



## La souris

Les mouvements avec la souris peuvent aggraver les problèmes d'épaule et/ou de cou car ils constituent des mouvements répétitifs.

### Position

La souris devrait être située juste à côté du clavier et à la même hauteur.

### Maniement

Il est conseillé d'utiliser le membre supérieur globalement dans le déplacement de la souris et non seulement le poignet.

### Ratio de déplacement entre la souris et le curseur

Il est possible de régler le ratio de déplacement entre la souris et le curseur afin de diminuer l'amplitude de mouvement de votre bras.



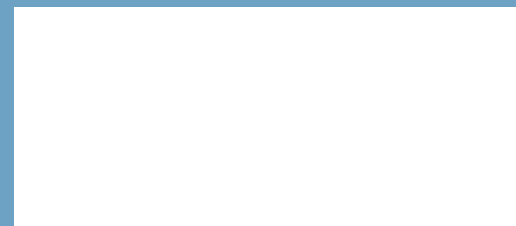
## Poste de travail informatique



Comment trouver un chiropraticien, membre de l'Association des chiropraticiens du Québec, près de chez vous?

1 866 292-4476  
[www.chiropratique.com](http://www.chiropratique.com)

Votre chiropraticien(ne) :



La chiropratique :

## la posture au travail



Ergonomie

[www.chiropratique.com](http://www.chiropratique.com)



ASSOCIATION DES  
CHIROPATICIENS  
DU QUÉBEC

## La chaise

### La chaise

Choisir une chaise avec un siège et un dossier réglables. Votre chaise peut faire toute la différence entre vivre sans douleur ou développer des subluxations vertébrales qui peuvent provoquer des douleurs chroniques.

### Hauteur des appuis-bras

La hauteur de vos coudes doit égaler la hauteur de votre clavier lorsque vous êtes assis sur votre chaise.

### Hauteur du dossier

Régler la hauteur du dossier en fonction du support lombaire qui doit se trouver au creux du bas du dos.

### Inclinaison du siège

Une inclinaison de 5 degrés vers l'avant permet au sang de bien circuler dans vos jambes.

### Inclinaison du dossier

Votre dossier doit être droit ou légèrement incliné de 5 degrés vers l'arrière pour reposer les muscles de votre dos.

### Distance du dossier

Il faut que vous soyez bien assis sur votre chaise sans que le derrière des genoux touche le siège.

### Appui-bras

La hauteur des appuis-bras doit être réglée de manière à ce que le coude soit à 90 degrés.



### Dégagement sous la table

L'espace sous la table devrait prévoir toute la place nécessaire pour les jambes. Il ne faut pas mettre des objets en dessous du bureau qui diminuerait l'espace pour les jambes.

### Position assise

Régler la position de l'assise pour que vos cuisses soient horizontales avec le sol et que vos pieds soient en appui avec le sol. Réglez votre chaise pour que vos genoux soient à angle de 90 °.

### Repose-pieds

Si une fois l'ajustement de votre chaise terminée et que vos pieds ne se reposent pas à plat au sol, servez-vous d'un repose-pied. N'oubliez pas, il ne faut jamais s'asseoir avec les jambes croisées!

## L'écran

### Position

L'écran devrait se situer face à vous pour éviter des torsions au niveau du cou qui entraîneraient à long terme des douleurs au cou.

### Distance oeil-écran

La distance entre vos yeux et l'écran devrait se situer entre 60 et 70 cm, soit la longueur de votre bras.

### Hauteur

Le haut de la partie vitrée de l'écran doit être à la hauteur de vos yeux.

### Inclinaison de l'écran

Une inclinaison de 5 à 20 degrés est suggérée selon le confort.

### Porte-copie

Le porte-copie devrait se situer juste à côté de l'écran et à la même hauteur.

### Éblouissement et les reflets

L'écran devrait être parallèle à la fenêtre pour diminuer l'intensité de la lumière sur l'écran. La lumière devrait se situer à côté de vous et non derrière vous (créant ainsi de l'ombre) ou en avant de vous (fatiguant ainsi les yeux). S'il y a trop de reflets sur votre écran, un filtre antireflet pourrait être utile. Ajuster le contraste et la luminosité de l'écran selon les changements de l'éclairage.



## Le clavier

Un clavier mal adapté peut causer à des désordres chroniques et débilissants, tel que le syndrome du canal carpien.

### Position

Le clavier devrait être placé directement en face de vous. Si vous utilisez une seule main pour taper au clavier ou que vous utilisiez seulement une partie du clavier (partie numérique), centrez le clavier ou la partie utilisée par rapport à la main employée. Pensez utiliser un clavier ergonomique si vous êtes sujet aux blessures aux mains et aux poignets.

### Inclinaison

Les poignets devraient rester dans le prolongement des avant-bras. Il est donc conseillé d'ajuster les pattes du clavier de façon à ne pas « casser » les poignets. Vos avant-bras doivent donc être au même niveau que votre plan de travail.

### Appui-poignet

Un appui-poignet permet de minimiser la pression directe sur les tendons, les nerfs et les vaisseaux sanguins des poignets, afin de diminuer les risques de développer un syndrome du tunnel carpien. Il est préférable de les utiliser pour les périodes de repos.

### Force de frappe

Une force de frappe minimale devrait être employée afin d'éviter des douleurs aux doigts.

### Relâcher les épaules

Relâcher la tension des épaules et permettre aux bras une position confortable. Si votre chaise est réglée à la bonne position, cette posture se produira naturellement.

### Saisie de texte

Lorsque vous faites la saisie de texte ou de données, laissez flotter vos mains légèrement au-dessus du clavier plutôt que de laisser reposer vos poignets sur le poste de travail ou sur l'appui-poignet.