

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

