Fiche 11 (Observation): Les ordinateurs portables



- **Posture de travail**
  Les portables posent un problème ergonomique spécifique par rapport aux ordinateurs de bureau, à savoir que l'écran et le clavier ne sont pas séparés. Dés lors, il est impossible d'avoir à la fois l'écran et le clavier à la bonne distance. Un compromis est alors nécessaire entre une mauvaise posture de la nuque et une mauvaise posture des mains et des poignets.
  Le choix du compromis s'établit selon qu'il s'agit d'utilisateurs occasionnels ou de longue durée.
  - utilisation **occasionnelle**: on privilégiera une bonne position des mains et poignets:
    - choix d'un portable de petite dimension: 12-14" et léger
    - positionnement sur une table de préférence
    - si travail sur les genoux, réglage de l'inclinaison du clavier et de l'écran pour minimiser les déviations du cou et des poignets
    - inclinaison vers l'arrière de l'écran pour une position correcte de la nuque et du dos
  - utilisation de **longue durée**
    - choix d'un portable de plus grande dimension: 14 – 15", en général plus lourd
    - un moyen de transport sur roulettes peut être envisagé si le poids du portable, des accessoires et des documents est trop élevé
    - positionnement sur un plan de travail et réglage de l'inclinaison de l'écran de manière à minimiser la flexion de la nuque
      - un support est en général nécessaire pour surélever le portable
    - si le travail dure plus de 1h par jour en un même endroit, acheter:
      - un écran externe ou un dispositif permettant de positionner l'écran comme celui d'un ordinateur de table
      - un clavier et une souris externes
      - un réplicateur de ports (docking station) facilitant le raccordement du portable à ces écran, clavier et souris externes

