

S'installer confortablement à la maison comme au bureau !

Ergonomie de bureau à la maison

Recommandations ergonomiques pour le télétravail



Choix de la surface de travail

En télétravail, la plupart des gens installent leur poste de travail sur une table ou toute autre surface disponible. D'emblée, il est important de choisir une surface de travail sans encombrements.

Il est primordial de choisir une surface de travail avec un espace disponible pour les membres inférieurs.

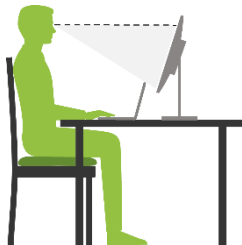
Si vous avez un bureau et une chaise ajustable à la maison et que vous devez vous positionner convenablement, nous vous invitons à consulter notre aide-mémoire sur l'ergonomie de bureau :



[Disponible ici](#)

Ajustements de la chaise de travail

Hauteur de la chaise



La hauteur de la chaise devrait vous permettre d'avoir les coudes légèrement plus haut que la surface de travail afin de travailler avec les épaules détendues et maintenir une flexion des coudes près de 90°.

- Si vous travaillez à la table de cuisine et que l'assise de la chaise n'est pas assez haute, installez un coussin ou un oreiller sur l'assise pour vous surélever.



Les genoux doivent former un angle de 90° et les cuisses doivent être parallèles au sol. Les pieds doivent être bien appuyés au sol.

- Si les pieds ne touchent pas au sol ou sont mal appuyés, ajoutez un repose-pieds. Le repose-pieds peut être un dictionnaire, une boîte ou tout autre objet qui peut supporter fermement vos deux (2) pieds.

Support lombaire



Assurez-vous que le dossier de la chaise offre un support adéquat à la colonne vertébrale. Évitez de s'asseoir sur un tabouret, un canapé ou un ballon d'exercice.

- Si le dossier n'offre pas un support adéquat, installez un coussin ou une serviette dans le creux de votre dos pour assurer un bon support de la région lombaire.

Clavier, souris et ordinateur portable

Dans le cadre du travail à la maison, la plupart des gens travaillent sur un ordinateur portable.

Il est préférable d'avoir un clavier et une souris externes qui permettront d'installer le portable à une hauteur convenable.

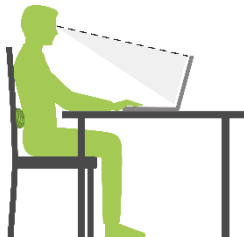


Plusieurs solutions sont possibles pour surélever le portable.

La partie supérieure de l'écran doit être à la hauteur des yeux. Vous pouvez donc installer votre portable sur un support ou tout simplement le poser sur des livres ou une boîte.

La distance entre vous et l'écran devrait être d'au minimum la longueur d'un bras.

Idéalement, l'écran de votre portable devrait être perpendiculaire à la fenêtre.



Si vous n'avez pas accès à un clavier et à une souris externes, repoussez l'ordinateur portable sur la surface de travail pour limiter la flexion cervicale et augmenter la distance œil-écran.



Si vous trouvez que l'écran de l'ordinateur portable est trop petit, vous pouvez aller dans les paramètres et augmenter la grosseur de l'affichage.

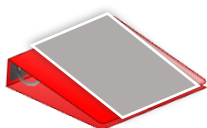


Pour éviter la fatigue visuelle, n'oubliez pas d'appliquer la règle du 20-20-20. Toutes les 20 minutes, regarder pendant 20 secondes à 20 pieds autour de soi.

Autres outils de travail



Pour les travailleurs qui doivent répondre à plusieurs appels téléphoniques, nous conseillons d'utiliser un haut-parleur ou des écouteurs avec un microphone.



Vous avez beaucoup de saisie de donnée à faire ou de la consultation de papier, vous pouvez utiliser un cartable vide entre le clavier et l'écran pour incliner votre document à consulter.