

# conseils relatifs au travail sur tablette ou smartphone

fiche conseils  
Employeurs



**La tablette et le smartphone** sont deux outils de communication permettant de consulter et de diffuser des informations. Dans le cadre du travail, ils peuvent être utilisés pour échanger des documents numérisés, des mails ou même prendre des notes lors de déplacements. Bien que leur utilisation soit de plus en plus répandue au sein des entreprises, ces appareils n'ont pas été conçus pour des tâches longues.

**Le smartphone** n'est pas conçu pour le travail de saisie et entraîne une sollicitation excessive des pouces ainsi qu'une flexion prolongée du cou. Il doit être réservé aux **appels téléphoniques** et à la **lecture rapide de messages**. Lors d'appels prolongés, il est recommandé d'utiliser un kit mains-libres afin d'éviter la sollicitation du coude et de l'épaule liée au maintien de l'appareil près de l'oreille.



**La tablette** doit être réservée à des actions ponctuelles de lecture (mails, documents) et non à un travail de rédaction prolongé.

Elle peut être utilisée :

- Lors de la vente d'un produit à présenter aux clients avec des démonstrations visuelles.
- Lors de la signature d'un contrat.
- Dans le cadre du suivi d'une livraison ou d'une commande à l'aide d'une check-list numérisée.

La tablette doit être utilisée **moins de 2 heures par jour**, avec des sessions de rédaction ne dépassant pas 30 minutes.



Pour **une lecture rapide sur écran**, sans rédaction ni pointage, **il est conseillé d'utiliser un support** posé sur un plan de travail afin d'améliorer le confort visuel, tout en respectant les consignes d'ergonomie liées au travail sur écran (cf. plaquette « Travail sur écran »).

*Attention : dans cette posture, la saisie de données impose de garder les bras surélevés, ce qui peut favoriser le développement de troubles musculo-squelettiques (TMS) à long terme.*



Si l'utilisation ne dépasse pas **2 heures par jour**, un PC portable équipé de ses accessoires (cf. « Travail avec un PC portable ») est suffisant. **Au-delà de 2 heures par jour**, il est recommandé d'utiliser soit un PC fixe, soit un PC portable avec des équipements externes.

**Le choix du matériel doit se faire en concertation avec le futur utilisateur et faire l'objet d'un test préalable.. Les fournisseurs professionnels permettent aujourd'hui de tester le matériel avant achat.**

Prevlink  
80 rue de Clichy  
75009 Paris

LA SANTÉ DE VOS SALARIÉS, VOTRE PRIORITÉ



prevlink  
Santé ou travail