



Utilisation de l'ordinateur portable au domicile des personnes Prévention des troubles musculosquelettiques (TMS)



A S S T S A S

Association paritaire pour
la santé et la sécurité du travail
du secteur affaires sociales

En collaboration avec

**Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de Laval**

Québec 



Sommaire

1. Les contraintes
2. Quelques constats des études scientifiques
3. Adopter des postures neutres
4. Réduire le temps d'utilisation du portable
5. Utiliser le portable sur une longue durée
6. Composer avec des situations particulières
7. Transporter et manipuler le sac du portable
8. Les pauses santé
9. Références

La santé et la sécurité du travail

- Utiliser l'ordinateur portable au domicile des personnes entraîne parfois l'adoption de postures contraignantes sur des périodes prolongées
- Il est possible de limiter les contraintes et d'améliorer les situations de travail
- Ce document offre des informations et des repères pour assurer votre santé et votre sécurité au travail





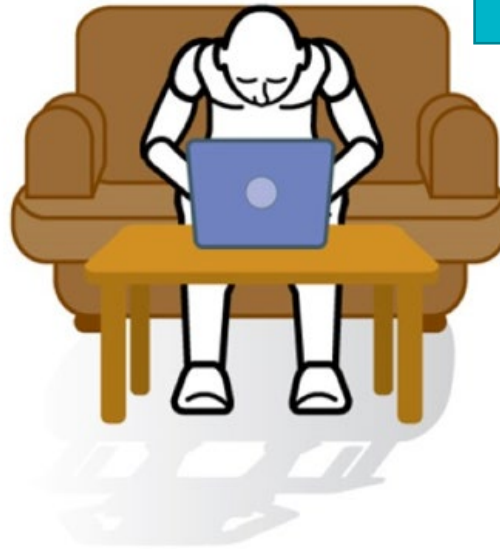
1. Les contraintes

Comment vous installez-vous chez la personne ?

A



B



C



D

Toutes ces possibilités

Réponse : D

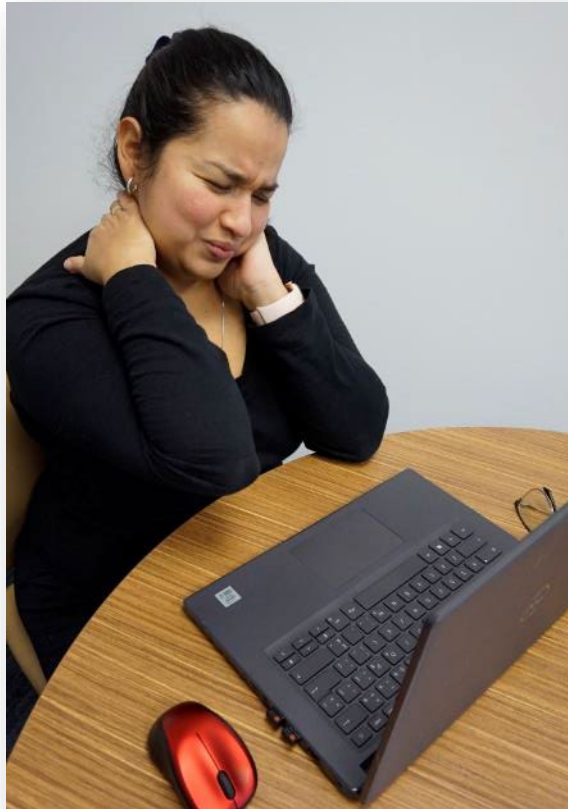
Les activités au domicile des personnes sont très variées

- Vous utilisez l'ordinateur portable sur différentes surfaces
- Vous travaillez parfois dans des postures contraignantes
- Contrôler l'environnement de travail n'est pas toujours possible



Douleurs et inconforts sont possibles

- Au dos
- Au cou



- Aux épaules
- Aux mains



La fatigue visuelle peut se présenter





2. Quelques constats des études scientifiques

Études en laboratoire et en situation réelle

Le travail à l'ordinateur portable peut entraîner de l'inconfort et des TMS, notamment

- Augmentation des contraintes posturales
- Réduction du confort visuel
- Apparition de douleurs au cou et aux épaules après peu de temps
- Apparition possible de malaises au dos



Référence : Montreuil (CGSST)

Quelques indications sur les TMS

- Les TMS sont des lésions (inflammations) aux tissus mous : tendons, ligaments, disques intervertébraux et bourses (coussin de l'articulation qui facilite le mouvement)
- Ils peuvent également apparaître au niveau des muscles et des articulations et sont localisés essentiellement aux membres supérieurs et au dos
- Ils peuvent amener malaises, inconforts et douleurs qui peuvent empirer graduellement si aucune modification n'est apportée



Contraintes liées à l'équipement

- L'écran et le clavier sont joints
- La distance et la hauteur de l'écran ne sont pas ajustées à la taille de l'utilisateur ou de l'utilisatrice
- La tête, le cou, le dos sont inclinés vers l'avant



Référence : Montreuil (CGSST)

Autre contrainte : fatigue visuelle

La distance recommandée entre les yeux et l'écran ne peut pas être respectée



Distance œil/écran trop petite



Distance œil/écran à privilégier : 60 cm
(environ la longueur du bras tendu)

Stratégie

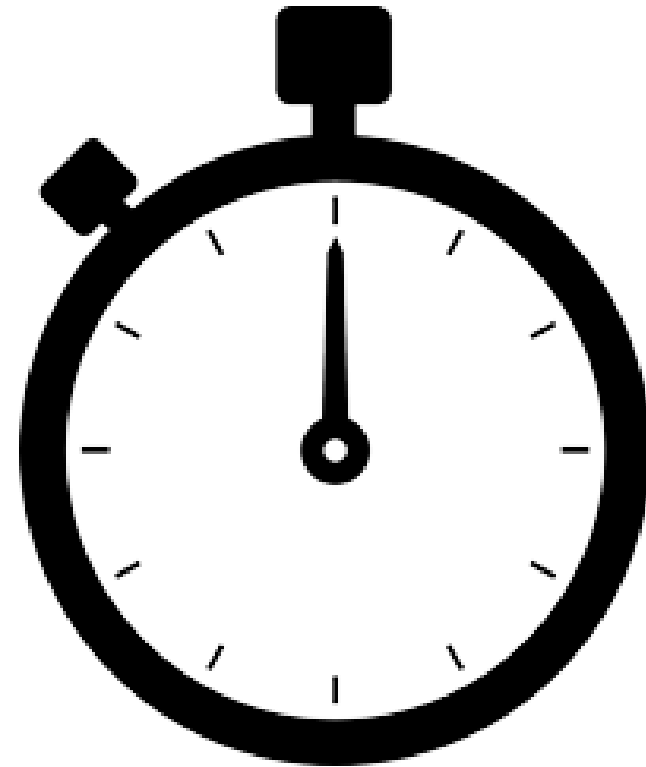
1

Adopter des **postures ergonomiques** pour réduire les contraintes physiques



2

Limiter le temps d'utilisation
du portable au domicile
de la personne pour réduire
la fatigue visuelle



Mise en garde



L'adoption d'une posture neutre pour le cou et les bras est possible uniquement avec l'ajout d'accessoires (ex. : clavier, souris, support).

À défaut, l'utilisation du portable doit être limitée à de courtes périodes afin de prévenir l'inconfort visuel ou les douleurs posturales.



3. Adopter des postures neutres

Objectifs

- Privilégier la relation avec la personne, l'aidant ou l'aidante
- S'installer pour limiter les contraintes posturales



Où devez-vous vous placer par rapport à la personne pour adopter des postures neutres ?

A



À sa droite

B



En diagonale

C



En face

D



À sa gauche

Réponse : C

Privilégier la position face à la personne ou légèrement en diagonale

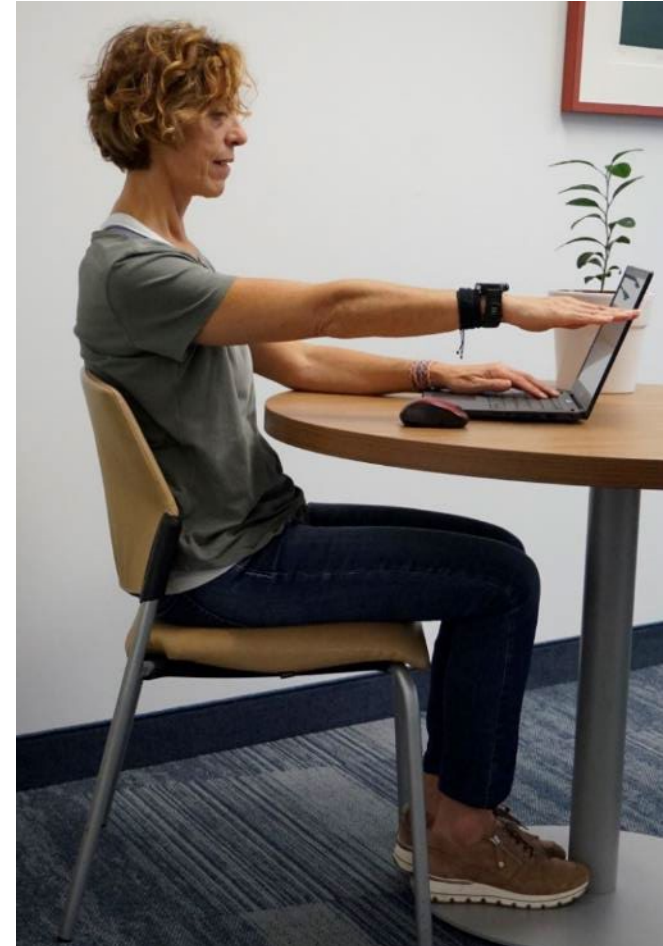
- Permet de limiter les contraintes posturales pour le cou (torsion)
- Permet de passer avec fluidité du portable à la personne



Posture ergonomique

Tendre vers une posture neutre (ou naturelle)

- Posture qui sollicite le moins les structures musculosquelettiques (tête, cou, épaules, bras, jambes, etc.)



Repères posturaux

- Tête alignée avec le tronc
- Dos droit et en appui
- Hanches et épaules alignées
- Pieds au sol



Posture pour le haut du corps

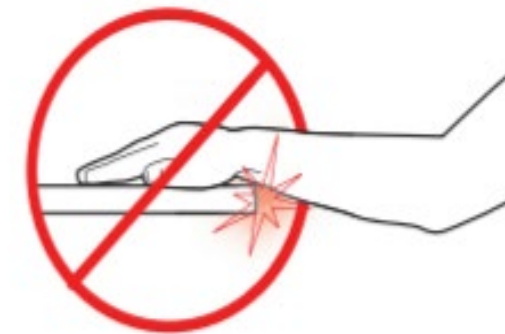
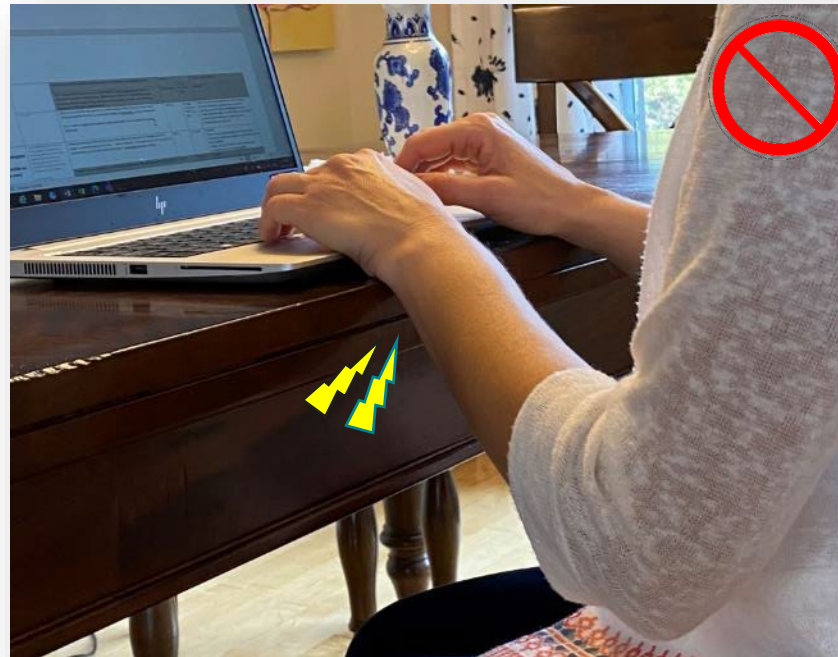
Placer le portable de façon à conserver le plus possible

- Dos droit et en appui
- Avant-bras à l'horizontale et en appui sur la table
- Épaules relâchées
- Poignets alignés avec les avant-bras



Mise en garde

Placer le portable sur le bord de la table crée une compression mécanique sous les poignets ou les avant-bras

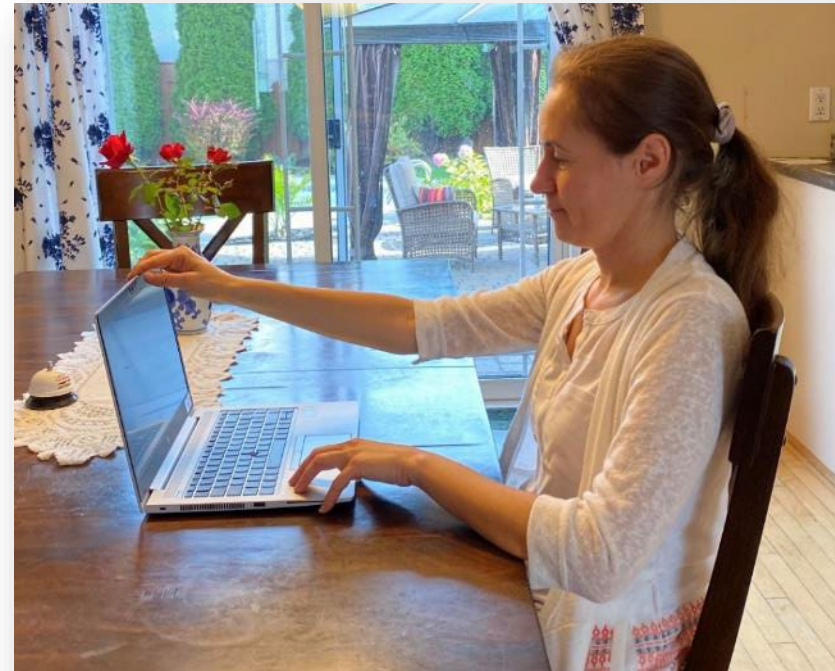


Ajuster l'écran

Incliner l'écran un peu vers l'arrière pour modifier la distance par rapport aux yeux



Ajuster l'inclinaison s'il y a des reflets



Utiliser le pavé tactile

- Ajuster la vitesse du pointeur pour réduire l'amplitude des mouvements et la déviation des poignets
- Utiliser les raccourcis du clavier pour réduire l'utilisation du pavé tactile



Pour en savoir plus, voir les paramètres de Windows



4. Réduire le temps d'utilisation du portable

Stratégie

Pour réduire le temps d'utilisation du portable au domicile de la personne, une partie de la collecte d'informations pourrait se faire par téléphone dans un environnement adapté



Stratégie

Se préparer avant d'arriver au domicile pour éviter de devoir utiliser le portable à l'extérieur dans des postures moins avantageuses



Stratégie

Avoir accès facilement aux coordonnées de la personne

- Sur le téléphone cellulaire ou sur une feuille, plutôt que sur l'ordinateur, etc.





5. Utiliser le portable sur une longue durée



Pour limiter les contraintes posturales

- A. Utiliser des accessoires ergonomiques
- B. Adopter des astuces pour réduire les contraintes physiques
- C. Prendre de petites pauses fréquentes

Mise en garde



Déterminer les accessoires et les trucs et astuces les plus pertinents en fonction de votre état, de votre condition physique et des tâches à réaliser.

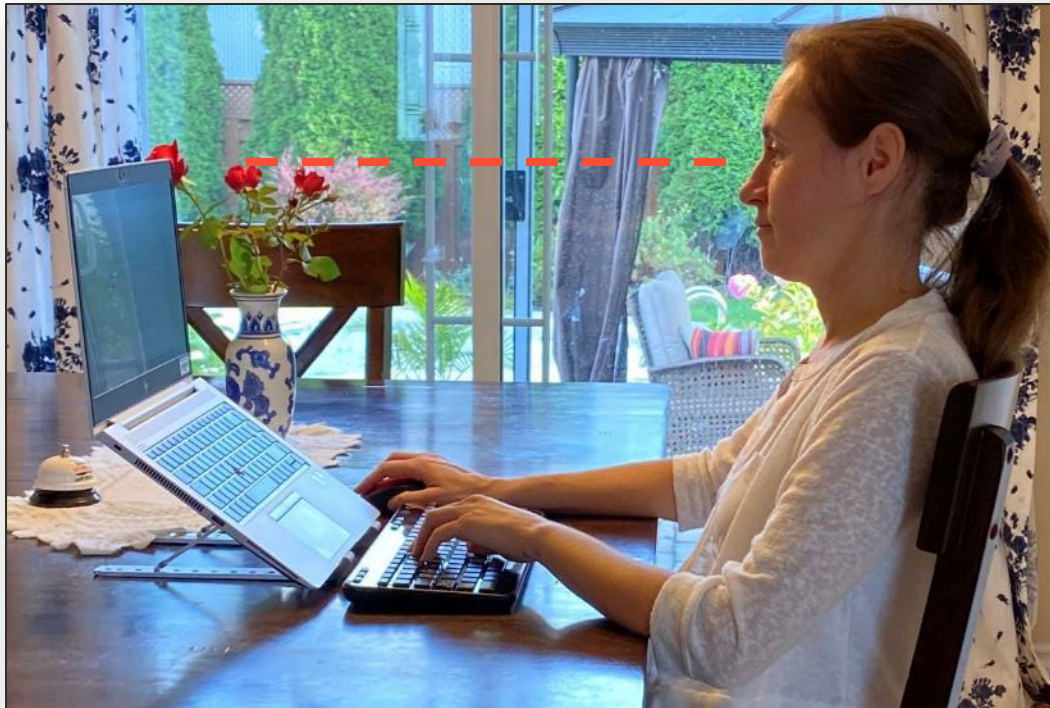
A. Utiliser des accessoires ergonomiques

- Support à portable
 - Permet une position plus neutre pour le cou
 - Nécessite l'ajout de périphériques
- Clavier compact ou adapté
- Souris adaptée



Support à portable : meilleur angle de vue sur l'écran

Écran avec support



Écran sans support



Caractéristiques du support à portable

- Petit, compact
- Stable
- Léger
- Facile à ranger (plier et déplier)



B. Adopter des astuces pour réduire les contraintes physiques

Pour permettre un meilleur alignement des avant-bras

- Ajouter un coussin sur la chaise
- Installer un piqué jetable bleu sur un coussin fourni par la personne
- Se doter d'un coussin gonflable facile à désinfecter



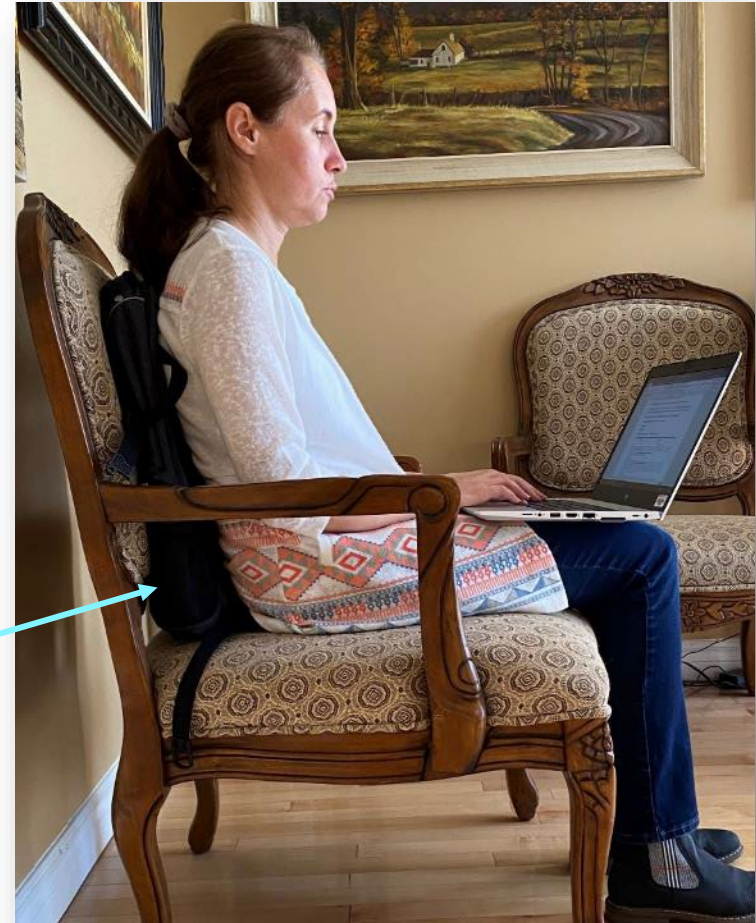
Créer un appui lombaire

Installer un accessoire au niveau du dos

- Sac
- Coussin gonflable
- Vêtement roulé et attaché au dossier de la chaise
- Etc.



Sac à dos



Aligner genoux et hanches

Placer une boîte ou des livres sous les pieds pour garder les cuisses parallèles au sol.



limiter la fatigue visuelle

Placer l'ordinateur portable de façon à réduire l'éblouissement provenant de la fenêtre ou de l'éclairage artificiel

Reflét possible dans l'écran



Pas de reflet dans l'écran



limiter la fatigue visuelle

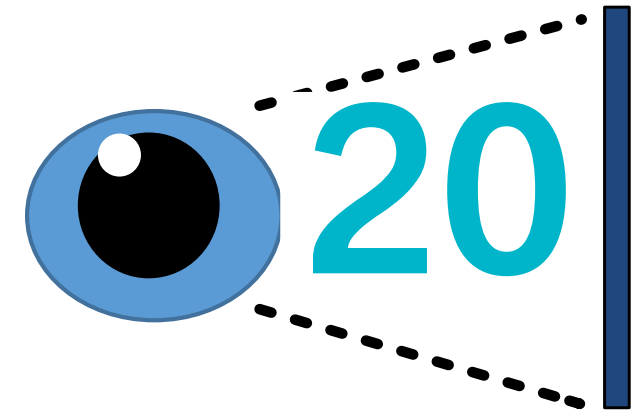
**APRÈS 20 MINUTES
DEVANT UN ÉCRAN**



**REGARDER PENDANT
20 SECONDES**



**À 20 PIEDS
DE DISTANCE**



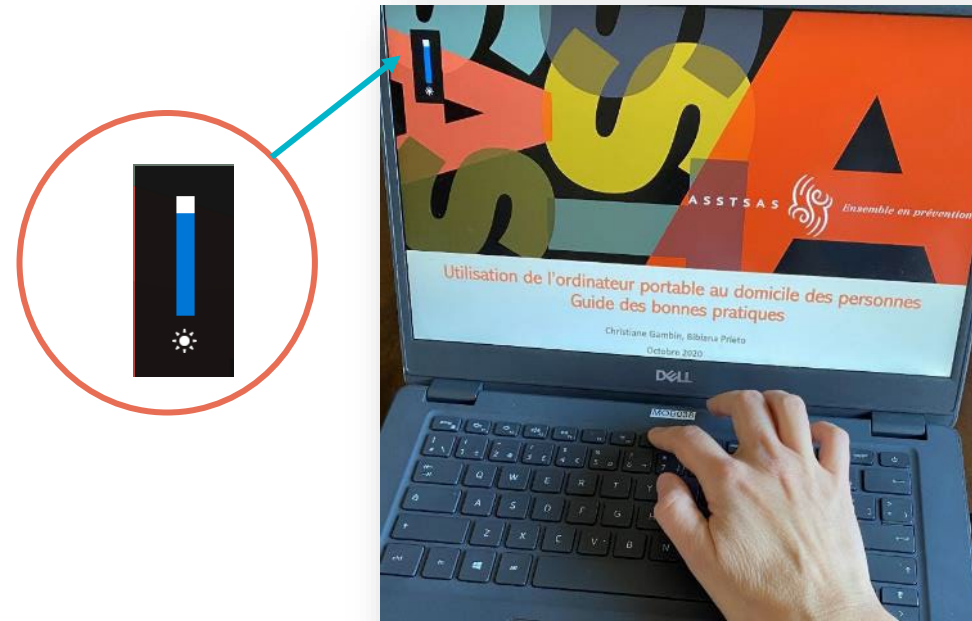
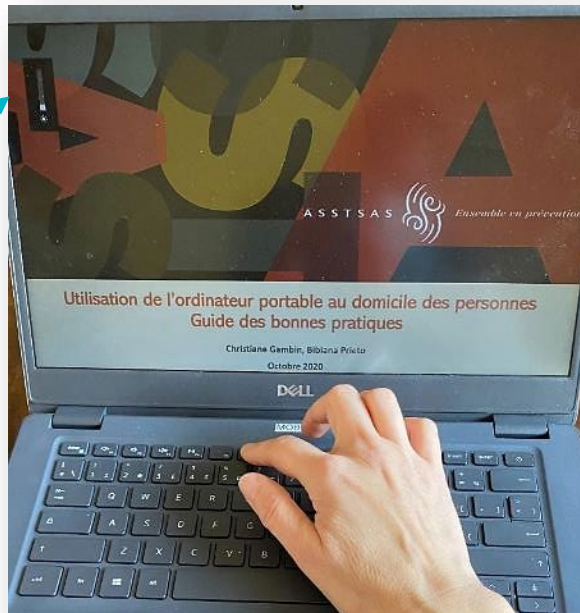
C'est la règle du 20-20-20

Ajuster la luminosité

Régler la luminosité et le contraste à des niveaux qui vous conviennent en fonction de l'éclairage ambiant



Mise en garde : lorsque le portable est alimenté par pile (et non branché), la luminosité de l'écran faiblit, ce qui devient plus exigeant visuellement



C. Prendre de petites pauses fréquentes

Alterner le travail à l'écran avec d'autres activités de façon à éviter de solliciter les mêmes mécanismes (postural, visuel) sur une longue durée

- Si le travail à l'ordinateur portable est fréquent, il est suggéré de planifier des périodes d'environ 10 min/h pour pouvoir regarder au loin (Référence : Montreuil, CGSST)
- Des études indiquent d'aménager des périodes d'activités autres que le travail à l'ordinateur (pauses actives)
 - Au moins 15 min après environ 2 h de travail à l'ordinateur (ex. : rencontre virtuelle)
 - Au moins 5 min après environ 45 min de travail à l'ordinateur (ex. : saisie de données, traitement de textes)
 - Notamment si la durée journalière de travail sur écran est de 4 h ou plus (Référence : INRS)



6. Composer avec des situations particulières

Situations particulières

En cas de suspicion ou en présence d'une infection, en cas d'insalubrité morbide, ou dans toute autre situation où le portable pourrait être contaminé

- Se référer et suivre les recommandations du milieu en termes de prévention et de contrôle des infections (PCI)



7. Transporter et manipuler le sac du portable

Poids du sac

- Le sac du portable peut être très lourd
- En plus du portable, il faut parfois transporter divers accessoires (qui peuvent représenter une charge additionnelle de plusieurs kilos)



Pour chaque intervention

Évaluer la pertinence de transporter tout ce qui se trouve dans le sac

- Objectif : diminuer le poids transporté tout au long de la journée



Diminuer le poids transporté

- S'assurer que le portable est chargé pour éviter de transporter le chargeur
- Éliminer les accessoires inutiles (chargeur, téléphone cellulaire, souris, etc.)



Au domicile de la personne, où devez-vous déposer le sac de transport ?

A Sur la chaise



B Au sol



C Sur la table



Réponses : A et C

Placer le sac sur une chaise ou sur la table permet une reprise facile dans une posture sécuritaire



Installer une protection (ex. : piqué jetable bleu) sous le sac de transport



Éviter de placer le sac au sol

- Cela entraîne des postures de torsion du dos et de flexion latérale pour récupérer et remettre le matériel dans le sac (ex. : portable, dossiers)
- Plus la charge est éloignée de soi et lourde (portable), plus les risques de compression et d'usure des structures du dos sont présents et dommageables à long terme



Choisir un sac

Privilégier l'utilisation d'un sac à dos

- Permettant le port sur les deux épaules pour mieux répartir le poids
- Doté de divisions pour faciliter le rangement
- Lors de longues distances, ou sur un parcours plat, évaluer si un sac à dos à roulettes deviendrait avantageux pour limiter le poids soulevé au cours d'une journée



Manipuler le sac à dos

Consulter cette vidéo pour découvrir des stratégies pour installer, retirer et manipuler le sac à dos



- Stratégies pour manipuler le sac à dos
<https://youtu.be/rHO1jy89TYM>





8. Les pauses santé

Les Pauses santé

Prendre le temps de s'étirer au cours de la journée pour soulager les tensions musculaires

- Visionner les *Routines d'exercices pour le travail de bureau*¹ (2 vidéos) http://asstsas.qc.ca/routines_bureau



Ces routines d'exercices simples ont été développées, à la demande de l'ASSTSAS et de l'APSAM, par Denis Marchand, professeur au département de kinanthropologie à l'UQAM, et Vincent Mandeville-Gauthier, étudiant à la maîtrise.



9. Références

ASSTSAS

- ASSTSAS. (2012). Guide ergonomie de bureau (GP67).
asstsas.qc.ca/GP67
- ASSTSAS. (2016). Sac de transport spécialisé pour l'infirmière à domicile [vidéo].
<https://youtu.be/rHO1jy89TYM>
- ASSTSAS. (2018). Ergonomie du bureau [webinaire].
asstsas.qc.ca/2018-017
- ASSTSAS, Agence de la santé et des services sociaux des Laurentides. (2012). Interventions à domicile. Situations d'insalubrité morbide. Guide de prévention (GP66).
asstsas.qc.ca/GP66

Autres organismes

- APSSAP. Le télétravail [capsules d'ergonomie]. tele-travail.ca
- Association canadienne des optométristes. (2020). La règle du 20-20-20. opto.ca/fr/health-library/la-regle-du-20-20-20
- Association des cadres des collèges du Québec. (2020). La règle des 20-20-20. accq.qc.ca/nouvelles/la-regle-des-20-20-20/
- Association des optométristes du Québec. La fatigue oculaire. aoqnet.qc.ca/votre-vision-et-vos-yeux/protection-des-yeux/la-fatigue-oculaire/
- Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail. (2010). Travail en position assise — Bonne posture. cchst.ca/oshanswers/ergonomics/sitting/sitting_position.html
- Direction de santé publique de l'Estrie. (2020). Ajustement de l'environnement de travail à la maison – Guide pour les télétravailleurs. CIUSSS de l'Estrie – CHUS santeestrie.qc.ca/clients/SanteEstrie/Conseils-sante/Infections-maladies/COVID-19/DSPublique-GuideErgonomieTeleTravail.pdf

Autres organismes

- Entrac. (2020). Ergonomie et télétravail temporaire. COVID-19. Trousse pratique en ergonomie. entrac.ca/trousse-teletravail-covid-19/
- Ergotron. (2008). Utilisation confortable d'un ordinateur portable : l'équation ergonomique. ergotron.com/portals/0/reserved/resources/portableergonomicwhitepaper-fr-orig.pdf
- Gouvernement de l'Ontario. (2019). Ergonomie des ordinateurs. ontario.ca/fr/page/ergonomie-des-ordinateurs
- INRS. Travail sur écran en 50 questions. inrs.fr/dms/inrs/CataloguePapier/ED/TI-ED-923/ed923.pdf
- Montreuil, Sylvie. (2008). Ergonomie. Travail de bureau avec écran de visualisation. Université Laval 4574.scfp.ca/files/2014/04/guide-dergonomie.pdf
- Radio-Canada. (2016). La fatigue oculaire est de plus en plus problématique, dit un optométriste. ICI Manitoba. ici.radio-canada.ca/nouvelle/759304/yeux-fatigue-oculaire-visuelle-ecrans-numerique-tablette-cellulaire-television-regle-20

Remerciement au comité de travail « portable à domicile » du CISSS de Laval

- Fanny Crevier, Coordinatrice SAD SAPA
- Martine Parisien, chef de service SAD-4. DPSAPA
- Anjela Rata, travailleuse sociale
- Sylvie Gervais, infirmière clinicienne
- Isabelle Lacoste, infirmière clinicienne
- Dominique Beaudry, physiothérapeute
- Mélanie Veilleux, ergothérapeute
- Vanessa Barbieri, ergothérapeute
- Déreck Cyr, VP et Responsable SST SIIIAL-CSQ
- Pierre Luc Carrier, président APTS
- Carl Bolduc, spécialiste en procédés administratifs
- Stefanie Juteau, spécialiste en procédés administratifs
- Julien Morissette, technologue en physiothérapie
- Caroline Delisle, adjointe à la directrice générale adjointe
- Anna Chernoskutova, Agente de gestion de personnel - Service prévention, santé et mieux-être
- Jannie Grisé-Tétrault, Agente de gestion de personnel - Service prévention, santé et mieux-être
- Eliana Sakr, Agente de gestion de personnel - Service prévention, santé et mieux-être

COMMUNIQUEZ AVEC NOUS

Montréal

7400, boul. des Galeries-d'Anjou
Bureau 600
Montréal, H1M 3M2
Tél. : 514 253-6871
ou 1 800 361-4528

Québec

1265, boul. Charest Ouest
Bureau 1040
Québec, G1N 2C9
Tél. : 418 523-7780
ou 1 800 361-4528

asstsas.qc.ca

Christiane Gambin

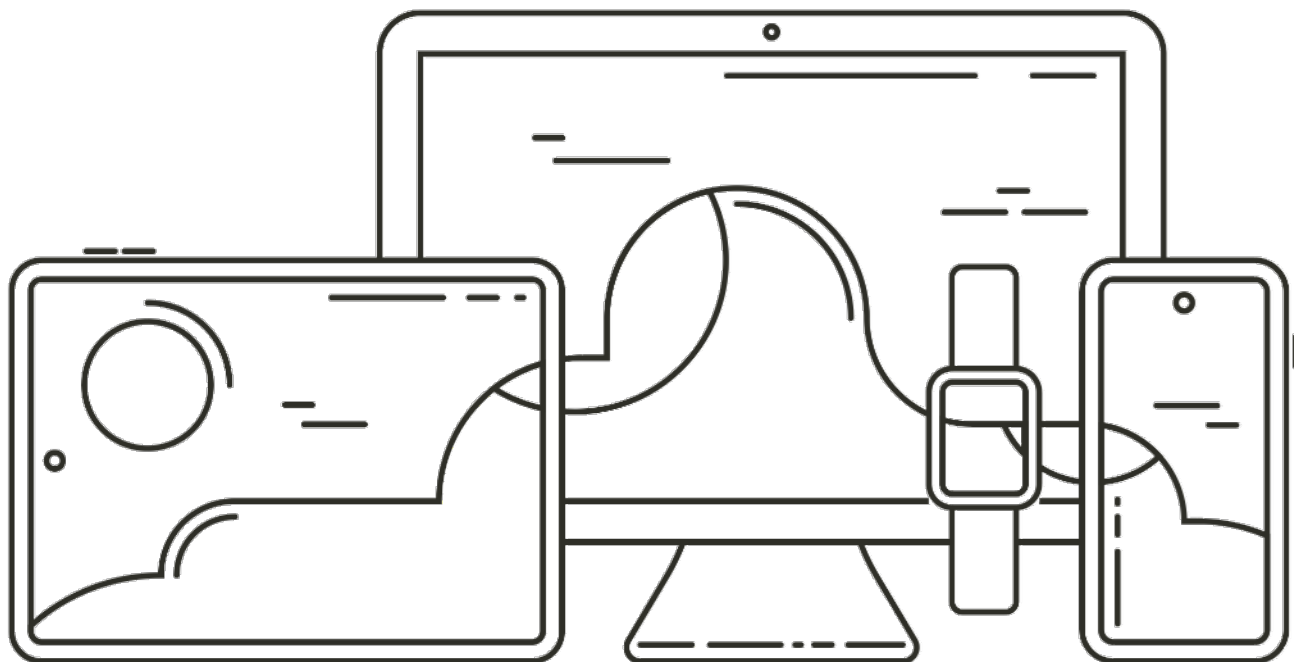
cgambin@asstsas.qc.ca

Bibiana Prieto

bprieto@asstsas.qc.ca



POUR OBTENIR NOS SERVICES



Visitez notre site
asstsas.qc.ca

Communiquez avec votre
conseiller attitré
asstsas.qc.ca/equipe

Adressez-nous une
demande paritaire
info@asstsas.qc.ca