

## Lire cette brochure peut contribuer à améliorer votre santé

Cette brochure est un guide pour les personnes qui utilisent tous les jours, et peut-être même plusieurs heures par jour, les terminaux d'ordinateur afin d'exécuter certaines tâches. Elle contient des suggestions et des conseils sur la façon de rendre votre poste de travail aussi ergonomique que possible, en utilisant les meubles et le matériel dont vous disposez présentement.

La brochure est divisée en sections afin de faciliter l'accès à l'information dont vous avez besoin. Vous trouverez dans les illustrations et les légendes des mesures et des conseils qui vous aideront à installer au mieux votre mobilier et votre matériel.

La plupart d'entre nous utilisons des ordinateurs à la maison ainsi qu'au travail. Veuillez partager ces renseignements précieux avec vos collègues de travail et avec votre famille à la maison.

### L'environnement du bureau

Le terminal à écran de visualisation (TÉV) a causé une révolution dans le milieu de travail et a changé notre façon de travailler! Le TÉV peut être un outil précieux en augmentant notre efficacité et notre productivité. Le bureau est un réseau complexe et interactif de personnes, de machines et de procédures. Il est courant de voir un ordinateur sur la plupart des bureaux de travail.



Les TÉV sont des outils merveilleux qui sauvent du temps mais ils exigent beaucoup de concentration et d'exactitude dans leur utilisation. Le fait qu'on s'attend à passer plusieurs heures par jour assis devant un terminal avec un écran et un clavier a mis en évidence des problèmes de santé associés à cette nouvelle technologie au bureau. Les problèmes fréquents sont la fatigue oculaire, la tension musculaire suite à des mouvements répétitifs et la fatigue mentale. Vous pouvez rendre l'utilisation du TÉV agréable et sécuritaire en appliquant les principes *d'ergonomie*.