

ERGONOMIE : AJUSTEMENT D'UN POSTE DE TÉLÉTRAVAIL

- Comment bien installer son poste de travail pour l'utilisation d'un ordinateur portable.
- Conseils pratiques pour maximiser son confort et prévenir les douleurs musculosquelettiques.

AJUSTER SON POSTE DE TRAVAIL

- Utiliser une chaise confortable et, si possible, ajustable. Régler la hauteur du siège pour que la surface de travail soit au niveau des coudes.
- Si le siège est trop haut, ajouter un repose-pieds (livres, boîte) afin que les pieds soient en appui et que les cuisses soient parallèles au sol. Si le fauteuil est trop bas, placer un coussin ou un oreiller sur le siège.
- Ajuster la hauteur et l'inclinaison du dossier de manière à garder le dos droit et bien appuyé.
- Les avant-bras doivent être appuyés sur les accoudoirs ou sur le bureau de manière à garder les épaules relâchées vers le bas et les coudes près du corps.
- Installer l'écran devant soi et l'ajuster pour qu'il soit à une distance d'environ 70 cm (longueur d'un bras) du visage. Le haut de l'écran devrait être à la hauteur des yeux pour que la tête reste droite. Si possible, utiliser un support pour surélever le portable et se servir d'un autre clavier, ou encore installer un second écran plus haut, branché au clavier du portable.



Postures à privilégier

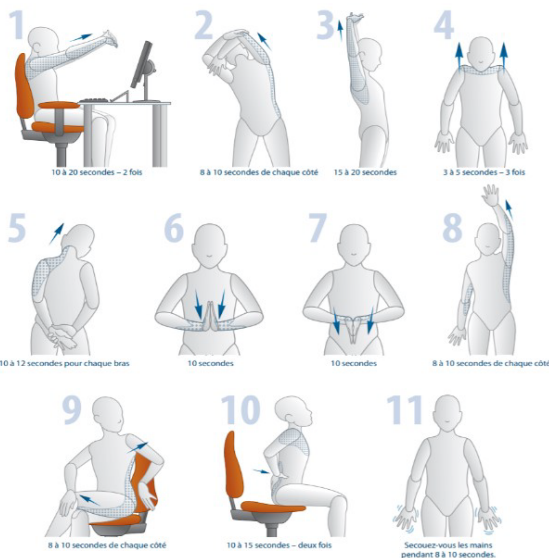


Postures à éviter

CONSEILS ET RECOMMANDATIONS

Travaillez dans un endroit calme et bien éclairé.

- Évitez de vous placer de dos ou face à une fenêtre, afin de limiter les reflets et les éblouissements.
- Afin de prévenir la fatigue visuelle, nettoyez l'écran, réglez sa luminosité et son inclinaison et regardez au loin régulièrement.
- Si votre chaise n'a pas de support lombaire, ajoutez un petit coussin ou une serviette pliée pour soutenir le bas de votre dos.
- Si vous portez des verres avec des foyers progressifs, diminuez la hauteur de votre écran pour éviter de maintenir la tête penchée.
- Si possible, utilisez une souris plutôt que le pavé tactile, et placez cette dernière près du clavier.
- Prenez régulièrement des micropauses (de 20 à 120 secondes) et variez les postures assises en alternant avec des activités debout.
- Prenez le temps de bouger!



FAITES DES EXERCICES

Ces exercices sont pertinents pour soulager ou prévenir certains inconforts en lien avec le maintien d'une posture statique.