

AIDE-MÉMOIRE

Recommandations Ergonomiques de base pour le télétravail (RSPSAT-MTL)

Référence pour aménager ergonomiquement votre poste de travail à la maison pour faire du télétravail et mieux prévenir l'apparition des TMS (troubles musculosquelettiques).

Comment aménager votre poste de télétravail? À quoi penser?

Faire du télétravail nécessite de s'organiser pour permettre au travailleur de s'installer correctement, afin d'y être confortable, et de répondre aux exigences de production de son employeur.

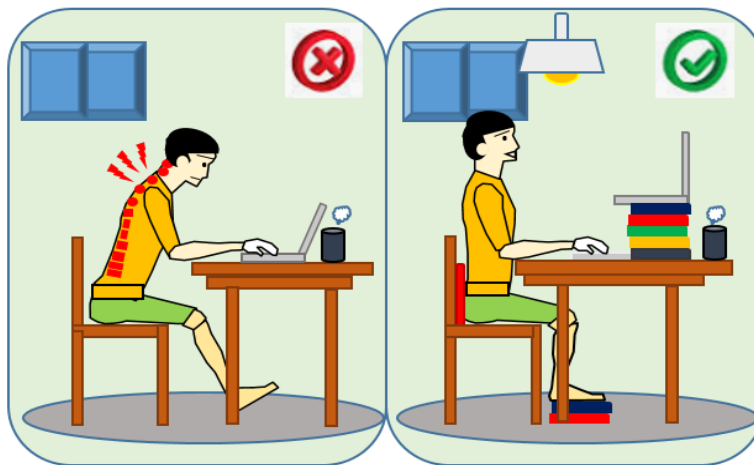


Figure 1

Environnement de travail :

- Préférez une pièce éclairée et munie d'une fenêtre, idéalement sans télé, avec un bon accès au réseau Internet.
- Évitez de vous placer avec une fenêtre derrière à vous, à cause des rayons du soleil qui peuvent créer des reflets sur votre écran.

Table :

- Privilégiez une table d'études, car sa conception tient compte de la hauteur du plan de travail avec un support à clavier (**figure 1**).



Soyez vigilants avec les rebords de table qui peuvent créer une pression mécanique sur les avant-bras.

Chaise:

- Privilégiez une chaise de bureau avec des accoudoirs : ajustez si possible la hauteur des accoudoirs pour qu'ils soient alignés avec le support à clavier (**figure 2**) ;
- Si la chaise ne dispose pas de réglage : installez des livres ou des coussins sous vos fesses pour ajuster votre hauteur au plan de travail ou sous les pieds pour avoir un bon appui, placez un ou deux coussins au niveau du dos pour éviter la pression mécanique à l'arrière des genoux ;
- Si la chaise est en bois, ajoutez des coussins pour plus de confort.

Ordinateur portable, clavier et souris :

- Apportez à la maison, si possible, le clavier, la souris ainsi qu'une extension de clés USB (pour pouvoir brancher plusieurs équipements) ;
- Positionnez votre ordinateur sur une boîte ou un autre objet pour que le haut de votre écran soit au niveau de vos yeux (**figure 2**) ;
- Gardez une distance entre vous et l'écran de la longueur de votre bras ;
- Assurez-vous d'être dans l'alignement de votre écran et de votre clavier (**figure3**) ;
- Gardez la souris le plus proche possible du clavier (**figure 3**) ;

Ordinateur portable avec support à clavier



Figure 2



Figure 3

Conseils supplémentaires:

Étant donné que ce poste n'est pas votre poste de travail habituel, nous vous recommandons de faire régulièrement des micros pauses :

- Buvez plus fréquemment pour aller à la salle de bain plus souvent ;
- Bougez vos articulations avant qu'elles ne deviennent douloureuses : cou, épaules, poignets, dos
- Allez à l'extérieur quelques minutes pour prendre l'air ;
- Changer régulièrement de position ou de station de travail si cela est possible.

Pour plus d'informations, consultez le lien suivant, document créé par l'APSSAP :

<https://apssap.qc.ca/article/le-coronavirus-et-notre-quotidien-teletravail/>