



Trucs et astuces N° 2.1

COMMENT AJUSTER

VOTRE TABLETTE PORTE-CLAVIER

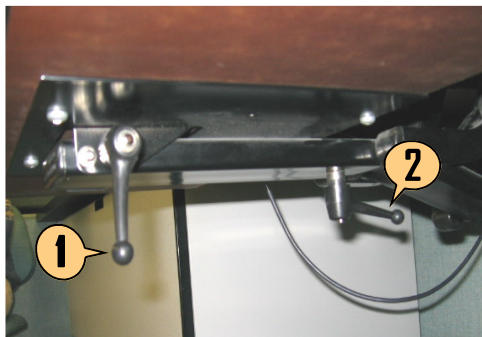
Vous reconnaissez-vous ?

Vous avez une tablette porte-clavier et vous savez qu'elle est ajustable mais ne savez pas comment faire. Peut-être avez-vous essayé de l'ajuster mais les résultats sont plus ou moins convaincants?

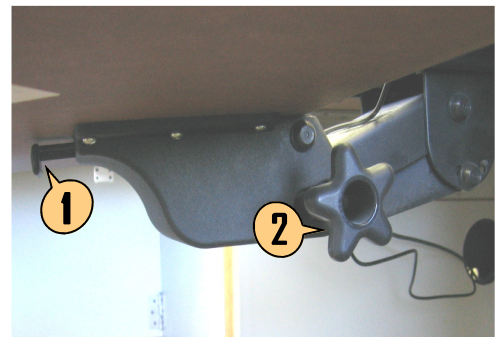
Voici les étapes à suivre pour réussir l'ajustement de votre tablette porte-clavier:

1. Déterminez le type de manettes de votre tablette porte-clavier et leur fonction

En regardant sous la tablette



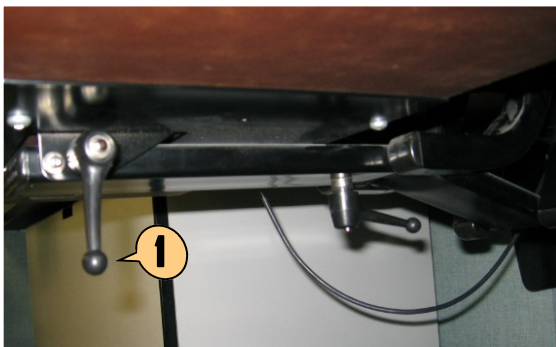
- 1 Manette de réglage de l'inclinaison
- 2 Manette de réglage de la hauteur



2. Placez votre tablette porte-clavier à l'horizontale

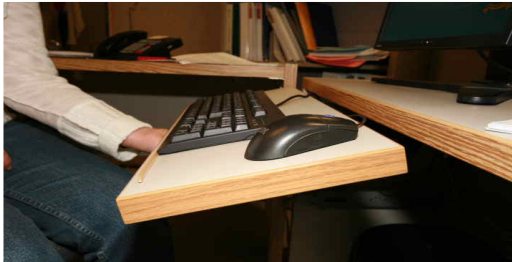
Dévissez la manette 1 et placez la tablette à l'horizontale

Tirez la manette 1 vers vous et placez la tablette le plus à l'horizontale possible



Vous devez obtenir le résultat de la photo de droite

AVANT QUE LA TABLETTE SOIT
MISE À L'HORIZONTALE



LA TABLETTE PLACÉE À L'HORIZONTALE



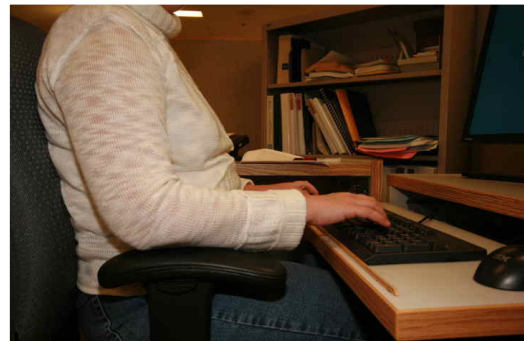
3. Réglez la hauteur de votre tablette porte-clavier

Dévissez la manette **2** d'une main tout en retenant la tablette de l'autre main, faites monter ou descendre la tablette à la hauteur désirée et resserrez la manette



4. Réglez la hauteur afin de travailler en ayant :

- les épaules relâchées ;
- les bras le long du corps et formant un angle d'environ 90 degrés avec les avant-bras ;
- les doigts à la hauteur des coudes ;
- la main en ligne droite avec l'avant-bras.



5. Pour un confort optimal, ajustez d'abord votre chaise:

⇒ référez-vous aux **Trucs et Astuces N° 8, 9 et 10** disponibles sur notre site au www.apssap.qc.ca et cliquez → Publications → Ergonomie → Trucs et Astuces

Trucs et Astuces N° 2.3

DOIT-ON ABAISSER LES PATTES ARRIÈRE DU CLAVIER?

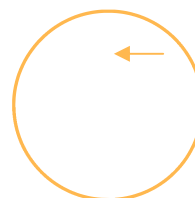
Il ne fait pas de doute que l'inclinaison du clavier peut influencer sur les postures des poignets et même de la tête si l'utilisateur regarde le clavier pour repérer les touches. Ainsi, pour répondre à la question, il faut d'abord prendre conscience des postures de notre tête, de nos poignets lorsque nous travaillons au clavier. Il peut être utile de demander à un collègue d'observer nos postures pendant que nous tapons réellement un texte.

Voici la démarche à suivre pour répondre à notre question :

Abaissez les pattes arrière.

Pendant qu'on tape au clavier (on ne doit pas faire semblant ou taper sur le clavier au hasard), notre collègue observe pendant quelques minutes la posture de notre tête et de nos poignets.

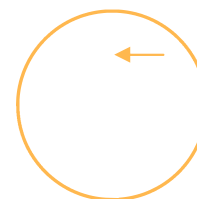
Les postures à surveiller sont les flexions avant de la tête et les flexions arrière des poignets.



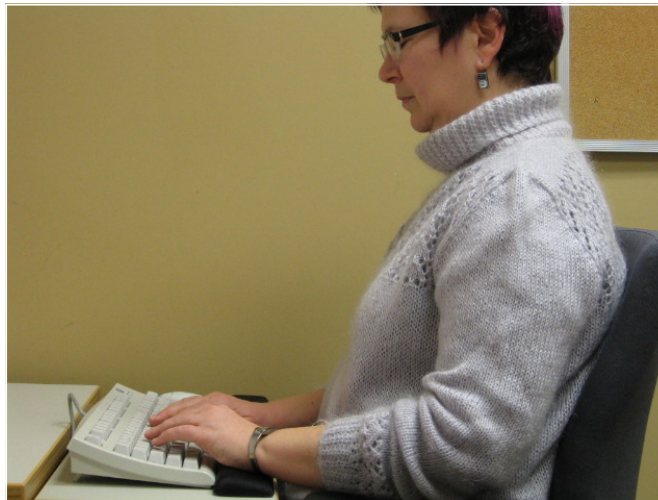
**On refait le même exercice mais en modifiant l'inclinaison du clavier...
en montant les pattes arrière.**

Si on observe une amélioration des postures dans l'une des situations – moins de flexion de la tête ou un meilleur alignement entre la main et l'avant-bras – on l'adopte.

S'il n'y a pas de différence, on ne change rien à notre situation habituelle.



Pour améliorer la posture des poignets, il peut être intéressant de faire l'essai d'un repose-poignet. Plusieurs utilisateurs ont l'habitude de déposer les paumes de leurs mains sur le bord de la tablette porte-clavier avec pour résultat une flexion arrière des poignets plus ou moins prononcée. Le recours à un repose-poignet dont la hauteur est similaire à celle de l'avant du clavier peut mener à un meilleur alignement de la main avec l'avant-bras. Il n'est pas nécessaire de s'appuyer constamment dessus pour taper au clavier.



L'ajout d'un repose-poignet a permis d'améliorer la posture des poignets de façon appréciable.

En conclusion...

Comme vous pouvez le constater, la réponse n'est pas simple, elle demande de faire des essais mais surtout d'avoir un œil observateur.

Il y a d'autres facteurs qui influencent la posture de la tête et des poignets: la distance qui vous sépare du clavier, l'inclinaison et la hauteur de la tablette porte-clavier.

Assurez-vous que l'ensemble de votre poste de travail est bien ajusté!