

conseils relatifs à l'utilisation d'un PC portable

En déplacement ou sur un poste fixe

fiche conseils
Employeurs



L'ordinateur portable est un outil informatique qui facilite l'activité nomade des opérateurs. Ces derniers peuvent travailler dans tout type d'environnement. Toutefois, les retours d'expérience montrent qu'une utilisation dans des **conditions inadaptées peut augmenter le risque de troubles musculo-squelettiques (TMS)**.

Cela génère des postures inadaptées (flexion des cervicales, rétraction des épaules, etc.). En effet, le travail sur un ordinateur portable sans accessoires ne permet pas de dissocier le clavier de l'écran et de régler la hauteur de ce dernier.

Le PC portable ne doit pas être utilisé plus de 2 heures sans accessoires complémentaires.

La taille de l'écran dépend de son utilisation :

- moins de 19 pouces pour une utilisation en déplacements fréquents
- 19 pouces et plus pour une utilisation sur un poste de travail fixe (sur une station d'accueil, avec ou sans double écran)



Afin de limiter les tensions musculaires, d'améliorer le confort de travail et l'efficacité, voici quelques recommandations générales :

Un support ordinateur portable

Pour favoriser la légèreté et permettre plusieurs niveaux de réglage de la hauteur, utiliser un support avec porte-document en cas de travail fréquent avec des papiers ou un téléphone portable.

Écran

Il doit être dissocié du clavier. La hauteur et l'inclinaison de l'écran doivent être facilement réglables. La distance avec le regard est d'environ 50 à 70cm.

Clavier

Il doit être compact et léger avec une distance minimale entre les touches de 19mm.

Souris

Sa taille doit être adaptée à la forme de la main de l'utilisateur et à l'usage de travail.



Pour transporter sans difficulté le matériel en fonction de la charge et des besoins, privilégier un sac à dos réglable équipé de renforts au niveau des épaules et du dos ou un sac à roulettes de type trolley.

Tout matériel doit être choisi en concertation avec le futur utilisateur et doit faire l'objet d'un test. Les fournisseurs professionnels permettent aujourd'hui de tester le matériel avant achat.