

Télétravail et ergonomie



Travailler à partir de la maison, ça va... Mais après un jour deux, les inconforts s'installent!

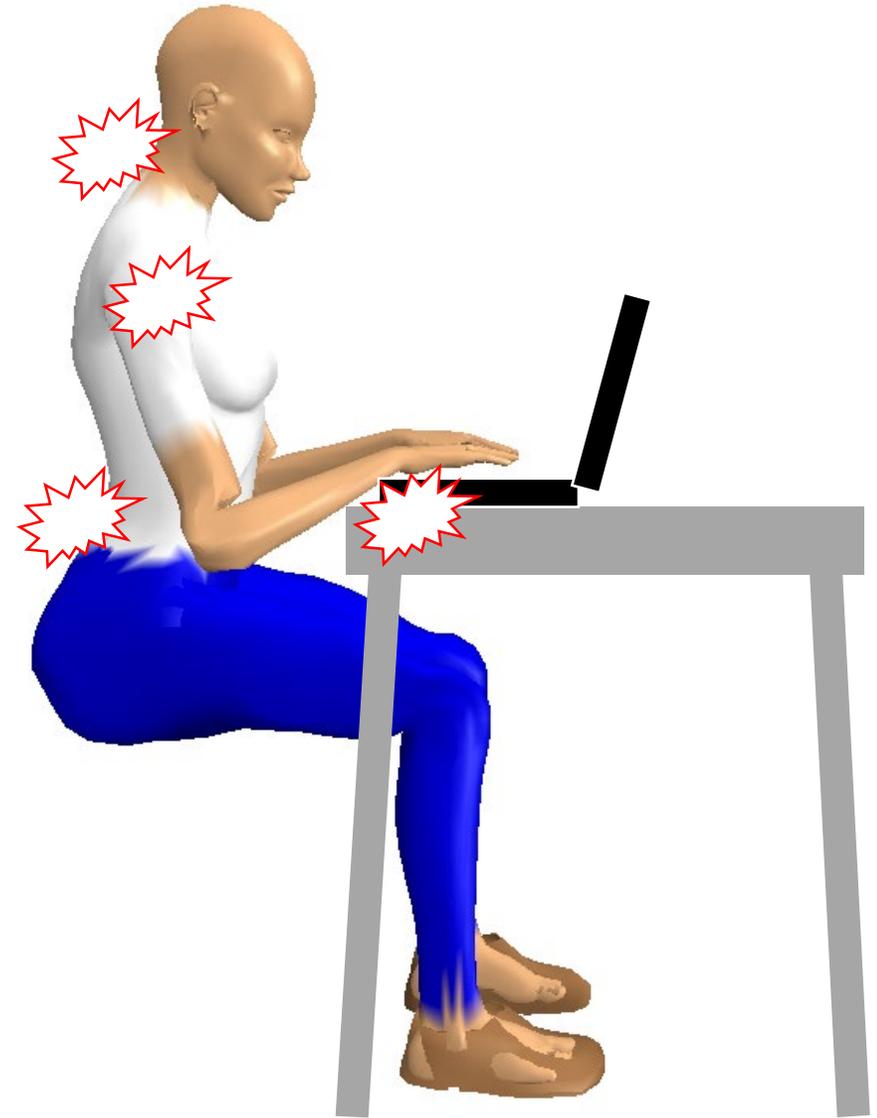
Voici ce que l'on peut faire:

1. Régler sa chaise. Même celle de la cuisine!
2. Installer l'ordinateur portable, puis le clavier, la souris et l'écran si on en a.
3. On travaille un peu debout?
4. On donne une pause à nos muscles endoloris... On change de position.
5. Un peu d'exercices, ça ne peut qu'aider!

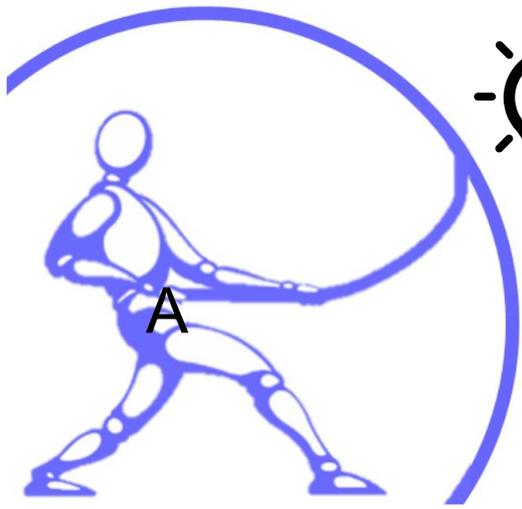
On s'installe...

À la maison, par quoi je commence?

1. Trouvez un coin tranquille: si possible, une pièce fermée; sinon, loin de la circulation.
2. Quand nos yeux et nos mains sont rivés au même endroit, le cou ou les épaules risquent de souffrir.



Songez à brancher un clavier et une souris externes, ou un écran.

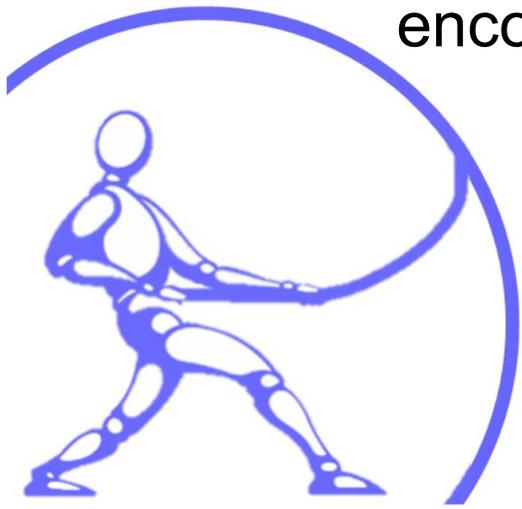


Pour de courtes périodes, ça peut aller ainsi...

→ Élevez le portable à l'aide d'un livre ou pourquoi pas un gros cartable vide?

Ce n'est pas idéal, mais vos articulations sont légèrement moins mises à profit.

**On a dit: "courtes périodes"! L'écran est encore trop bas et le clavier trop haut!





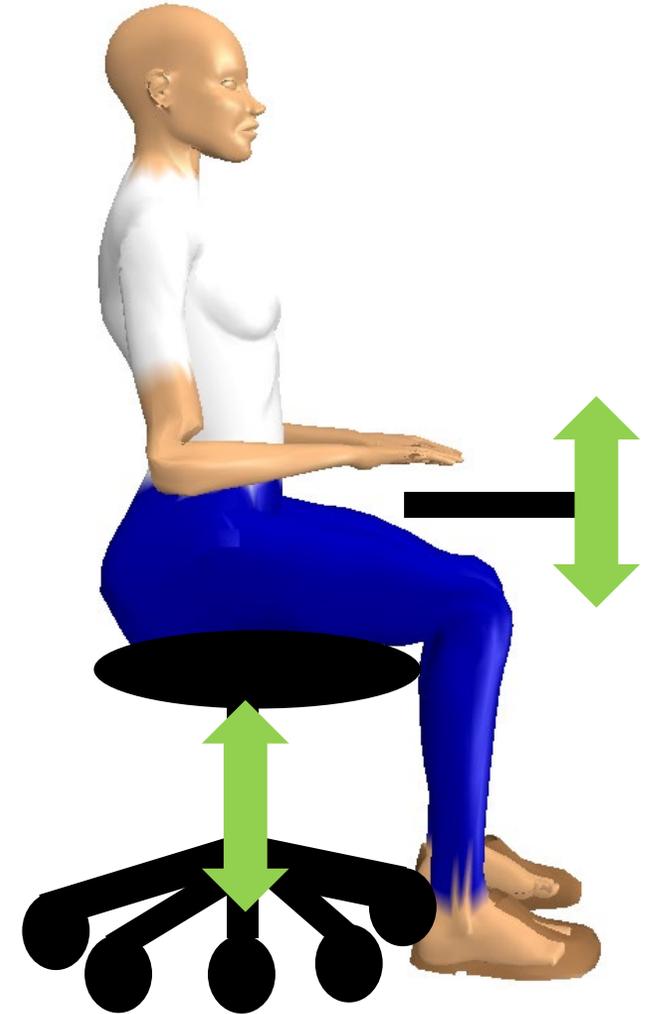
Débutons avec la chaise

- Choisir une chaise qui permet d'adopter une posture avec genoux et hanches à près de 90°.
- Pas de chaise de bureau? La chaise de cuisine est un meilleur choix que le fauteuil du salon! Désolée!
- Vous désirez travailler debout? On va en parler un peu plus loin.

Chaise réglable:

- Asseyez-vous au fond de la chaise – Saviez-vous que vous devriez toujours vous asseoir ainsi?
- Si la **hauteur de la surface du clavier est réglable** :

→ Régler la hauteur du siège de façon à ce que les pieds soient à plat au sol (il y a une manette à droite sous le siège).



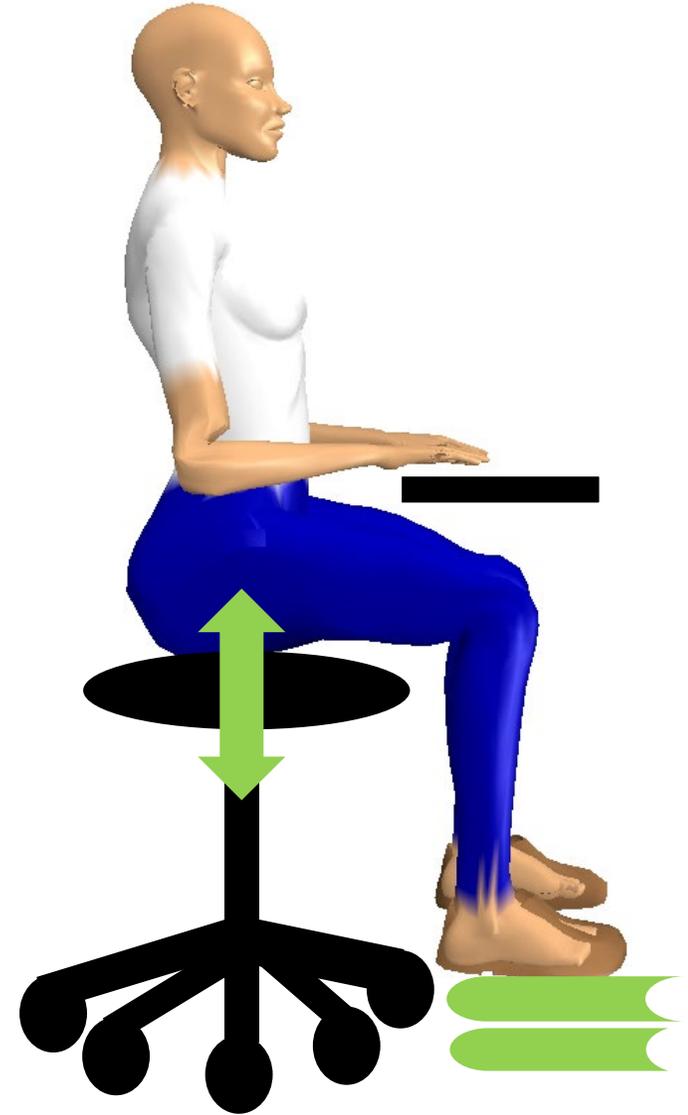
Chaise réglable

- **Si la surface où est posé le clavier est non réglable**
ex. table de cuisine, bureau sans support à clavier:

→ Régler la hauteur du siège de façon à ce que les coudes soient à la même hauteur que la surface. Les bras reposent contre vous.

→ Un repose-pied peut être nécessaire (une boîte, une pile de livres fait l'affaire) pour éviter toute pression derrière la cuisse.

**Attention, les genoux ne dépassent pas la hauteur des cuisses.



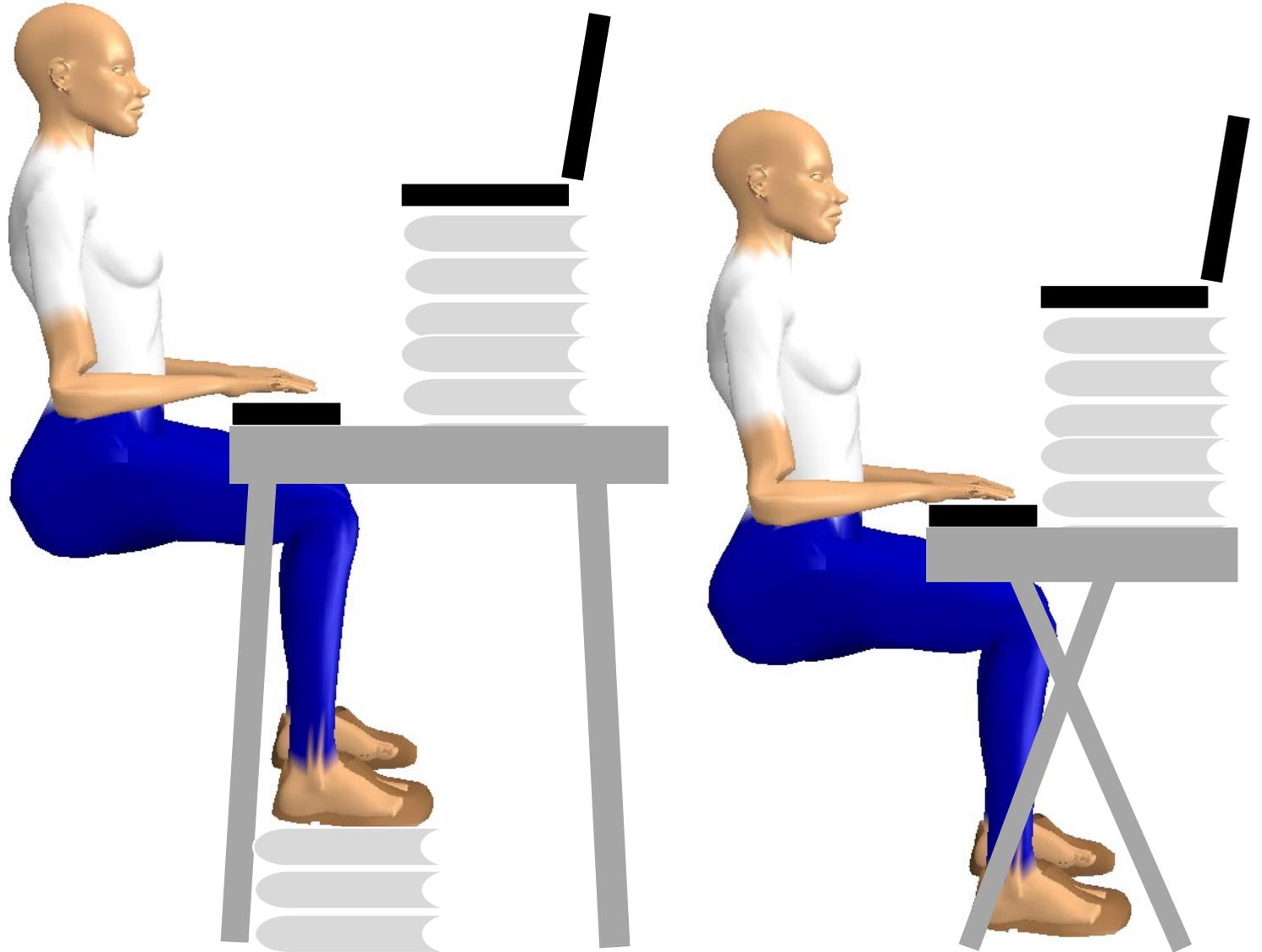
Chaise non réglable

Une chaise fixe?



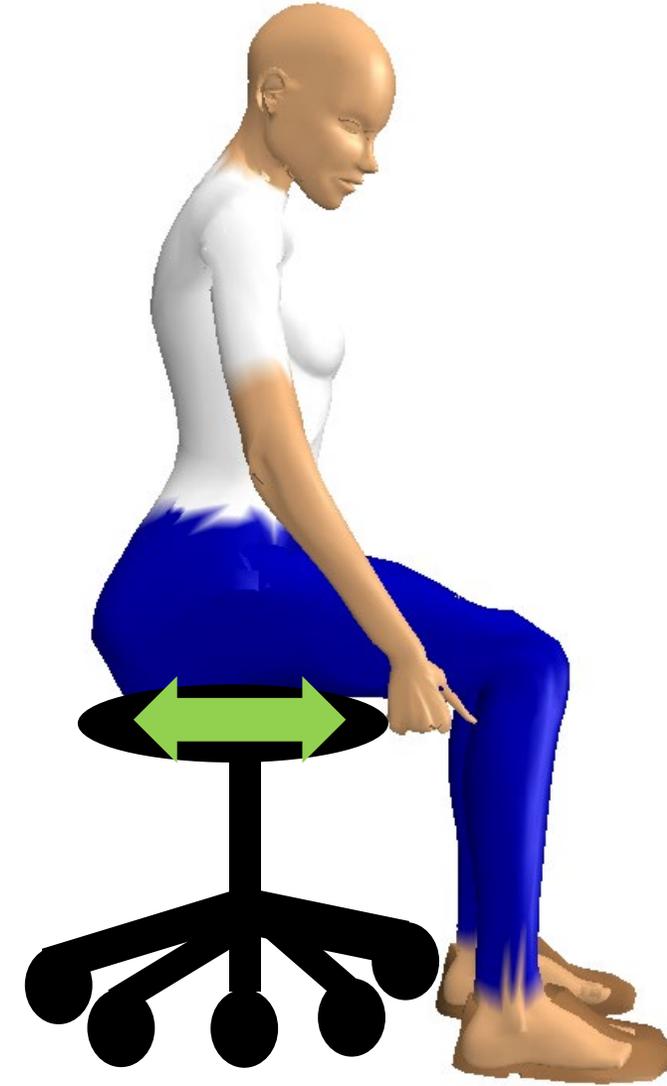
Il faut trouver un moyen de régler la hauteur du clavier/écran:

- Une planche à repasser (si elle est suffisamment stable)?
- Un coussin, un oreiller sur votre chaise?



La dimension du siège:

- Espace de 2 à 3 doigts entre le bout du siège et derrière la jambe.
 - Aucun espace? Siège trop long. Ajouter un coussin dans votre dos ou un dossier amovible.
- Plus de 3 doigts d'espace? Siège trop court. Partez à la recherche d'une chaise avec un plus long siège.
- La largeur? Plus large que vos cuisses.



Il se peut qu'un tel siège ne soit pas disponible. Compromis, assurez-vous que vos pieds soient bien supportés (i.e. repose-pieds, livres, rames de papier, soyez créatif!)

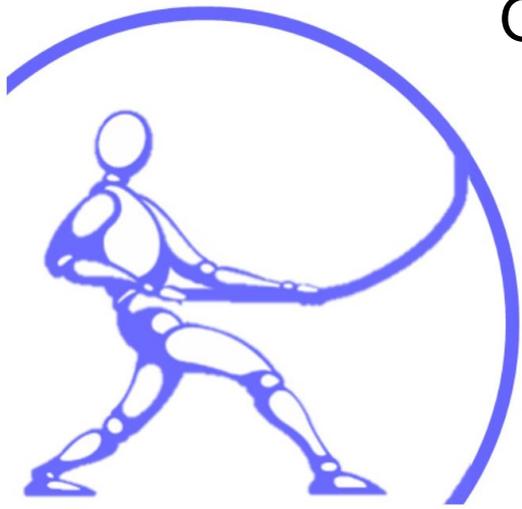
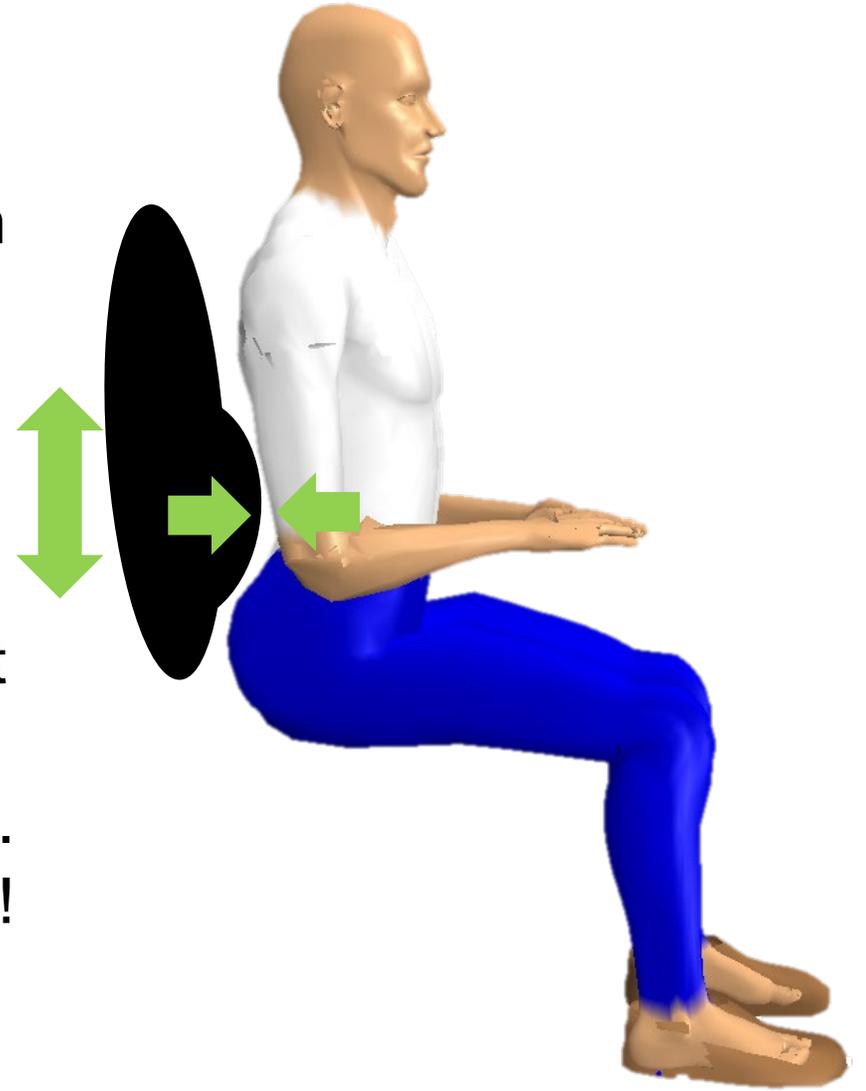
© *taylor'd* ERGOnomics Incorporated



Un support pour la région lombaire, c'est important.

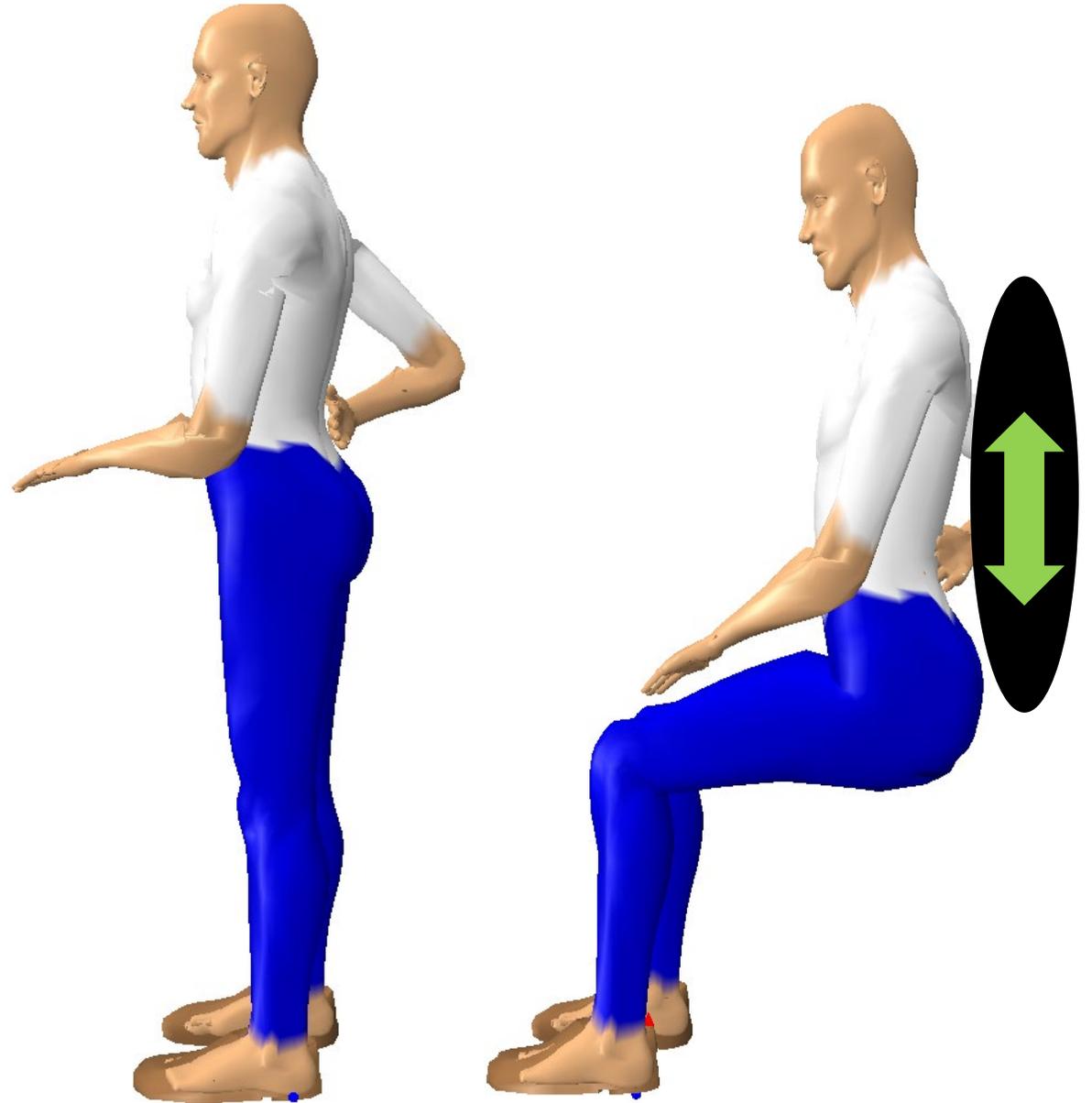
1. Réglez la hauteur et l'angle du dossier de la chaise de façon à ce que la courbure de votre dos soit bien supportée.
2. La tête devrait être alignée avec le tronc tout comme une boule de billard qui tient en équilibre sur un pilier. Penchez-vous et la boule de billard, la tête, tanguent; c'est les muscles du cou qui retiennent la tête!

On est parti du dos pour arriver au cou.
C'était prévu!



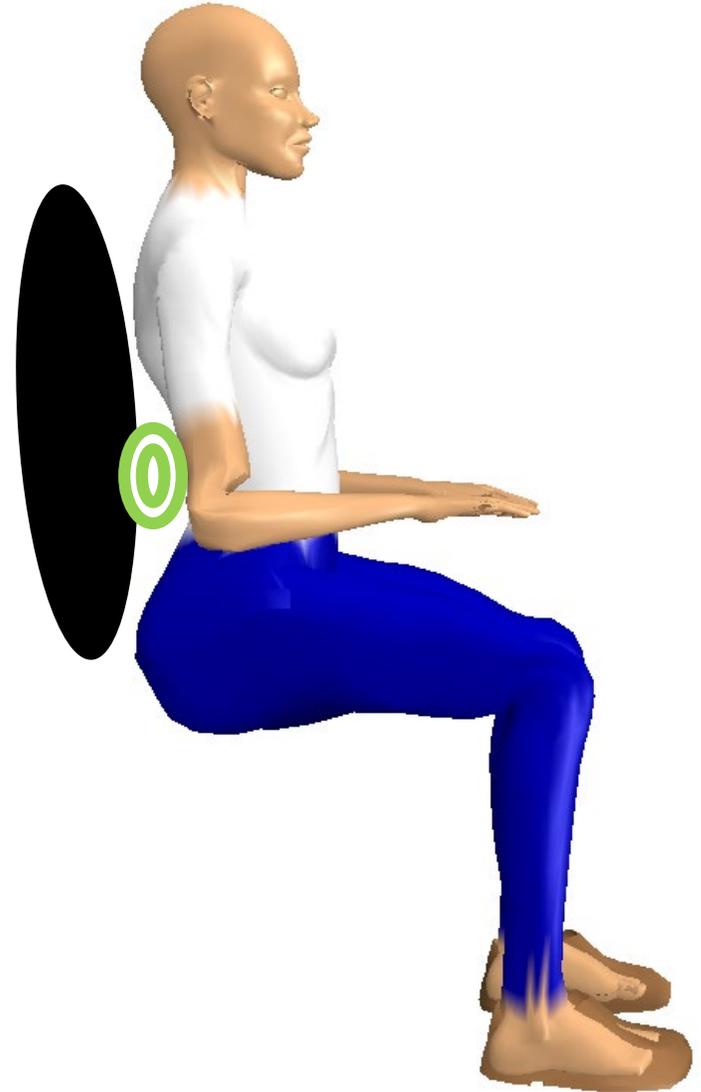
Comment trouver votre courbure lombaire?

1. Levez-vous et passez la main dans votre dos. Vous devriez sentir la cambrure.
2. Gardez-bien la main dans le creux de la courbe, tout en vous assoyant.
3. Ajustez le coussin du dossier de votre chaise pour remplir cette courbure.



Si le dossier de votre chaise n'a pas un tel support, voici quelques astuces:

- ✓ Prenez une serviette et faites-en un rouleau.
- ✓ Insérez dans une jambe de legging et attachez au dossier de la chaise.
- ✓ Voir autres suggestions: <https://bit.ly/2y7QS7I>



L'écran

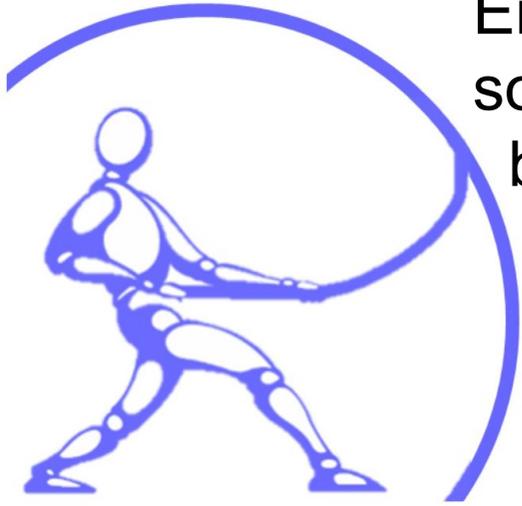
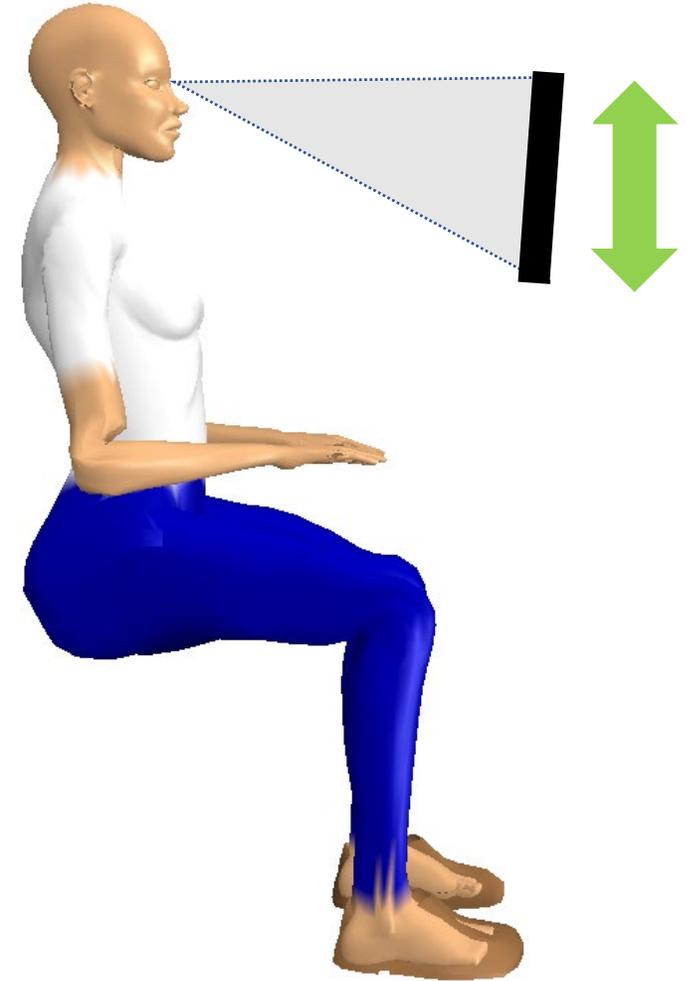
Vous avez branché un écran externe? Bonne idée!

Le haut de l'écran devrait être aligné avec vos yeux.

***Exception: Vous regardez l'écran avec le foyer de vos lunettes? On baisse l'écran jusqu'à ce que le menton ne soit plus levé!*

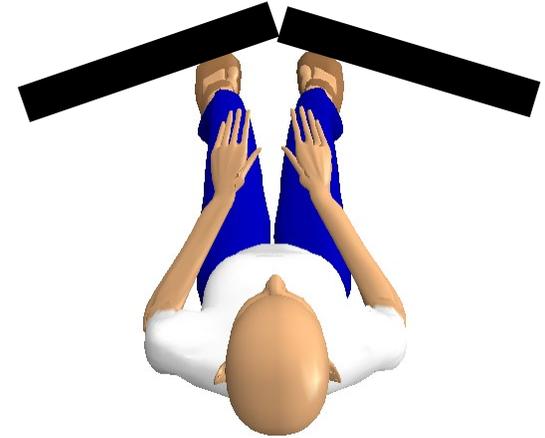
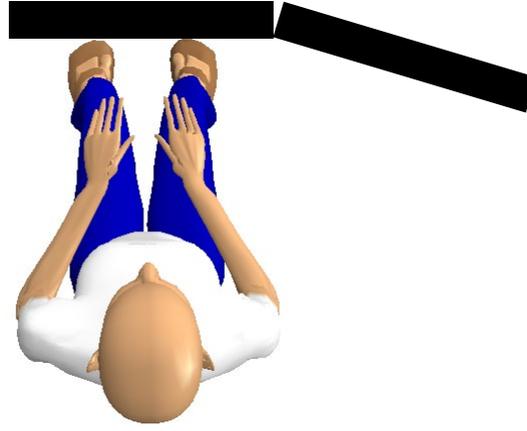
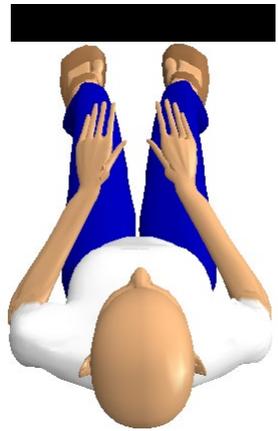
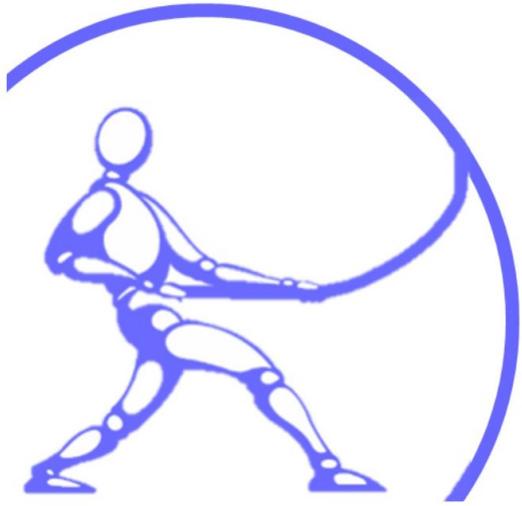
Vous utilisez l'écran du portable?

Encore une fois, on l'élève avec soit des livres, rames de papier, boîte, etc. On branche clavier et souris



****Deux écrans? Attention à votre cou!**

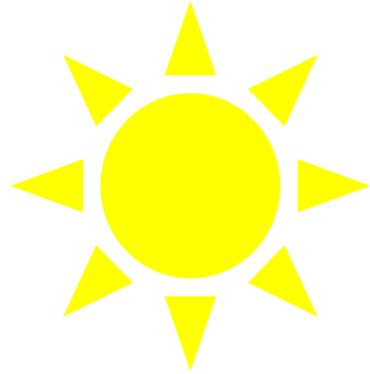
1. Un écran – il est centré.
2. Deux écrans – lequel utilisez-vous le plus souvent? Centrez-le. Le second, on le place à droite, car la portion droite de l'écran est davantage utilisée pour plusieurs applications.
3. Deux écrans utilisés 50-50% - On les centre et on les colle.



Éclairage

Pour éviter les reflets, les éblouissements et la fatigue oculaire:

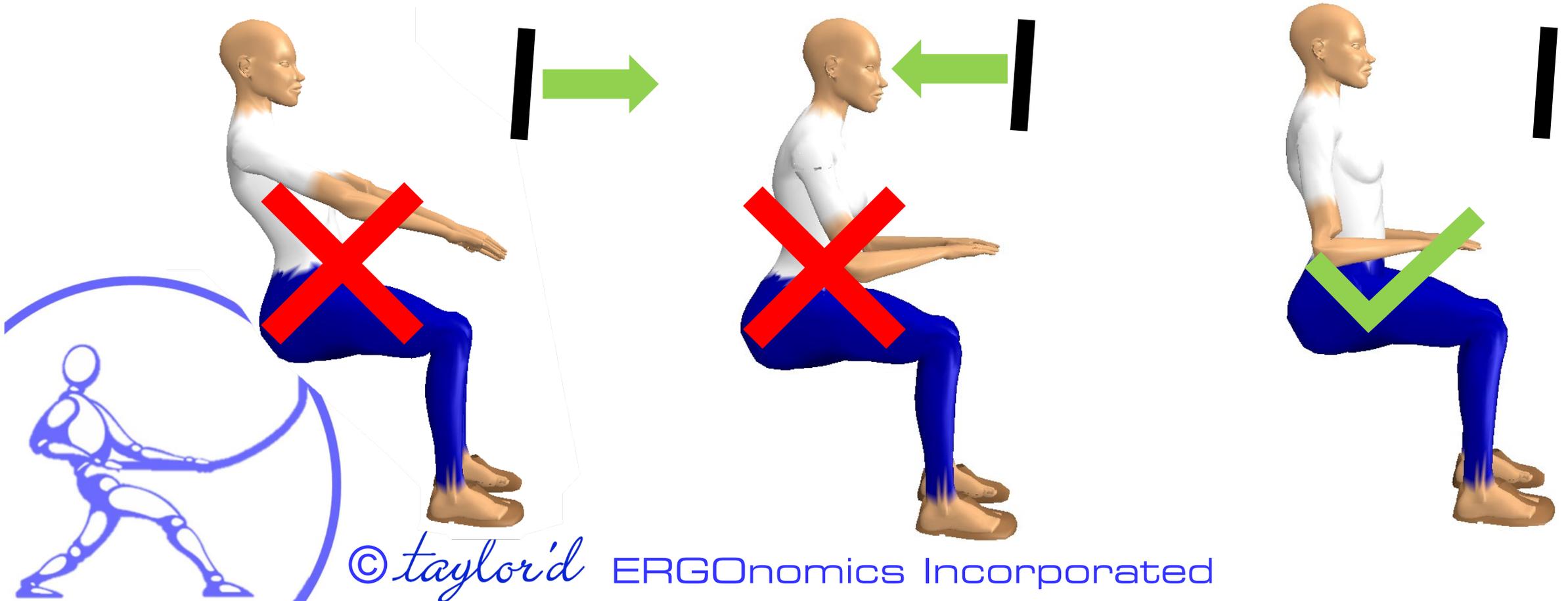
- ✓ On se place de côté à la fenêtre.
- × La fenêtre n'est ni en face, ni derrière nous.



La distance-écran

À quelle distance on place l'écran?

On a longtemps dit: "à une longueur de bras"! Vous avez de longs bras et votre collègue des bras courts? Qui voit le mieux? Bon... Regardez plutôt votre posture quand vous êtes à l'écran. C'est un bon indicateur pour trouver votre distance de confort.



Le clavier et la souris

On les place à la hauteur des coudes.

Les bras sont bien alignés avec le tronc.

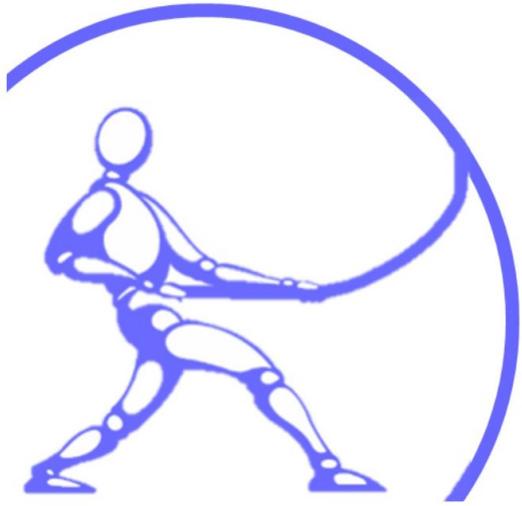
Vous regardez votre clavier pour rédiger?

Inclinez-le légèrement. Pas trop! Ou poussez-le légèrement devant vous.

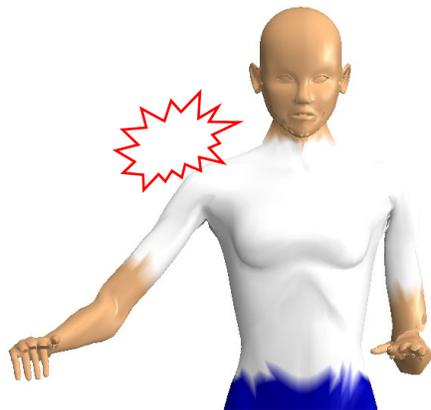
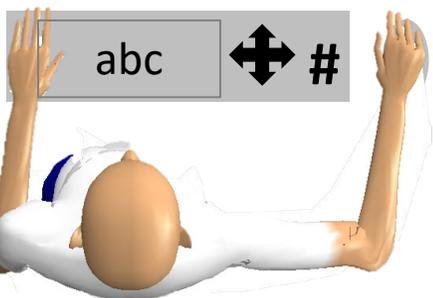


Il est encouragé de laisser “flotter” les avant-bras, paumes, pendant la redaction. Vous déposez les poignets lorsque vous êtes en lecture-écran.

Si les poignets reposent sur une surface dure, vous pourriez placer un repose-poignet ou une serviette repliée.



Souris à droite



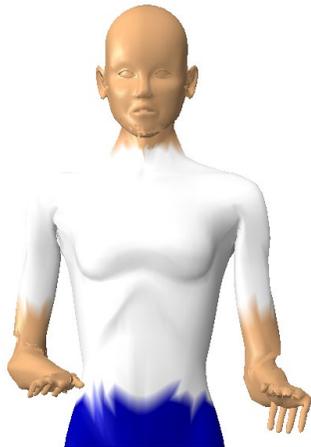
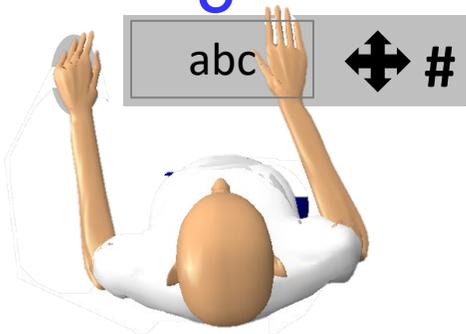
À force de tendre le bras pour atteindre la souris, l'épaule en souffre.

Essayer de placer la souris à gauche du clavier. Hip hip hip!!! Vous grimacez?

Avantages:

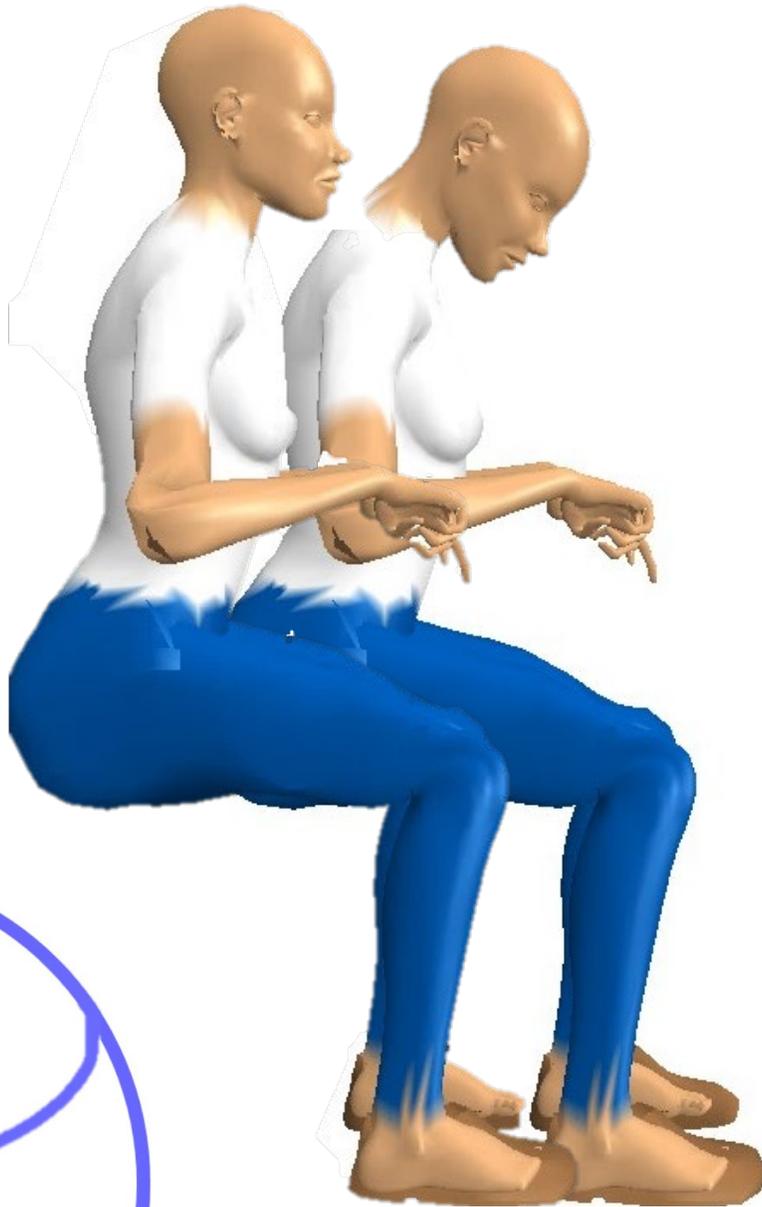
1. Enfin une pause pour la main et le bras droit!
2. De l'espace retrouvé pour le café (pensez-y!), le bloc-notes, le téléphone.
3. La souris est plus près de vous, non éloignée par le pavé numérique.

Et à gauche ?



Au panneau de configuration, vous pouvez régler la souris pour gaucher. Ou, pas prêt? inclinez la souris pour aligner l'index avec le bouton gauche.





Si vous êtes un rédacteur “visuel” (qui regarde son clavier), pourquoi ne pas prendre un petit 10 minutes par jour pour développer une technique du doigté? Personne ne vous voit en train de taper “FFF” “JJJ” quand vous êtes à la maison.

C'est un beau cadeau à faire à votre cou!
C'est un “plus” qui surpasse bien des réglages!

Googlez “technique doigté” ou “free typing tutorial”!

Et rappelez-vous: *10 minutes/jour et je taperai à 10 doigts pour toujours!* 😊



Papier, téléphone, tablette, cellulaire

En même temps,

...Il y a des documents à consulter.

- ✓ inclinez-les.
- ✓ Utilisez un cartable recouvert d'un anti-dérapant.

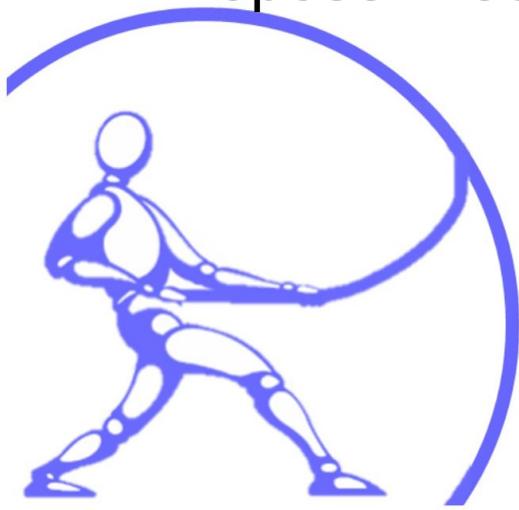
...Il y a le téléphone.

- ✓ Utilisez un casque d'écoute.

...les équipements électroniques (tablette, cellulaire)

- ✓ Tentez de réduire à 5 minutes/heure. Plus longtemps?
- ✓ Déposez l'écran de l'appareil suffisamment haut

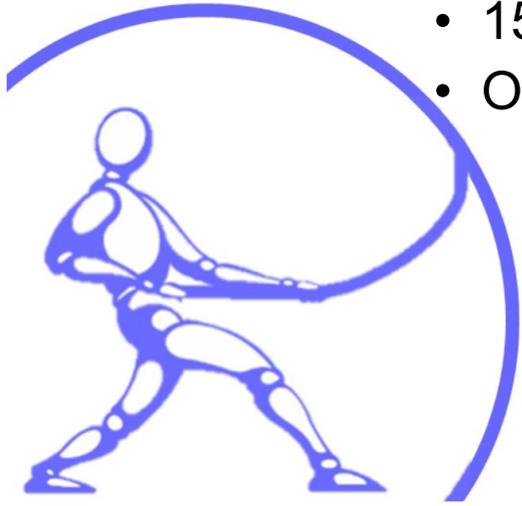
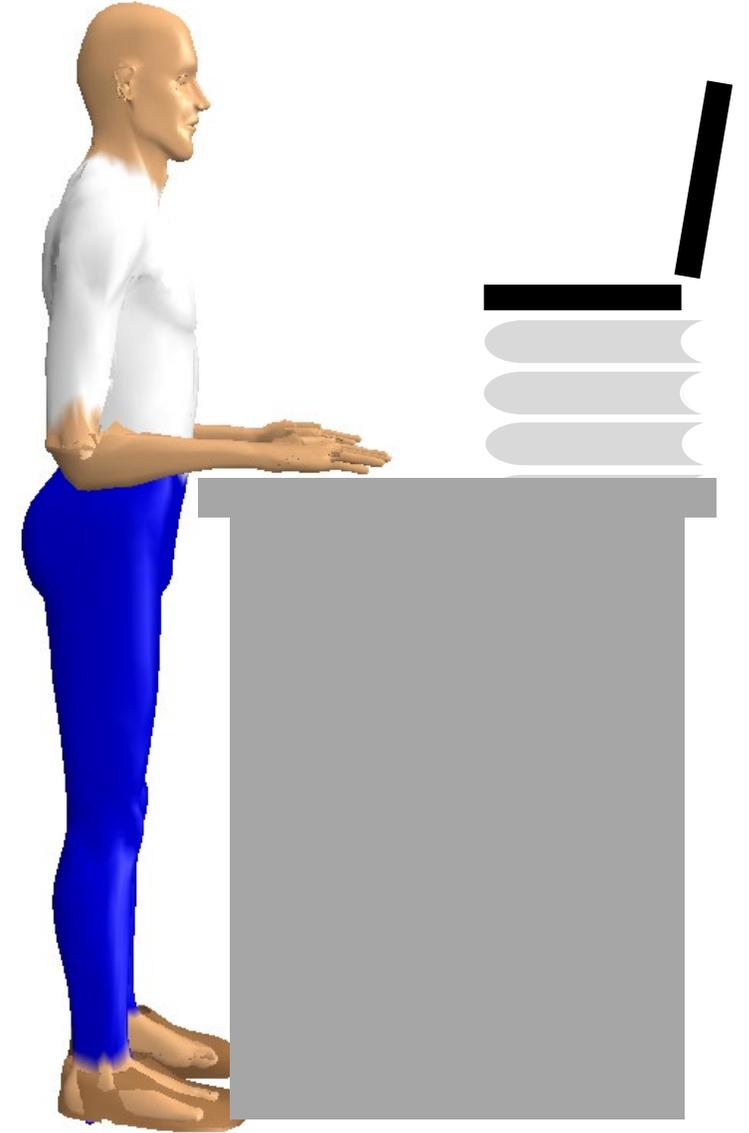
(pensez à votre cou),
inclinez-le,
appuyez les avant-bras (surface douce).



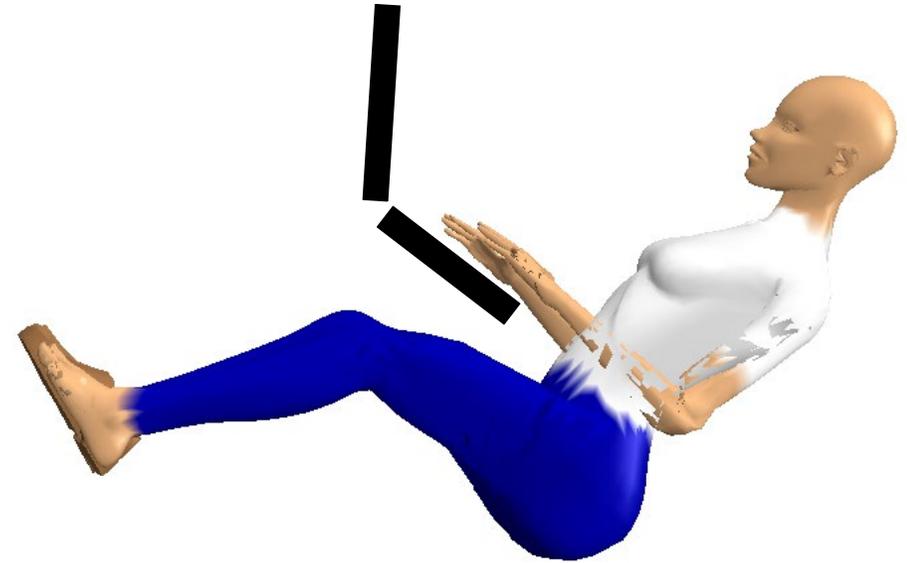
On essaie le travail debout?

- ✓ On s'installe à une surface qui est à la hauteur des coudes. *On ajoute une boîte, des rames de papier, des livres, soyez créatif!*
- ✓ Portez des chaussures confortables. On se sent relax dans nos chaussettes à la maison, mais ce n'est pas judicieux pour le dos, les jambes.
- ✓ Débutez avec de courtes périodes:
 - 15 minutes/heure pour commencer.
 - On augmente progressivement avec le temps.

Changer de position, ça change le mal de place!



Un peu de variété ...C'est la clé du succès dans un environnement non-idéal. Pour de courtes périodes, essayez une position de travail non-traditionnelle.



On s'étire!

Plus souvent à la maison qu'au bureau, parce que l'installation n'est pas idéale, on peut bénéficier d'exercices d'étirement. Pour prévenir l'ankylose, les inconforts:

- ✓ On se lève!
- ✓ On marche! ...*pas nécessairement vers le frigo!*
- ✓ On s'étire!
- ✓ On baille! (pourquoi? Essayez!)

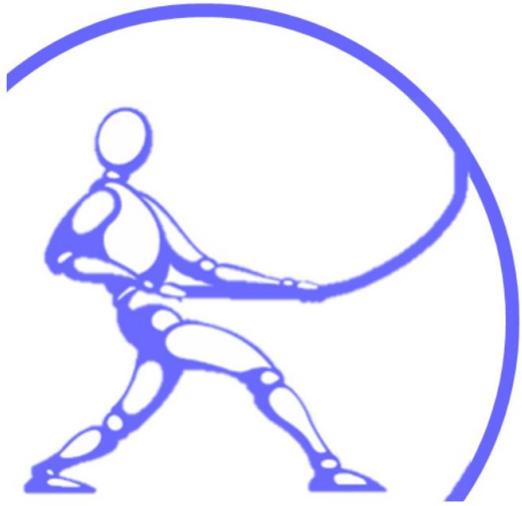
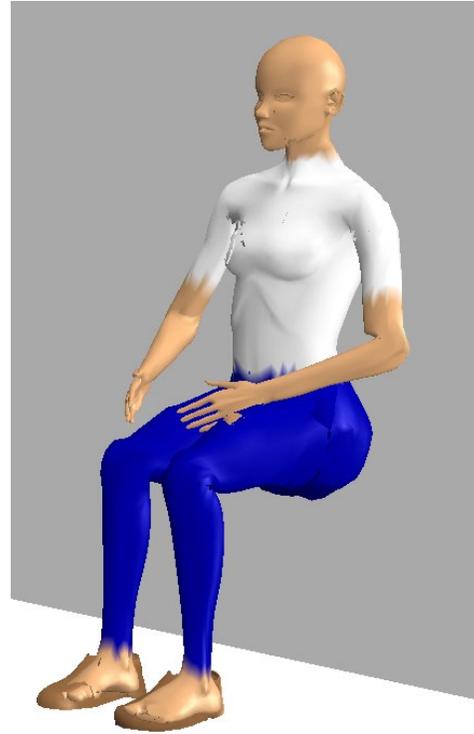


Oui, ça soulage!



On renforce la musculature!

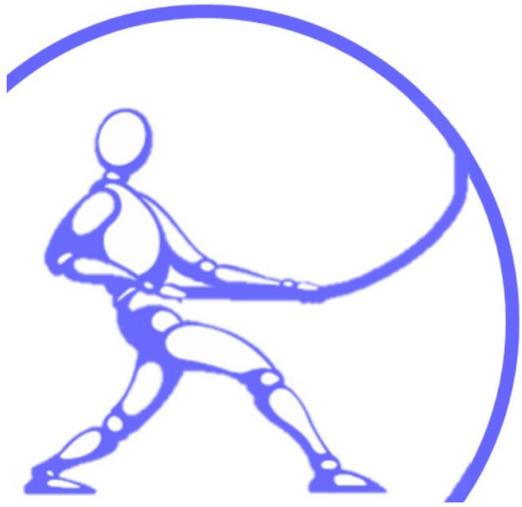
Des études démontrent une plus grande endurance à travailler debout à l'ordinateur chez ceux qui ont une meilleure musculature. Ici quelques exercices suggérés. (Davantage dans la série pour le travail assis-debout – demandez-nous.)



Demandez de l'aide

Si vous avez des inconforts, prenez en charge tout de suite votre position de travail. Consultez avant d'aggraver la situation. Personne n'est gagnant si vous développez un trouble musculo-squelettique.

Une consultation avec un **ergonome**, via questionnaire et vidéoconférence, pourrait faire toute la différence quant à votre confort au travail, même à la maison en télétravail!





Merci!

Taylor'd Ergonomics Incorporated
Cambridge, Mississauga, London
Ontario, Canada

taylordergo.com

519-623-7733

Trouvez-nous sur
Facebook, LinkedIn, and Twitter!

Traduit par

Chantal Boucher

Ergothérapeute & Ergonome

450 661-0825 | téléc. : 450 696-1126

Chantalb.ergo@me.com | [LinkedIn](#)