

FICHE 1

COMMENT AJUSTER VOTRE POSTE DE TRAVAIL À LA MAISON?

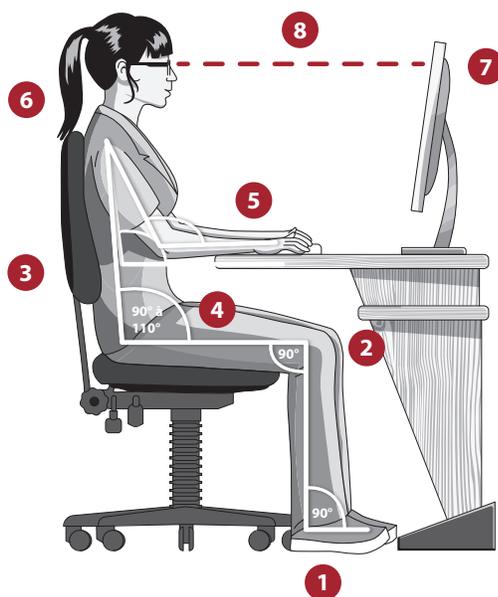
Un poste de travail bien ajusté,
c'est confortable et efficace!



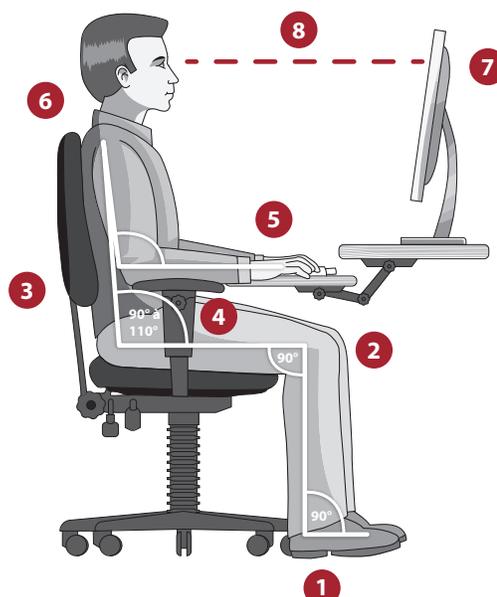
CAS 1 : TOUT ÉQUIPÉ

« J'ai l'équipement complet à la maison, soit un bureau de travail avec une chaise ergonomique, un écran, un clavier et une souris. »

EN APPUI SUR LE BUREAU DE TRAVAIL



EN APPUI SUR LES ACCOUDOIRS



- 1 Pieds en appui sur le sol ou sur le repose-pied, angle d'environ 90° aux chevilles.
- 2 Cuisses parallèles au sol et angle d'environ 90° aux genoux. Arrière des genoux dégagé.
- 3 Dos bien appuyé, angle d'environ 90° à 110° aux hanches.
- 4 Avant-bras soutenus sur le bureau ou sur les accoudoirs; coudes près du corps et au même niveau que le clavier.
- 5 Poignets droits et mains en ligne droite avec les avant-bras.
- 6 Tête droite, alignée avec le tronc.
- 7 Yeux alignés avec le haut de l'écran.
- 8 Écran centré devant soi à environ une distance de bras (abaissez l'écran si vous portez des lunettes avec foyers progressifs).



CAS 2 : L'ENTRE-DEUX

« J'ai un bureau de travail avec une chaise de bureau, mais je travaille avec un ordinateur portable. »



À ÉVITER



À PRIVILÉGIER



Avec un ordinateur portable utilisé plus d'une heure par jour, voici les deux points clés :

- Utilisez un clavier externe et une souris externe.
- Élevez l'ordinateur portable afin d'aligner les yeux avec le haut de l'écran (une boîte ou un livre peuvent convenir, ou brancher l'ordinateur portable sur un deuxième écran).

Pour les autres ajustements, voir le cas 1.

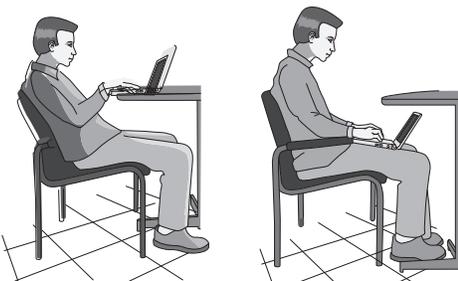


CAS 3 : AU SECOURS!

« Je n'ai pas de bureau à domicile, je travaille sur la table de cuisine. »
Pas de panique, on s'adapte!



À ÉVITER



OU



À PRIVILÉGIER



- **APPUI LOMBAIRE**
- **COUSSIN REHAUSSEUR**
- **REPOSE-PIEDS**
- **APPUI DES AVANT-BRAS**

Points clés :

- Le dossier est trop dur? Ajoutez un coussin et/ou une serviette roulée pour maximiser le confort lombaire.
- La table est trop haute? Asseyez-vous sur un coussin ou un oreiller pour vous rehausser.
- Vos pieds ne touchent pas au sol? Utilisez un repose-pieds (banc rehausseur, boîte, livre, etc.)
- L'appui des avant-bras est sur une arête vive? Utilisez une serviette pliée pour rendre la surface plus confortable.

Pour les autres ajustements, voir les cas 1 et 2.