ORDINATEUR PORTABLE ET TABLETTE : COMMENT ALLIER TRAVAIL MOBILE ET ERGONOMIE ?

Ces dernières années, l'utilisation des ordinateurs portables n'a fait qu'augmenter, répondant aux nouveaux modes de vie et de travail de leurs utilisateurs, de plus en plus mobiles. Que ce soit pour une utilisation personnelle ou professionnelle, les ordinateurs sont devenus des outils nomades dont on peut se servir à tout moment de la journée, n'importe où.

Le besoin grandissant d'avoir accès immédiat aux données de l'entreprise, ainsi son format compact et facilement transportable ont permis à l'ordinateur portable de devenir l'outil indispensable des commerciaux et salariés en télétravail, ou ceux étant amenés à se déplacer régulièrement. En moyenne, près de 18% des salariés sont équipés d'un ordinateur portable au travail et 6,3% d'une tablette. D'après une étude récente, ce chiffre pourrait fortement augmenter dans les trois années à venir, les décideurs d'entreprise étant de plus en plus ouverts à l'équipement d'appareils informatiques mobiles de leurs employés (1).

«En moyenne, près de 18% des salariés sont équipés d'un ordinateur portable au travail et 6,3% d'une tablette.»

Si ces appareils permettent aux entreprises une meilleure organisation, leur utilisation en continu peut parfois être source d'inconforts, de douleurs et même de maladies professionnelles chez leurs utilisateurs, influençant ainsi la productivité de ceux-ci. La solution à ces problèmes fréquents n'est bien évidemment pas de condamner leur emploi mais plutôt d'adapter leur utilisation à leur milieu de travail, et de former les employés à adopter les bons réflexes au quotidien.

Quelles conséquences peut avoir une mauvaise utilisation de l'ordinateur portable sur la santé ?

L'utilisation d'un ordinateur ne représente aucun danger en soit mais peut être source de différents problèmes si elle est quotidienne, intensive et non adaptée à l'environnement de travail. Toute personne utilisant un ordinateur portable sait combien il est pratique de pouvoir s'installer où bon lui semble pour travailler. Dans le train, dans un café, à la maison, il est tentant de travailler de manière nomade et informelle, mais passé 2 heures, les positions adoptées peuvent vite s'avérer être un supplice pour le corps.

Inconforts et douleurs ponctuelles

Sans accessoire, un ordinateur portable ne devrait pas être utilisé en continu plus de deux heures (2). L'écran trop petit et non réglable en hauteur, ainsi que son clavier non dissociable forcent alors le corps à adopter une posture contraignante, le plus souvent la tête en avant et le dos courbé.

Une installation sans aménagement particulier favorisera l'apparition de désagréments tels que l'engourdissement des jambes, picotements des yeux, raideurs dans la nuque, douleurs au niveau des lombaires, etc.

« Sans accessoire, un ordinateur portable ne devrait pas être utilisé en continu plus de deux heures. »

Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)

Sur le moyen terme, le travail intensif sur ordinateur portable peut également conduire à des TMS (troubles musculo-squelettiques) sur une ou plusieurs zones. En France, 5% des maladies professionnelles sont liées au travail sur écran (3), ainsi qu'à la mauvaise utilisation de ses accessoires. Une personne utilisant un ordinateur portable comme outil de travail quotidien sans équipement complémentaire s'expose à des TMS dus à différents facteurs :

Les mouvements répétitifs :
Lors d'une consultation de documents ou prise de notes régulière, la tête effectue des aller-retours réguliers entre le clavier / écran et les documents placés soit sur le côté, soit devant soi. Ces mouvements sont très sollicitants pour les cervicales et peuvent encourager l'apparition de douleurs sur cette zone, ainsi que de la fatigue générale.

Les positions articulaires inconfortables et postures contraignantes maintenues sur des périodes assez longues :
Outre les mouvements répétitifs, l'ordinateur portable est source de traumatismes pour le corps en raison des postures contraignantes que son utilisateur peut adopter lors de son utilisation. En effet, la majeure partie du temps, l'ordinateur est posé sur une table ou un bureau, et est positionné loin devant l'opérateur, afin que celui-ci ait assez de recul par rapport à l'écran et puisse bien voir celui-ci. Cependant, cette position entraine des répercussions sur tout le corps : la tête est penchée en avant à cause de l'écran situé trop bas, le dos se courbe et les bras sont tendus pour pouvoir atteindre le clavier qui n'est pas dissociable de l'écran.
Petit à petit, ces zones fortement sollicitées vont devenir douloureuses pour l'opérateur, impactant également la qualité de son travail.

Perte de productivité :
Une position de travail inconfortable voire douloureuse joue sur la forme de la personne en question. Ces inconforts et zones de douleurs influent sur la concentration de l'utilisateur et nuisent à sa productivité.

« En France, 5% des maladies professionnelles sont liées au travail sur écran, ainsi qu'à la mauvaise utilisation de ses accessoires. »

Comment équiper son ordinateur portable pour adopter une posture saine ?

Pour limiter ces fortes sollicitations et la perte de concentration lors du travail sur ordinateur portable, des aménagements peuvent être mis en place, que la personne soit sédentaire ou mobile.

Clavier dissocié et souris

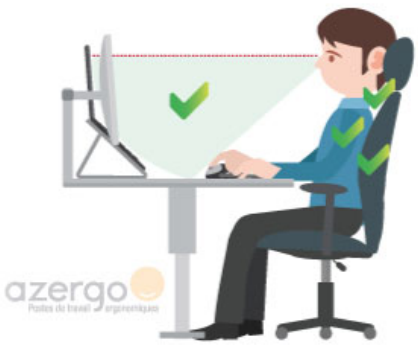
Les accessoires indispensables à utiliser pour le travail sur ordinateur portables sont le clavier dissocié et la souris. En effet, 10% des tâches informatiques nécessitent l'utilisation du clavier, et 90% d'entre elles l'utilisation de la souris (4). Sans équipement supplémentaire, c'est autant de temps passé durant lequel l'utilisateur adopte une posture contraignante favorisant l'apparition d'inconforts, douleurs et TMS.

L'utilisation de ces deux accessoires permet ainsi rapprocher les bras du corps, et de limiter les tensions provoquées au niveau des épaules et des cervicales lorsque les bras sont tendus. Le clavier dissocié est alors placé près de soi, de façon à ce qu'il soit atteignable sans effort, et que la position des bras et des épaules soit relâchée.

La souris quant à elle, sera également moins contraignante pour les épaules et cervicales que le trackpad. Elle est à placer dans le prolongement du clavier pour éviter une sollicitation trop importante des cervicales, épaules, trapèzes et lombaires. Pour aller encore plus loin dans votre approche ergonomique, vous pouvez choisir une souris verticale, qui offre à la main une position naturelle contrairement aux souris standard, et limite l'apparition des TMS notamment du syndrome du canal carpien.

Clavier dissocié, souris et repose PC

En complément du clavier et de la souris, le support PC vient relever l'ordinateur afin positionner l'écran au niveau du regard de l'utilisateur, réduisant ainsi la fatigue visuelle et les efforts effectués au niveau du cou et des cervicales. Le dos est ainsi redressé et peut venir s'appuyer au dossier, tout comme la tête contre le soutien cervical, afin d'adopter une posture neutre. Le support PC permet également de gagner de la place sur le plan de travail, et peut parfois servir de pupitre pour des feuilles ou cahiers, comme notamment les modèles Clip et Clip Plus. Très compacts une fois pliés, ces supports PC peuvent facilement se ranger dans un sac à main ou une sacoche.



Clavier dissocié, souris et écran supplémentaire

Pour les personnes sédentaires, ou pour des commerciaux travaillant ponctuellement en bureau, l'ordinateur portable peut également être couplé à un écran fixe, en plus de la souris, du clavier et repose PC. Le travail sur double-écran se révèle plus confortable car cela limite la fatigue visuelle grâce à la taille de l'écran fixe, généralement supérieure à celle de l'ordinateur portable, et permet l'affichage de données supplémentaires.
Installé sur un bras support écran, tel que les bras D-Zine et V3, l'écran peut facilement se régler à la hauteur et profondeur souhaitées, qu'il s'agisse d'un poste attitré à une personne ou dédié à plusieurs opérateurs.

Et la tablette dans tout ça ?

L'utilisation des tablettes tactiles est de plus en plus courante dans la sphère professionnelle, en particulier chez les commerciaux et employés mobiles. Bien que très utile, son emploi est tout autant contraignant que celui d'un ordinateur portable : il favorise l'apparition de la fatigue visuelle et sollicite grandement les zones du cou et des cervicales.

S'il est fortement déconseillé de travailler uniquement sur la tablette au cours d'une journée, certains conseils ci-dessus sont cependant également valables pour le travail sur tablette, à savoir l'utilisation d'un clavier dissocié, notamment lors de la prise de notes, ainsi que l'utilisation d'un repose-PC qui s'adapte parfaitement à la taille d'une tablette.

Faites des pauses !

Le travail sur écran asséchant particulièrement les yeux, pensez à cligner des yeux régulièrement. Aussi, afin de limiter la fatigue visuelle, fixez un point au fond de la pièce pendant 20 secondes toutes les 20 minutes. Si vous sentez que vos membres s'engourdissent, que vos yeux vous piquent ou que votre position devient inconfortable, c'est qu'il est temps de faire une pause. Levez-vous pour marcher quelques minutes afin de détendre vos muscles et oxygéner l'ensemble de votre corps.
Retrouvez tous nos conseils pour réduire la fatigue visuelle dans notre guide dédié.

SOURCES :

[1] Etude Harvard « Evaluating the Effect of Four Different Pointing Device Designs on Upper Extremity Posture and Muscle Activity during Mousing Tasks» Michael Y.C., Justin G. Young, Jack T. Dennerlein

[2] Source : http://www.inrs.fr/risques/travail-ecran/ce-qu-il-faut-retenir.html

[3] Source : www.inrs.fr

[4] Source : International Data Corporation https://www.idc.com