

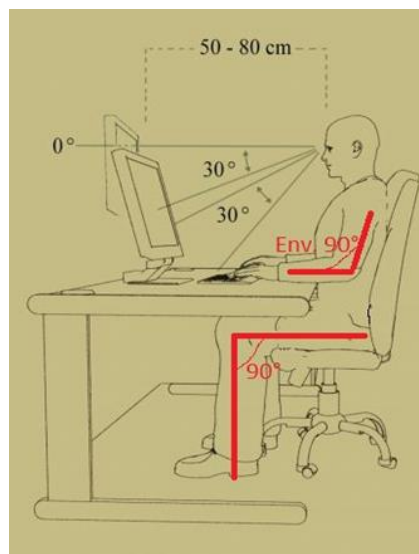
## SANTÉ ET SÉCURITÉ AU TRAVAIL CORONAVIRUS (COVID-19)

# Télétravail et ergonomie Conseils pour l'aménagement du poste de travail



Lorsque l'on travaille à la maison avec notre ordinateur professionnel, souvent un ordinateur portable, les conditions ergonomiques ne sont pas toujours respectées et on peut rapidement ressentir des douleurs. Le stress est également un facteur qui contribue à augmenter ces douleurs et actuellement, en période d'épidémie de Covid-19, il joue un rôle important.

Nous vous proposons ici quelques conseils pour aménager au mieux votre poste de travail à la maison. A noter que les différents supports proposés dans ces conseils peuvent aussi bien être bricolés qu'achetés si vous en avez la possibilité.

- **Travaillez sur un support adéquat.** Le travail sur un canapé ou dans un lit est à proscrire, l'assise est souvent trop longue et il est nécessaire d'ajouter des coussins pour se caler. Il est compliqué d'avoir une posture correcte et les douleurs peuvent survenir rapidement.
- **Réglez votre position pour avoir la table à hauteur des coudes.** La posture à obtenir doit s'approcher au maximum de la figure ci-dessous, avec les pieds bien au sol, les avant-bras sur la table et les épaules relâchées.



A la maison, si votre table et votre siège ne sont pas réglables, voici quelques astuces :

- Si la table est plus haute que les coudes et que votre siège peut se régler : montez votre siège jusqu'à ce que votre coude soit à la hauteur de la table (le coude doit faire un angle de 90°) et ajoutez un support sous les pieds (*par ex. une caisse à outils, comme sur la photo*). 
  - Si la table est plus haute que les coudes et que votre siège ne peut pas se régler : posez un (ou plusieurs) coussin suffisamment épais pour vous remonter à la bonne hauteur (ou au plus près de la bonne hauteur). Attention à la stabilité.
  - Si la table est plus basse que les coudes et que votre siège ne peut pas se régler : posez en-dessous du clavier un support qui permet de le surélever.
- **Positionnez votre écran de côté par rapport à la fenêtre.** En effet, travailler face ou dos à la fenêtre augmente les risques d'éblouissement ou de reflets sur l'écran.
  - **Adaptez votre assise.** Si vous ne disposez pas d'un siège fait pour le travail sur écran, n'hésitez pas à poser des coussins, notamment au niveau du dos, pour faire office de support lombaire.
  - **Posez l'écran principal et le clavier bien en face de vous**
  - **Ajustez la hauteur de votre écran** pour limiter les douleurs dans la nuque. Si vous utilisez un ordinateur portable, l'écran est trop bas et cela vous oblige soit à vous pencher en avant (mauvais pour le dos), soit à incliner la nuque (mauvais pour la nuque). Si vous ne disposez pas d'un écran fixe à connecter à votre ordinateur mais que vous avez un clavier indépendant, posez votre ordinateur sur un support de manière à ce que le haut de l'écran soit approximativement à la hauteur de vos yeux.   
*(La photo ci-dessus montre un exemple d'aménagement maison : l'ordinateur portable est remonté grâce à un panier en bois (qui peut aussi servir de repose pied) ; un coussin a été attaché au dossier pour servir de support lombaire (peut être attaché avec un tendeur par exemple) ; une lampe sur pied a été rajoutée ; le poste est installé avec la fenêtre sur la gauche.*
  - **Laissez libre l'espace entre les jambes** (à l'exception du repose pied si la table est trop haute) pour pouvoir bouger facilement. Par exemple, évitez de poser une imprimante entre vos jambes.
  - **Jouez sur la taille des caractères** (par ex. avec le raccourci ctrl+roulette). Les écrans d'ordinateurs portables sont en général plus petits et moins lisibles que les écrans fixes. N'hésitez pas à varier la luminosité de l'affichage : augmentez la si vous êtes dans un lieu très clair, par contre dans une pièce mal éclairée ou le soir, baissez la luminosité.

- **Bougez souvent, faites des exercices régulièrement.** Levez-vous, marchez, vous pouvez également vous inspirer des exercices ci-dessous tirés de la brochure SUVA « Travail sur écran ».



Exercice 1: Étirement des épaules, des bras et des mains.

**Position initiale**  
Dos droit en position assise, bras détendus le long du corps.

**Exercice**  
Levez les bras latéralement à l'horizontale, puis tendez les mains et les coudes en arrière en poussant le buste en avant. Restez immobile pendant quelques instants en continuant à respirer normalement, puis relâchez la posture.

Répétez l'exercice plusieurs fois.



Exercice 3: Étirement des muscles des épaules.

**Position initiale**  
Dos droit en position assise, mains à plat sur la nuque, coudes tendus en arrière.

**Exercice**  
Tendez les coudes en arrière en gardant les mains à plat sur la nuque et en regardant bien droit devant vous. Restez immobile pendant quelques instants, puis relâchez la posture.

Répétez l'exercice 10 à 15 fois.

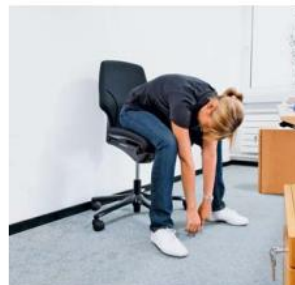


Exercice 2: Étirement des muscles latéraux de la nuque.

**Position initiale**  
Dos droit en position assise, bras détendus le long du corps, une main placée sous le bord de l'assise.

**Exercice**  
Plaquez les doigts de la main sous le bord de l'assise en exerçant une légère pression et penchez lentement la tête vers l'épaule dans la direction opposée. Restez immobile pendant quelques instants, puis relâchez la posture.

Répétez l'exercice 5 à 10 fois de chaque côté.



Exercice 4: Étirement des muscles dorsaux.

**Position initiale**  
Dos droit en position assise, avant-bras posés sur les cuisses.

**Exercice**  
Fléchissez la tête, le buste et les bras en avant en essayant de toucher le sol avec les mains. Restez immobile pendant quelques instants en continuant à respirer normalement, puis reprenez la posture initiale.

Répétez l'exercice plusieurs fois.

Voici quelques liens/contacts utiles :

- La [CFST-box](#) (disponible en 4 langues)
- La fiche thématique de la [SUVA](#) sur l'agencement de son poste de travail, avec un onglet particulier sur le [télétravail](#)
- Vidéos montrant la manière d'aménager son poste de travail chez soi : <https://apssap.qc.ca/article/le-coronavirus-et-notre-quotidien-teletravail/>

Tous les spécialistes de F4S, notamment nos ergonomes, restent bien entendu à votre disposition pour répondre à toutes vos questions à ce sujet.