

LES RACCOURCIS CLAVIERS : GAGNEZ PRODUCTIVITÉ ET SÉCURITÉ!

Le travail à l'ordinateur étant de plus en plus fréquent, les problématiques qui y sont associées deviennent très préoccupantes. Nous savons que la souris est à la base de plusieurs blessures, au niveau de l'épaule entre autres.

Un aspect souvent négligé pour diminuer les risques au niveau de l'épaule est l'utilisation des raccourcis clavier. La raison de cet oubli est souvent que nous ne les connaissons pas. Voici donc un petit article qui pourrait fort bien vous faire gagner en sécurité et en productivité !



**IMPRIMEZ LA
LISTE DES
RACCOURCIS AFIN
DE VOUS AIDER À
LES APPRENDRE !**

CE MOIS-CI...

**Pourquoi les
raccourcis ?** p.1

**Liste de
raccourcis** p.2

**Promotion
octobre 09 !** p.3

POURQUOI LES RACCOURCIS ?

L'utilisation des raccourcis permet à vos mains de rester sur le clavier. Cela évite un grand nombre de déplacements du bras vers la droite (pour les droitiers) à chaque journée. De cette manière les structures de l'épaule seront moins sollicitées.

Sachant que la majorité des TMS liés au travail à l'ordinateur sont attribuables à la répétition et aux postures contraignantes, il devient donc évident que ce changement apportera une prévention accrue.

Par ailleurs, vous constaterez rapidement que les raccourcis clavier vous feront gagner du temps par rapport à l'utilisation de la souris.

En effet, vous exécutez directement la tâche nécessaire. Vous évitez d'avoir besoin de manipuler la souris et d'effectuer plusieurs clics avant d'arriver au même résultat.

Bref, vous avez une occasion de gagner en sécurité et en efficacité. Vous retrouverez en page 2 quelques raccourcis claviers de base. Commencez par en adopter un ou deux et vous verrez !

RACCOURCIS COMMUNS WINDOWS

Annuler frappe	Ctrl + Z
Répéter frappe	Ctrl + Y
Couper	Ctrl + X
Copier	Ctrl + C
Coller	Ctrl + V
Gras	Ctrl + G
Italique	Ctrl + I
Souligner	Ctrl + U
Sélectionner tout	Ctrl + A
Nouveau document	Ctrl + N
Ouvrir	Ctrl + O
Enregistrer	Ctrl + S
Imprimer	Ctrl + P

POUR SÉLECTIONNER :

Une lettre	Maj + Flèche de droite
Un mot	Maj + Ctrl + Flèche de droite
Un paragraphe	Maj + Ctrl + Flèche bas

RACCOURCIS EXCEL

Activer la cellule	Maj + F3
Somme automatique	Alt + =
Insérer la date	Ctrl + ;
Insérer l'heure	Ctrl + :
Format de la cellule	Ctrl + 1
Numérique standard	Ctrl + R
Monétaire 2 décimales	Ctrl + M
Pourcentage	Ctrl + %
Atteindre	F5
Créer un graphique	F11
Étendre sélection	Maj + Flèche

RACCOURCIS WORD

ÉDITION :

Rechercher	Ctrl + F
Remplacer	Ctrl + H
Atteindre	Ctrl + B
Copier le format	Ctrl + Maj C
Coller le format	Ctrl + Maj V
Saut de ligne	Maj + Entrer
Saut de page	Ctrl + Entrer
Saut de colonne	Ctrl + Maj + Entrer

PARAGRAPHES :

Centrer	Ctrl + E
Justifier	Ctrl + J
Aligner à gauche	Ctrl + Maj + G
Aligner à droite	Ctrl + Maj + D
Appliquer interligne simple	Ctrl + Maj + L
Appliquer interligne un et demi	Ctrl + 5

CARACTÈRES

Ouvrir « Format-Police »	Ctrl + D
Souligner en double	Alt + Maj + U
Mettre en majuscule	Ctrl + Maj + A
Première lettre en majuscule	Maj + F3
Mettre en petite majuscule	Ctrl + Maj + K
Mettre en indice	Ctrl + Signe Égal
Mettre exposant	Ctrl + Maj + Signe Égal

STYLES

Appliquer un style	Ctrl + Maj + S
Appliquer le style « titre1 »	Ctrl + Maj + 1
Appliquer le style « titre2 »	Ctrl + Maj + 2
Appliquer le style « titre3 »	Ctrl + Maj + 3

Source des raccourcis : Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail « secteur Administration provinciale »
www.apssap.qc.ca

PROMOTION OCTOBRE 2009*

ERGONOMIE ORDINATEUR

Obtenez 15% sur tous nos services liés à la prévention pour le travail à l'ordinateur !

- ✓ Évaluations ergonomiques
- ✓ Conférences
- ✓ Logiciel de micropauses exercices !



* Offre valable sur nouvelles soumissions seulement. La promotion est valable pour toutes les soumissions demandées en octobre 2009. Tous les tarifs excluent les taxes applicables. Certaines conditions s'appliquent.

ISO-SANTÉ
EST FORMATEUR
ACCREDITÉ
PAR EMPLOI-QUÉBEC

Produit par l'équipe de  **ISO-SANTÉ**
pour entreprises

POUR NOUS REJOINDRE

MONTREAL ET AILLEURS AU QUÉBEC
1-888-572-1190

ESTRIE
819-572-1190

COURRIEL : isosante@isosante.com