

## TRAVAILLER SUR ORDINATEUR PORTABLE

Les ordinateurs portables sont actuellement de plus en plus utilisés dans les entreprises mais leur utilisation ne tient souvent pas compte des ajustements spécifiques que nécessite leur usage. Avec un seul bloc constitué d'un clavier et d'un écran, le portable n'a pas été conçu pour les salariés qui travaillent de façon prolongée sur leur ordinateur.

**Pour éviter l'apparition de troubles musculo-squelettiques (TMS), il est indispensable d'utiliser l'ordinateur portable avec des équipements additionnels : clavier, écran, souris externe, porte document.** Ces accessoires permettent de prévenir l'inconfort visuel et les postures défavorables.



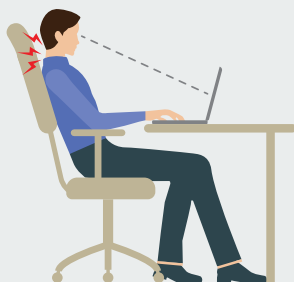
Support permettant de brancher un écran externe, un clavier et une souris



Station d'accueil permettant de rehausser l'écran et de brancher un clavier et une souris



Sans ces équipements, l'ordinateur portable doit être utilisé sur de courtes périodes (2 heures consécutives).



# TRAVAILLER SUR ORDINATEUR PORTABLE



## Déplacez-vous léger

Si vous vous déplacez beaucoup, choisissez de préférence le portable le plus léger possible et prévoyez des accessoires en double pour éviter tout transport redondant (chargeurs, batteries, alimentation, souris, câbles, etc.).

Évitez de porter votre portable à la main et utilisez un sac à dos qui permet de répartir le poids de la charge sur les deux épaules.

Si exceptionnellement vous ne disposez pas de sac à dos, utilisez un bagage à roulettes ou, à défaut, répartissez la charge dans deux sacs afin d'éviter un déséquilibre de la posture.

## Ordinateur portable VS ordinateur de bureau. Quel choix ?

L'ordinateur portable doit être réservé aux salariés itinérants ou nomades : commerciaux, informaticiens, techniciens... Les salariés sédentaires utiliseront de préférence un ordinateur de bureau

## Votre service de santé au travail

En cas de problèmes de la vision, de douleurs persistantes, de fourmillements dans les doigts, de difficultés à soulever un objet... en parler à votre médecin du travail ou à votre médecin traitant.

**BOUGEZ ! FAITES DES PAUSES RÉGULIÈRES !  
AUCUNE POSTURE PROLONGÉE N'EST BONNE POUR LA SANTÉ !**

En bref



Optez pour un ordinateur de bureau pour les salariés sédentaires



Optez pour un ordinateur portable léger pour les salariés itinérants ou nomades



Équipez-vous d'un équipement additionnel (souris, clavier...)



Bougez ! Faites des pauses régulières !

Source : Ergonomie, Travail de bureau avec écran de visualisation. Sylvie MONTREUIL, Université de Laval.