

Tablettes électroniques en services de garde

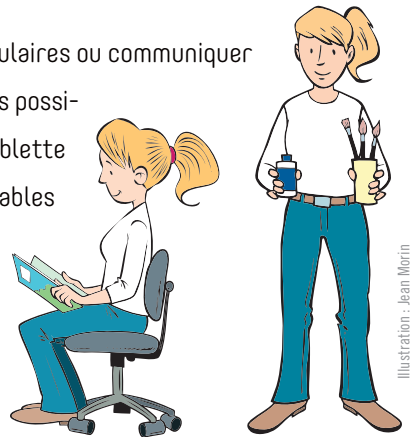


Andrée-Anne Buteau
abuteau@asstsas.qc.ca

La technologie évolue rapidement et change nos habitudes de vie et de travail. C'est le cas dans plusieurs services de garde où l'on utilise des tablettes électroniques.

Que ce soit pour rechercher sur Internet, remplir des formulaires ou communiquer avec les parents, ce petit bijou électronique offre plusieurs possibilités intéressantes pour le travail. L'utilisation d'une tablette influe aussi sur les postures des éducatrices, des responsables en service de garde en milieu familial et du personnel des bureaux de coordonnateur.

Les postures observées sont multiples : s'asseoir au sol avec ou sans appui pour le dos et les jambes fléchies ou allongées, s'asseoir dans la chaise berçante, se tenir debout avec la tablette dans les mains ou déposée sur le comptoir. Certaines postures peuvent entraîner des inconforts, de la fatigue musculaire ou des douleurs importantes. Une réflexion s'impose afin de trouver des compromis pour le personnel avec l'arrivée de cet outil nouvelle tendance.



POSTURE DE BASE : tête droite, dos droit sans torsion, bras près du corps, épaules relâchées

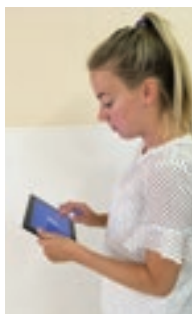
Votre référence

Afin de limiter les risques de blessure pour le haut du corps, il faut partir de la posture de base : tête et dos droits, épaules relâchées, bras en appui et coudes rapprochés du corps. C'est la référence

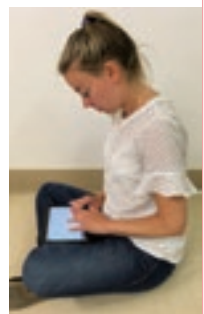
POSTURES À ÉVITER



Taper un texte sur la tablette inclinée n'est pas recommandé. Les contraintes sont importantes pour les poignets.



Évitez de soutenir la tablette d'une main. L'effort est plus grand si vous n'avez aucun appui pour la tablette et si vous la maintenez d'une main, entre les doigts et le pouce.



Cou fléchi et avant-bras sans appui au-dessus de la tablette pour taper sur le clavier tactile. L'effort musculaire des épaules et du cou augmente en continu.

pour déterminer des pistes de solutions. Dans cette posture, les articulations sont en position neutre et requièrent un minimum d'effort. Plus on s'en éloigne, plus la posture devient contraignante et plus les risques de malaise augmentent.

Vous et la tablette

L'utilisation de la tablette mène souvent à travailler avec la tête inclinée, le dos arrondi et les épaules sous tension. C'est un plus grand défi de conserver une bonne posture du cou comparativement au travail avec un ordinateur. L'utilisatrice fléchit plus ou moins la tête en fonction de l'angle et de l'emplacement de la tablette. Une tablette placée à l'horizontale sur une surface basse (ex. : déposée sur les cuisses), entraîne une flexion importante du cou. L'effort musculaire requis pour supporter le poids de la tête augmente alors de façon considérable.

En cliquant dans la zone de texte et ensuite sur le micro, vous pouvez dicter votre texte ainsi que la ponctuation appropriée. Tout s'écrit !

Réduction des contraintes

Pour réduire les efforts musculaires au cou et se rapprocher d'une position neutre pour la tête, vous pouvez déposer la tablette sur une table et glisser vos jambes sous la table. Vous pouvez aussi utiliser un coussin rehausseur.

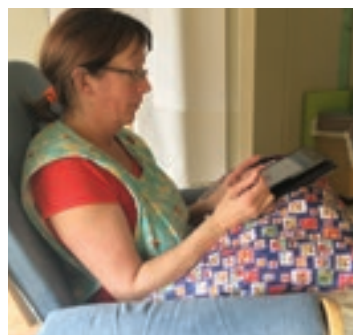
Incliner la tablette améliore la position du cou et l'angle de vision, mais entraîne un effet négatif sur les poignets. La meilleure inclinaison dépend de l'activité en cours. Par exemple, si vous naviguez sur Internet et effectuez seulement quelques clics, la tablette peut être inclinée légèrement ; si vous lisez ou regardez une vidéo (peu de clics nécessaires), un angle plus prononcé est souhaitable. Afin de se rapprocher de la posture de base, quelques principes s'ajoutent.

- S'adosser sur une chaise, une chaisière ou au mur pour réduire les efforts au dos.
- Déposer la tablette devant soi pour aligner tête, épaule et bassin.
- Appuyer les avant-bras.
- Éviter de tenir la tablette d'une main et de naviguer ou de taper l'information de l'autre main.

Prendre régulièrement des pauses, remplir le journal d'activité au fur et à mesure de la journée et profiter de la polyvalence de la tablette pour changer souvent de positions sont aussi des principes gagnants.

Rédaction de texte

Si vous devez écrire du texte, par exemple pour remplir le journal quotidien des enfants, sachez que l'utilisation du clavier tactile à l'écran de la tablette occasionne souvent des postures contraignantes.



Posture intéressante pour naviguer quelque temps sur Internet ou effectuer des tâches qui nécessitent seulement quelques clics. Le coussin rehausse la tablette, ce qui améliore la position de la tête, et offre un appui pour les avant-bras. Voilà qui se rapproche de la posture de base (CPE Fleur de soleil).

Une tablette déposée à plat sur une surface facilite l'écriture par une meilleure position des poignets, mais la tête est fléchie pour bien voir la tablette. L'inverse est aussi un problème : une tablette inclinée est favorable pour la position de la tête, mais les poignets sont cassés (en extension).

La rédaction d'un texte sur le clavier à l'écran demande un certain temps, surtout à deux doigts ! La durée de ce travail dépend de la tâche à accomplir, du logiciel utilisé et de la quantité d'informations à saisir. Le maintien d'une position statique (sans bouger) durant plusieurs minutes, surtout si la position n'est pas optimale, augmente le risque de développer des inconforts.

Il est donc préférable de trouver des stratégies de rechange à l'utilisation du clavier tactile à l'écran pour l'écriture de texte. Questionnez-vous en équipe pour voir comment réduire le texte à rédiger.

- Pouvez-vous faire des modifications à votre journal de bord afin de favoriser des clics sur une échelle de cinq étoiles, par exemple, plutôt que d'écrire une phrase pour chaque élément ?
- Est-ce que certaines informations qui s'adressent à tous les parents du groupe peuvent être écrites une seule fois et transmises à tous dans un même envoi ou simplement copiées/collées dans le journal de chaque enfant ?
- Une photo vaut mille mots ! Est-ce que l'envoi d'une photo vous éviterait parfois d'écrire ?

La dictée vocale, y avez-vous pensé ?

C'est une fonction qu'offrent les tablettes électroniques. Ça marche même en chuchotant. En cliquant dans la zone de texte et ensuite sur le micro, vous pouvez dicter votre texte ainsi que la ponctuation appropriée. Tout s'écrit ! Avec un peu de pratique, cette fonction peut vous faire gagner beaucoup de temps et réduire les contraintes posturales liées à l'écriture.

Pour la rédaction de long texte,
privilégier le travail à l'ordinateur.

Clavier externe

Une autre possibilité est de se procurer un clavier externe et d'incliner la tablette. Installez-vous à la table si vos jambes s'insèrent en dessous. Ainsi, la tête et les poignets sont dans une meilleure position. Pour la rédaction de long texte, privilégier le travail à l'ordinateur.

Autres conseils

Pour assurer le confort du personnel lors de l'utilisation d'une tablette électronique, une analyse complète de la situation est requise. Il est important de bien choisir le logiciel en fonction de vos besoins et la bonne tablette (ni trop grosse pour son poids, ni trop petite pour bien voir). Procurez-vous aussi les équipements appropriés (coussin rehausseur, étui, clavier externe, etc.) et informez le personnel des postures à privilégier. ●



La tablette est déposée sur la table. Avec un clavier externe, le cou et les poignets sont en meilleure position.