

# L'ergonomie pour un bureau à domicile

L'ergonomie a pour but d'améliorer votre confort, votre santé et votre productivité en adaptant votre lieu de travail.

Quelques changements faciles à mettre en œuvre peuvent vous permettre de transformer votre espace de travail à domicile en un bureau temporaire permettant d'optimiser vos conditions de travail.

## Les bases



### Ecran d'ordinateurs

- Ajustez le haut de votre écran légèrement au-dessous du niveau des yeux
- Gardez votre tête et votre cou droit afin d'éviter toutes flexions ou rotations
- Positionnez votre écran à une longueur d'environ un bras
- Règle des 20-20-20: regardez à 20 pieds (6 mètres) toutes les 20 minutes pendant 20 secondes



### Clavier et souris

- Assurez-vous que vos coudes soient proches de votre corps
- Utilisez un clavier et une souris externe afin de les placer près de votre corps
- Gardez vos poignets droits au-dessus du clavier lorsque vous tapez un document ou lorsque vous naviguez.



### Chaise

- Choisissez une chaise avec un dossier et asseyez-vous pour avoir le dos entièrement soutenu, avec un léger inclinement si possible
- Evitez de vous asseoir sur un tabouret, un canapé ou un ballon d'exercice



### Surface de travail

- Utilisez une surface plane et dure comme une table ou un bureau
- Enlevez l'encombrement et les tiroirs qui sont devant de votre siège
- Si vos épaules ne sont pas détendues pendant le travail, essayez de relever votre siège ou d'abaisser votre poste de travail
- Gardez vos genoux à 90 degrés, les pieds à plat sur le sol





## Modifications rapides



Placez un coussin supplémentaire sur votre siège pour plus de confort et/ou de hauteur



Utilisez une boîte comme repose-pieds pour soutenir vos pieds et vos jambes



Utilisez un haut-parleur ou un casque avec un microphone pour prendre des appels au lieu de maintenir le téléphone à l'oreille



Soulevez votre écran avec un support réglable, un support pour ordinateur portable ou une pile de livres



Si votre écran est trop petit, augmentez les paramètres de zoom



Si vous avez un ordinateur portable, inclinez l'écran vers l'arrière pour créer plus de distance et utilisez les raccourcis clavier pour réduire l'utilisation du trackpad



Levez-vous et bougez régulièrement notamment lorsque la configuration de votre espace de travail n'est pas optimale.

## Conseils supplémentaires



### Mouvement

- Ne restez pas assis plus de 2 heures consécutives
- Levez-vous pour faire des pauses, passer vos appels téléphoniques ou effectuer toutes autres tâches qui ne requièrent pas l'utilisation de l'ordinateur. Essayez d'être debout pendant 30 minutes à chaque fois.
- Bougez souvent en changeant de position et en marchant quand c'est possible



### Productivité

- Garder des habitudes de vie comme celle de s'habiller pour travailler par exemple.
- Des pauses doivent être prises régulièrement, déjeuner compris
- Communiquez avec vos collègues par le biais de messages de groupe et/ou faites des conversations vidéo périodiquement



### Environnement

- Le bruit peut être géré avec le port d'un casque à réduction de bruit. Vous pouvez également écouter de la musique en arrière-plan.
- L'éclairage doit être lumineux au-dessus de votre tête. Positionnez votre écran loin des autres sources de lumière pour limiter l'éblouissement
- Améliorez la qualité de votre air en augmentant la ventilation avec un ventilateur ou en gardant les portes ouvertes

