



VIA PRÉVENTION

TRANSPORT ET ENTREPOSAGE  
DE SANTÉ ET SÉCURITÉ  
AU TRAVAIL

6455, Jean-Talon Est, bureau 301  
Montréal (Québec) H1S 3E8  
514 955-0454 ou 1 800 361-8906  
www.viaprevention.com



ERGONOMIE

## Fiche d'évaluation d'un poste informatisé

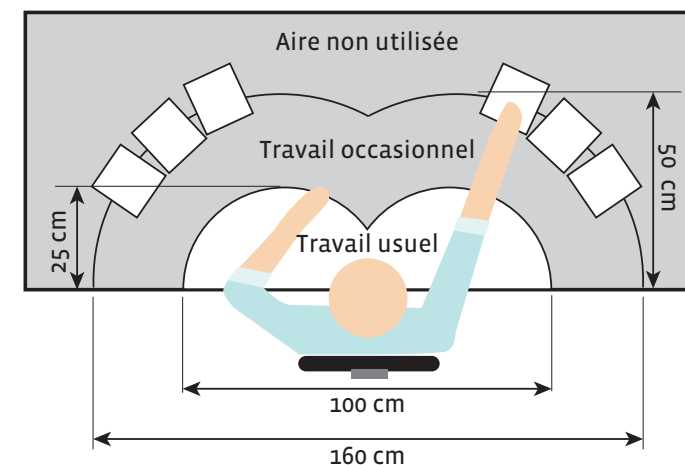
*Cette fiche a été conçue pour vous aider à évaluer l'ergonomie d'un poste de travail informatisé. Pour l'utiliser, suivez les étapes décrites. En cas de besoin ou d'assistance, n'hésitez pas à appeler Via Prévention.*



VIA PRÉVENTION



Zones de préhension

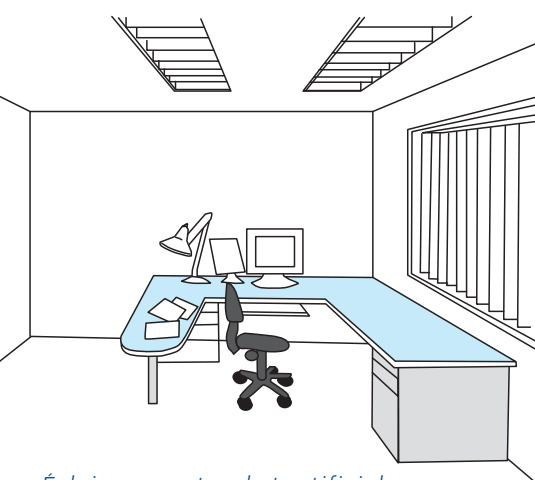


## 1. Quelles sont les caractéristiques de la tâche

- Tâche principale (entrer des données, travail avec souris, prendre des notes, etc.)
- Tâches concomitantes
- Source d'information visuelle principale (documents, 1 écran, 2 écrans, etc.)

## 2. Position de l'écran dans l'environnement

- Les fenêtres et les plafonniers sont-ils sur le côté de l'écran et perpendiculaire à celui-ci ?
- Il y a des reflets dans l'écran et cela gêne la lecture ? Écran face à une fenêtre ou à un plafonnier. Un diffuseur (paralume) peut être posé sur le plafonnier.
- L'écran est dos à une fenêtre et vous éblouit ?
- Les fenêtres ont des stores ?
- L'écran a un film spécial (pellicules de plastique) ?
- Le porte-copie est sur le côté de l'écran, un peu incliné.



Éclairages naturel et artificiel

## 3. La surface de travail

- La zone de travail usuelle: peut être atteinte par les déplacements des avant-bras alors que le coude est fléchi. Le dos est appuyé au dossier de la chaise.
- La zone d'atteinte occasionnelle : peut être atteinte en allongeant le bras en gardant le dos appuyé au dossier de la chaise.

## 4. Position assise

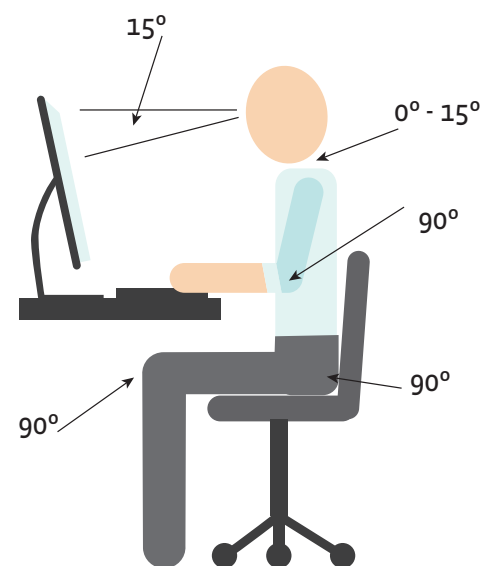
La chaise permet les ajustements suivants :

- Hauteur et inclinaison de l'assise  
La hauteur du siège permet aux pieds d'être bien appuyés au sol. L'angle sous les genoux est de 90° et l'inclinaison de l'assise est neutre ou avec un léger angle vers l'avant, ce qui permet de passer les doigts sous les cuisses.
- Le dossier est ajusté en hauteur pour soutenir le creux du dos (région lombaire).  
L'inclinaison du dossier permet une posture confortable et un angle entre 90° et 110° entre le tronc et les jambes. La distance du dossier est bien ajustée pour éviter que l'assise soit trop longue et que les cuisses soient comprimées.
- Les accoudoirs supportent les coudes sans hausser les épaules. Les accoudoirs sont proches du corps.

## 5. Le clavier

- L'angle entre les bras et les avant-bras est de 90°. Les épaules sont en position relâchée et de même hauteur l'une vis-à-vis de l'autre.

Posture assise



- La main et l'avant-bras sont en ligne droite.
- Les avant-bras sont appuyés ou les mains prennent appui sur un repose-poignets lors des micros pauses pendant la période de dactylographie.
- La main est à la hauteur du coude ou un peu plus bas.
- Les poignets sont maintenus dans l'axe de l'avant-bras lorsqu'on travaille au clavier ou qu'on utilise la souris.
- Les bras sont près du corps, il n'y a pas d'éloignement latéral du bras (ex. pour atteindre la souris). La souris est alignée sur l'épaule.
- Le plan de travail qui sert à écrire est de 2 à 7 cm plus haut que les coudes.

Pour ajuster la hauteur du clavier, poser le bout des doigts sur la rangée centrale du clavier. La main doit être alignée avec l'avant-bras, l'angle avant-bras et bras doit être de 90° et les épaules détendues.

Pour réduire l'utilisation de la souris employer les touches de fonction, identifiables dans le menu déroulant (ex. : enre-

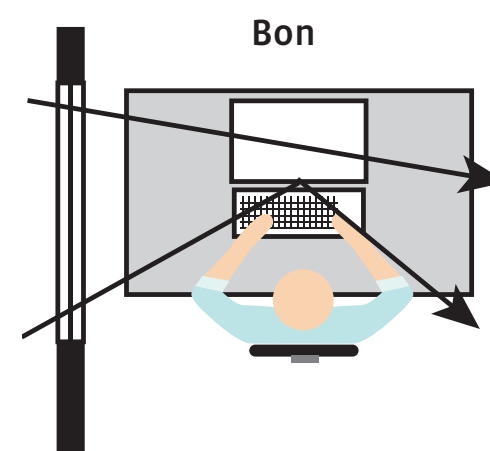
gistrer=CTRL+S). La souris peut causer de l'inconfort aux épaules, aux bras mains et au haut du dos.

Entre deux déplacements de souris, reposer l'avant-bras sur l'accoudoir de la chaise ou déposer la main sur le tapis de souris.

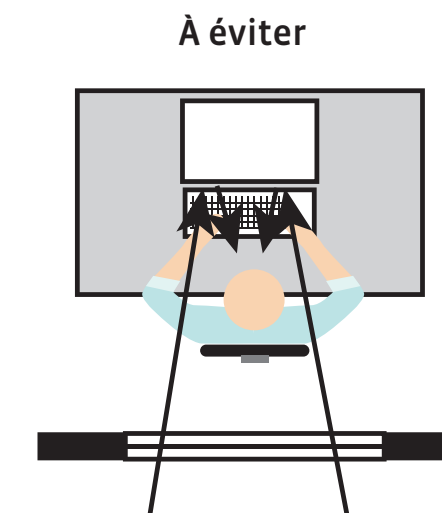
## 6. L'écran

- La distance entre les yeux et l'écran  
L'écran est à une distance des yeux comprise entre 50 et 70 cm (longueur d'un bras). S'il y a plusieurs écrans la distance peut augmenter pour se situer entre 90 et 100 cm.
- L'écran est incliné vers l'arrière, son angle est d'environ 20°. Si plus incliné, on risque d'avoir des reflets sur l'écran.
- Les yeux sont alignés avec le haut de l'écran. Si l'utilisateur porte des verres correcteurs à foyers progressifs, le haut de l'écran est à la hauteur de la bouche.  
Le cou est droit, il n'y a pas d'inclinaison ni vers l'avant ni vers l'arrière.

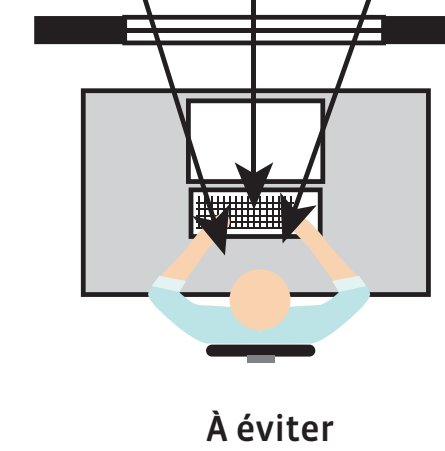
Fenêtre sur le côté



Dos à la fenêtre



Face à la fenêtre



- L'utilisateur qui dactylographie sans méthode, doit fréquemment balayer le document, le clavier et l'écran. L'inconfort est au niveau du cou. Réduire l'amplitude des mouvements de la tête : approcher le document à l'écran avec un porte document et baisser légèrement l'écran tout en le positionnant dans le même axe du clavier. Le document peut aussi être placé entre l'écran et le clavier. Ces ajustements ont pour but de réduire l'amplitude de déplacement de la tête.
- La luminosité et le contraste peuvent également être ajustés.
- Pour augmenter la lisibilité et réduire la fatigue visuelle, le type de caractères et la taille peuvent être changés (panneau de configuration, affichage, paramètres).

- La netteté et les reflets sont améliorés par l'état de propreté de l'écran et l'utilisation d'un filtre antireflet.

## 7. L'environnement

- La fatigue visuelle peut être causée par les sources lumineuses naturelles et artificielles de l'environnement de travail. Pour éviter les reflets et l'éblouissement, les plafonniers et les fenêtres, devraient être sur les côtés et perpendiculaires à l'écran.
- Les fenêtres sont sur le côté de l'écran. La fenêtre face à l'écran éblouit, et l'écran dos à la fenêtre crée des reflets. Des stores opaques contrôlent la lumière provenant des fenêtres.
- Les plafonniers qui créent des reflets peuvent être munis de diffuseurs (pellicule recouvrant les plafonniers).