

Ergonomie au bureau - Le bureau moderne

Ergonomie au bureau - Choix et utilisation du clavier

Sur cette page

[Comment choisir un clavier?](#)

[Où doit-on placer le clavier?](#)

[Que faut-il prendre en considération](#)

[lorsqu'on utilise un clavier?](#)

Comment choisir un clavier?

Il existe de nombreux types de claviers différents. Il n'y a pas de consensus sur le « meilleur » type de clavier. Il est recommandé d'essayer différents modèles pour déterminer celui qui répond à vos besoins. L'objectif est d'obtenir une position neutre du poignet. Une position neutre signifie généralement que le poignet est bien aligné avec l'avant-bras – il n'est ni plié ni en extension dans quelque direction que ce soit.

Toutefois, si une personne utilise un clavier pendant une longue période, ses mains, ses bras, ses épaules et son dos se fatigueront. Par conséquent, n'oubliez pas de prendre de courtes pauses pour vous [étirer](#) et laisser les muscles récupérer.

Voici quelques conseils généraux :

- Choisissez un clavier ou des accessoires (comme un plateau à clavier incliné) qui vous permettent de relever l'arrière ou l'avant du clavier de façon à ce que vous puissiez maintenir une position neutre du poignet.
- Envisagez d'utiliser un clavier plus court (35,6 cm ou 14 po) plutôt qu'un clavier ordinaire (45,7 cm ou 18 po). Un clavier plus court vous évitera de trop vous étirer ou vous pencher. Vous disposerez également de plus d'options pour le positionnement de la [souris d'ordinateur](#) .
- Envisagez d'utiliser un clavier ajustable si vous avez une large poitrine ou si vous souhaitez réduire l'inclinaison cubitale (douleur sur le côté du poignet opposé au pouce). Un clavier ajustable divise le clavier en deux sections. Il permet d'orienter les bras et les poignets vers l'intérieur en empêchant les coudes d'être trop près du centre.

- Envisagez d'utiliser un clavier en forme de tente si vous souffrez de problèmes comme l'épicondylite (inflammation des tendons du bras); vous pourrez ainsi garder vos bras dans une position neutre.
- Sélectionnez un clavier qui offre une « sensibilité » appropriée. Vous ne devriez pas avoir à appuyer fermement sur les touches. Par ailleurs, si le clavier est trop sensible, des caractères non voulus peuvent apparaître, et vous devrez faire d'autres mouvements pour les supprimer.
- Les utilisateurs gauchers peuvent préférer un clavier sur lequel le pavé numérique est placé à gauche ou utiliser un pavé numérique distinct.

Où doit-on placer le clavier?

Placez le clavier directement devant vous, en gardant les épaules détendues et les coudes près du corps. Les poignets doivent être droits et alignés avec les avant-bras.

- Utilisez un montage global réglable en hauteur : bureau, chaise et clavier.
- Pour éviter d'avoir à trop vous étirer, placez le clavier (et la souris) près de l'avant du bureau ou de la surface, mais pas directement sur le bord (gardez un espace d'environ 5 cm ou 2 po). Les coudes doivent rester près du corps, et les mains doivent pouvoir atteindre le clavier confortablement.

Que faut-il prendre en considération lorsqu'on utilise un clavier?

Une bonne position corporelle est importante.

- Ajustez le clavier, la chaise ou le bureau de manière à ce que le poignet soit dans une position neutre.
- Ne posez pas les poignets sur la surface du bureau. La pression exercée sur le poignet peut contribuer aux blessures dues au stress de contact.
- Gardez les coudes à environ 90 degrés (entre 90 et 110 degrés) pour soulager les épaules et les avant-bras. Les avant-bras doivent être à l'horizontale (parallèles) par rapport au plancher.
- Sélectionnez des accessoires, comme un [repose-poignets](#), au besoin.
- Incluez le clavier dans la configuration ergonomique globale du poste de travail.

Veillez consulter d'autres fiches d'information Réponses SST pour en savoir plus sur [l'ergonomie au bureau](#), le [travail en position assise](#) et le [travail en position debout](#).

Date de la première publication de la fiche d'information : 2022-02-28

Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2022-02-28

Avertissement

Bien que le CCHST s'efforce d'assurer l'exactitude, la mise à jour et l'exhaustivité de l'information, il ne peut garantir, déclarer ou promettre que les renseignements fournis sont valables, exacts ou à jour. Le CCHST ne saurait être tenu responsable d'une perte ou d'une revendication quelconque pouvant découler directement ou indirectement de l'utilisation de cette information.