



RÉGLAGE DU PC PORTABLE

FICHE N°13.3

Contrairement à un ordinateur fixe, l'ordinateur portable est prévu pour une utilisation mobile. Toutefois, beaucoup utilisent ce type d'ordinateur en poste semi-fixe voire fixe et passent plusieurs heures consécutives dans une posture peu adéquate.

Un ordinateur portable ne peut être utilisé **plus de 2h sans aménagement**. Le risque de développer des **douleurs aux cervicales, aux mains ou au dos** sont alors accrues. La clé d'une "bonne" posture est avant tout de **changer de posture**.

Pour disposer un ordinateur portable de façon ergonomique sur un bureau, voici quelques conseils et astuces à mettre en place en plus des conseils sur le réglage du poste informatique (Fiche n°13) :

1. Accessoires indispensables :

- un clavier et une souris (ergonomique est un plus). La posture lors de l'utilisation du clavier de l'ordinateur portable n'est pas adaptée et induira des douleurs à long terme ;
- un support réglable pour ordinateur portable. Il permettra d'adapter la hauteur de l'écran à la hauteur des yeux.

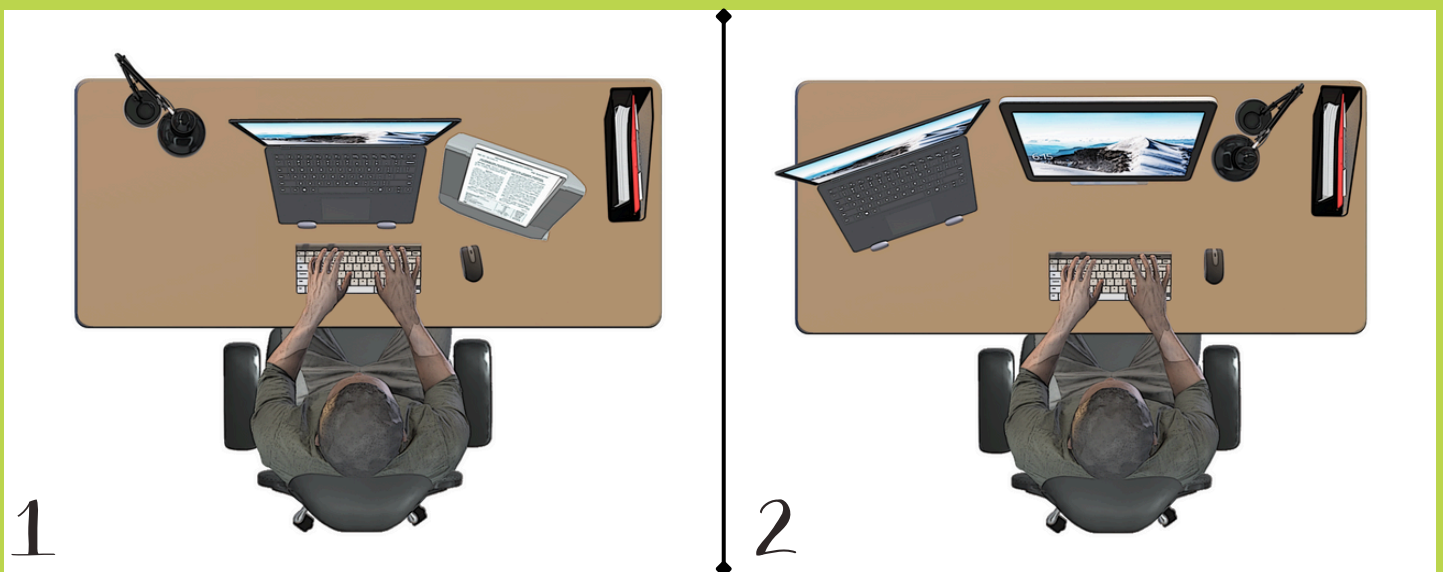
2. Accessoires complémentaires (photo 2) :

- Le gros plus : un écran supplémentaire plus grand que l'écran de l'ordinateur portable.

Les éléments à lire (porte-document) peuvent aussi être placé à droite ou sur le clavier de l'ordinateur portable.

L'écran principal sera situé en face de l'utilisateur à ~50-70 cm.

L'ordinateur portable sera placé à gauche (ou à droite) et, si possible, l'écran est à la même hauteur que l'écran principal.



Exemple d'agencement de poste de travail avec un écran ou en mode double écran