflets).
- Il ne faut pas que les luminaires reflètent sur votre

écran (fatigue visuelle).

- Devant l'écran, votre nuque devrait être droite.

2. VOTRE POSTURE POUR LE HAUT DU CORPS :

- Vous ne devez pas vous pencher vers l'avant.
- Le haut du corps devrait être droit.
- Le bras devrait former un angle de 90 degrés avec l'avant bras.
- L'avant-bras et la main devraient former un angle de 180 degrés (plat).



3. LE CLAVIER :

- Le clavier devrait être légèrement plus bas que les coudes.
- Les poignets devraient être droits.
- Les poignets ne devraient jamais reposer sur le bord tranchant du support de clavier, au besoin utiliser

des protège-poignets ou des appui-poignets.

- Le clavier devrait reposer sur un support stable.

4. AVANT-BRAS :

- La chaise devrait posséder des accoudoirs.
- Les accoudoirs devraient être ajustables, permettant ainsi aux avant-bras d'être supportés.

5. CUISSE, GENOU, JAMBE ET PIED :

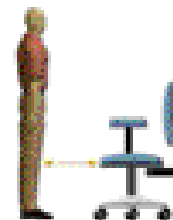
- La jambe devrait former un angle de 90 degrés au niveau du genou, les cuisses étant parallèles au sol.

6. GENOU :

- L'arrière des genoux devrait être dégagé, la main doit être capable de passer derrière le genou. La profondeur de la chaise doit pouvoir s'ajuster en conséquence.
- Le devant de l'assise de la chaise doit être arrondi pour ne pas couper la circulation de la cuisse.

7. PIEDS :

- Les pieds devraient être en appui au sol ou sur un repose-pieds.
- La chaise devrait pouvoir s'ajuster en hauteur.
- La chaise devrait avoir cinq pattes pour plus de stabilité.
- La hauteur de l'assise de la chaise devrait se situer sous la rotule.



8. LE DOS :

Le dos, et particulièrement le bas du dos, devrait être droit et bien appuyé.

- On devrait pouvoir régler la hauteur, l'inclinaison et la tension du dossier.

En ce qui concerne la souris, certaines règles sont à observer :

- On ne doit pas serrer la souris trop fort, la main devrait être relaxée.
- La souris devrait être bien ajustée à la main.
- Lorsqu'on tient la souris, le talon de la main ne devrait pas reposer sur le bureau.
- On doit tenir notre poignet droit.
- On doit utiliser un tapis de souris adéquat.
- La souris doit être nettoyée régulièrement.
- Les appui-poignets peuvent offrir un bon support lors de l'utilisation de la souris.
- Rappelez-vous que les pires ennemis des poignets sont la compression (toute forme d'appui) et les flexions (on devrait travailler avec les poignets droits). ■