

FICHE 1

COMMENT AJUSTER VOTRE POSTE DE TRAVAIL À LA MAISON?

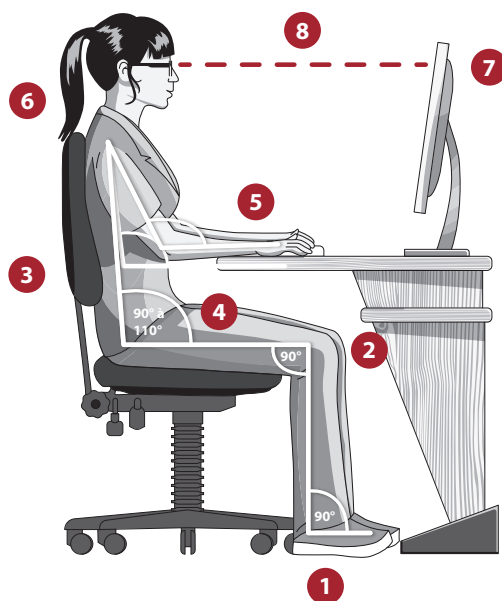
Un poste de travail bien ajusté,
c'est confortable et efficace!



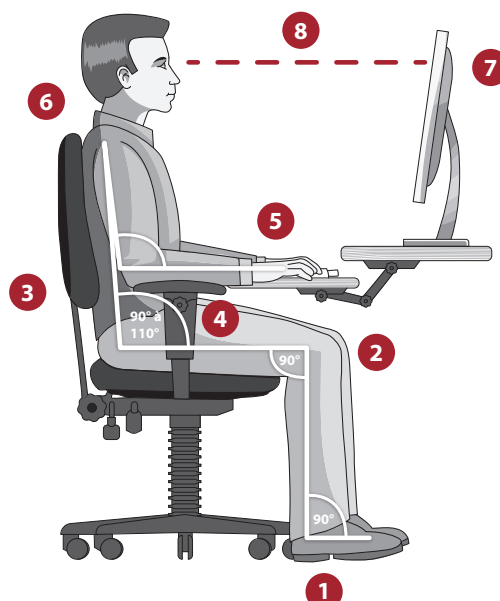
CAS 1 : TOUT ÉQUIPÉ

« J'ai l'équipement complet à la maison, soit un bureau de travail avec une chaise ergonomique, un écran, un clavier et une souris. »

EN APPUI SUR LE BUREAU DE TRAVAIL



EN APPUI SUR LES ACCOUDOIRS



- 1 Pieds en appui sur le sol ou sur le repose-pied, angle d'environ 90° aux chevilles.
- 2 Cuisses parallèles au sol et angle d'environ 90° aux genoux. Arrière des genoux dégagé.
- 3 Dos bien appuyé, angle d'environ 90° à 110° aux hanches.
- 4 Avant-bras soutenus sur le bureau ou sur les accoudoirs; coudes près du corps et au même niveau que le clavier.
- 5 Poignets droits et mains en ligne droite avec les avant-bras.
- 6 Tête droite, alignée avec le tronc.
- 7 Yeux alignés avec le haut de l'écran.
- 8 Écran centré devant soi à environ une distance de bras (abaissez l'écran si vous portez des lunettes avec foyers progressifs).



CAS 2 : L'ENTRE-DEUX

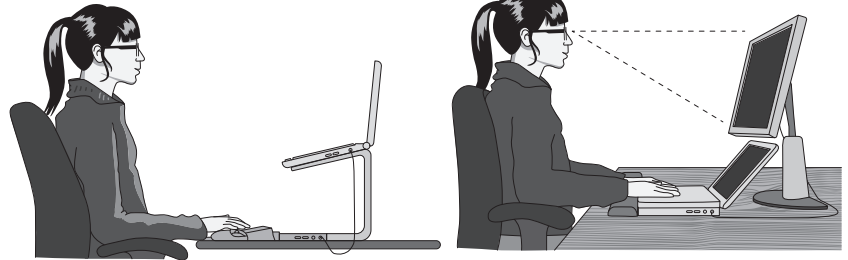
« J'ai un bureau de travail avec une chaise de bureau, mais je travaille avec un ordinateur portable. »



À ÉVITER



À PRIVILÉGIER



Avec un ordinateur portable utilisé plus d'une heure par jour, voici les deux points clés :

- Utilisez un clavier externe et une souris externe.
- Élevez l'ordinateur portable afin d'aligner les yeux avec le haut de l'écran (une boîte ou un livre peuvent convenir, ou brancher l'ordinateur portable sur un deuxième écran).

Pour les autres ajustements, voir le cas 1.



CAS 3 : AU SECOURS!

« Je n'ai pas de bureau à domicile, je travaille sur la table de cuisine. »
Pas de panique, on s'adapte!



À ÉVITER



OU



À PRIVILÉGIER



- **APPUI LOMBAIRE**
- **COUSSIN REHAUSSEUR**
- **REPOSE-PIEDS**
- **APPUI DES AVANT-BRAS**

Points clés :

- Le dossier est trop dur? Ajoutez un coussin et/ou une serviette roulée pour maximiser le confort lombaire.
- La table est trop haute? Asseyez-vous sur un coussin ou un oreiller pour vous rehausser.
- Vos pieds ne touchent pas au sol? Utilisez un repose-pieds (banc rehausseur, boîte, livre, etc.)
- L'appui des avant-bras est sur une arête vive? Utilisez une serviette pliée pour rendre la surface plus confortable.

Pour les autres ajustements, voir les cas 1 et 2.



1 Choisissez un coin (ou un moment) **TRANQUILLE** (pièce fermée si possible).

2 Attention aux **REFLETS!** Placez-vous perpendiculairement à la fenêtre.

3 **DÉCONNECTEZ-VOUS** en dehors des heures de bureau.

4 Pour la consultation des **DOCUMENTS IMPRIMÉS** simultanément avec l'ordinateur, placez un cartable en angle entre l'écran et le clavier. Cette astuce permettra de réduire la flexion du cou.



5 Portez une attention particulière à la position de la **SOURIS**. Gardez-la dans l'axe de l'épaule, les coudes près du corps.

6 **VARIEZ LES POSTURES!** Installez-vous debout à l'îlot de cuisine ou utilisez la planche à repasser pendant 20 à 30 minutes. Par exemple pendant les réunions virtuelles, appels, etc.



7 **BOUGEZ!** Accordez-vous des pauses pour marcher ou simplement faire autre chose.
a. Prenez une vraie **PAUSE-REPAS** au dîner.
b. Faites de l'**EXERCICE** et des **ÉTIREMENTS** régulièrement.
Consultez la fiche 3 « Exercices à faire en télétravail ».



8 Si vous ressentez une **DOULEUR** ou un inconfort lié à votre poste de travail informatique, prenez le temps de trouver la **CAUSE PRIMAIRE** de la douleur et **AJUSTEZ** votre poste de travail de manière à optimiser votre posture.



9 **PRENEZ LE TEMPS** de faire les ajustements nécessaires à votre confort et continuez à peaufiner vos ajustements au besoin. Rappelez-vous qu'aucune posture n'est parfaite! L'important demeure l'**ÉQUILIBRE** (postures variées, pauses fréquentes, etc.)

FICHE 3

EXERCICES À FAIRE EN TÉLÉTRAVAIL

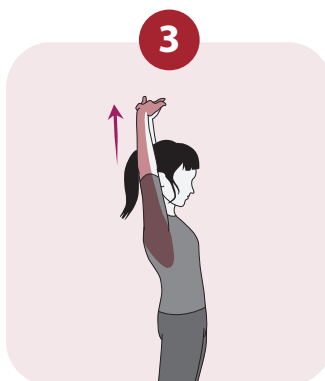
Si vous avez des douleurs, consultez un spécialiste de la santé afin de savoir quels sont les exercices adaptés à votre situation et éviter d'aggraver votre état.



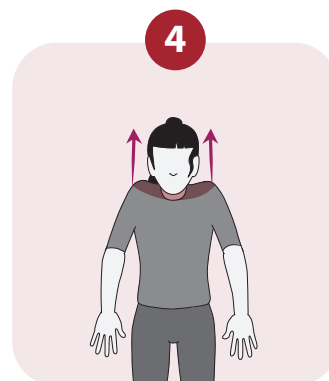
10 à 20 secondes, 2 fois



8 à 10 secondes de chaque côté



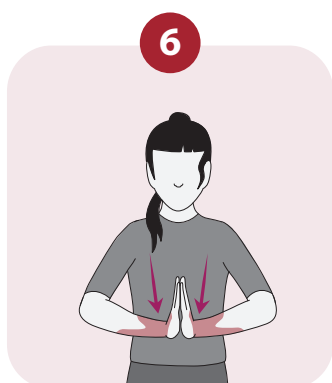
15 à 20 secondes



3 à 5 secondes, 3 fois



10 à 12 secondes pour chaque bras



10 secondes



10 secondes



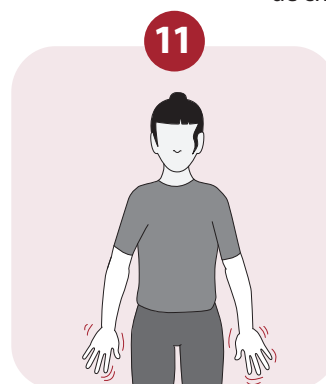
8 à 10 secondes de chaque côté



8 à 10 secondes de chaque côté



10 à 15 secondes, 2 fois



Secouez-vous les mains pendant 8 à 10 secondes

Source : WorkSafe, Travail sécuritaire N.B. (2010). Guide d'ergonomie : Travail de bureau. Guide pour la prévention des lésions musculo-squelettiques.