

# Soignez vos postures de bureau !



Ergonomie

**Martine Charette**

en collaboration avec  
Henri Paul Fillion

*Un poste informatique mal ajusté peut entraîner des inconforts, des tensions et même des troubles musculosquelettiques. Avec l'aide d'un collègue de travail, voici quelques trucs pour vous aider à adopter une bonne posture de travail.*

### Étape 1 : Ajuster la hauteur de la chaise

Objectif : les coudes doivent être à la même hauteur que le clavier et la souris pour éviter les tensions dans le cou, les épaules et le dos.

1. Tenir le bras et l'avant-bras à angle de 90° et ce, sans élever les épaules.
2. Ajuster la hauteur de la chaise pour que les doigts reposent sur la rangée centrale du clavier ou sur la souris.

Support à clavier : si votre clavier repose sur un support ajustable en hauteur, ajuster la chaise pour que vos pieds reposent à plat sur le sol puis ajuster la hauteur du tiroir à clavier tel qu'indiqué ci-dessous.



Chaise trop basse  
ou clavier trop haut

### Étape 2 : Appuyer les pieds

Objectif : les pieds reposent sur une surface solide afin d'éviter les problèmes de circulation sanguine et les douleurs musculaires.

1. Évaluer la distance entre le talon et le sol.
2. Se procurer une surface plane et solide pour combler l'épaisseur et la disposer sous les pieds.

Photos : Martine Charette



Le repose-pied doit procurer un angle de 90° entre la cuisse et la jambe.

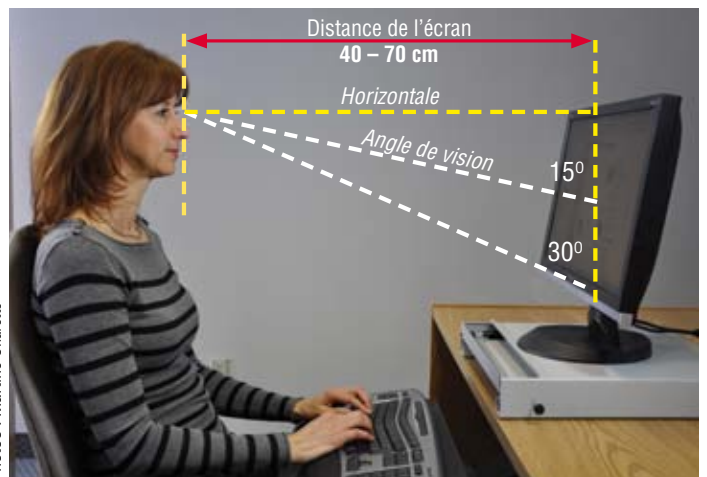


Le repose-pied incliné est intéressant pour les personnes qui préfèrent avoir les jambes légèrement étendues.

### Étape 3 : Ajuster la hauteur et la distance de l'écran

Objectif : la surface de l'écran doit se trouver dans l'angle de vision confortable des yeux.

1. Positionner l'écran face à vous à une distance de 70 cm (la longueur d'un bras).
2. Imaginer une ligne horizontale allant de votre œil à l'écran (tête droite).
3. Cette ligne doit aboutir dans le tiers supérieur de l'écran.
4. Ajuster la hauteur de l'écran avec un socle s'il est trop bas ou en haussant la chaise et le clavier s'il est trop haut.



Photos : Martine Charette

## Les lunettes à verres bifocaux

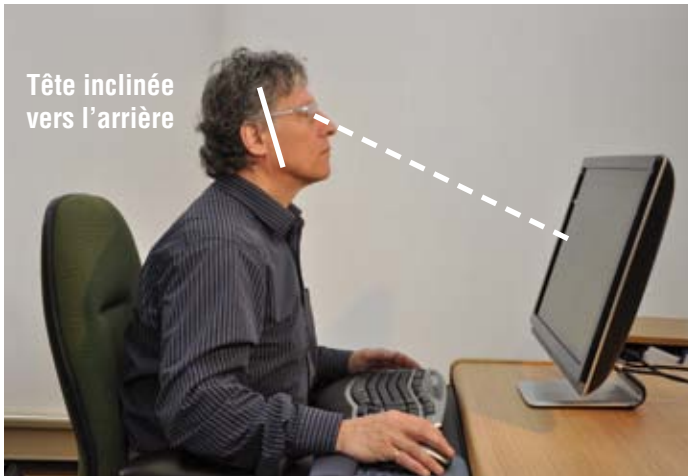


Photo : Martine Charette

Les personnes portant des lunettes à verres bifocaux ordinaires doivent souvent incliner la tête vers l'arrière afin de regarder dans le segment inférieur de la lentille pour bien voir l'écran, ce qui crée une tension au cou.

## Les lunettes d'ordinateur

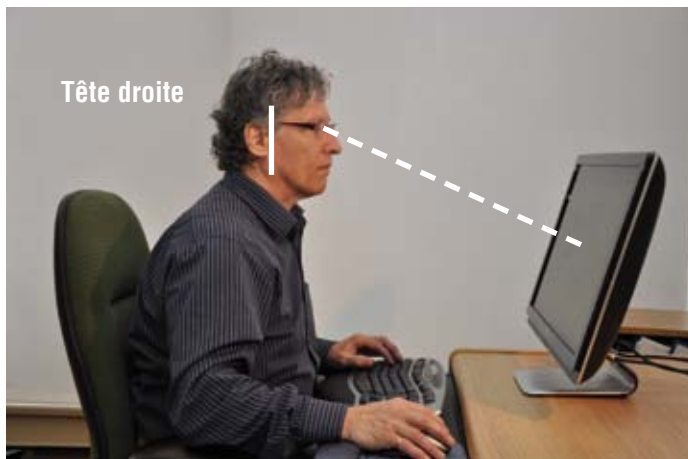


Photo : Martine Charette

Il est possible d'obtenir un certain confort en positionnant l'écran plus bas ou en l'inclinant vers l'arrière. Pour un travail intense à l'ordinateur, l'achat de lunettes d'ordinateur est recommandé. Informez-vous auprès de votre opticien.

## Attention à la déviation du poignet

Les poignets doivent être en ligne droite avec les avant-bras. Pour y arriver, on devra :

- avoir les coudes le plus près du corps possible (éviter d'utiliser les appui-coude de la chaise s'ils sont trop éloignés du corps et qu'ils ne peuvent s'ajuster à la hauteur du coude) ;
- avoir un appui pour les poignets (clavier à rebord élargi ou ajout d'un support pour les mains et les poignets) ;
- utiliser un clavier ergonomique avec des touches orientées vers le centre.

Une particularité pour la saisie de données comptables : aligner le clavier numérique vis-à-vis la main tout en maintenant les coudes le plus près possible du corps.



Photo : Martine Charette



Ci-haut. Les poignets droits permettent un travail plus confortable

À gauche. La déviation des poignets entraîne la fatigue musculaire

## Les douleurs persistent ?

Lorsqu'on change une mauvaise posture, il est normal de ressentir de l'inconfort au début. Il faut donc s'accorder un peu de temps pour s'adapter à la nouvelle posture.

Il faut se rappeler que même avec un poste de travail correctement ajusté, il est essentiel de varier sa posture aussi souvent que possible. On peut faire une alternance des tâches, s'accorder des micro-pauses, changer la position des jambes, etc.