

# MÉMO SÉCURITÉ

16 janvier 2023 – Ergonomie et Télétravail



Le saviez-vous?

Une version de ce mémo a déjà été publiée en avril 2020. Veuillez consulter le site Web pour le mémo original.

## Introduction

Avec l'augmentation récente du nombre d'employés travaillant à domicile plusieurs fois par semaine, voici quelques suggestions pour améliorer l'ergonomie et la gestion du temps.

## Configuration du bureau à domicile<sup>1</sup>

Choisissez une partie suffisamment éclairée de votre maison. Il peut s'agir d'une chambre ou d'un bureau dédié dans votre maison, mais il peut également s'agir de la table de la cuisine. Assurez-vous que la confidentialité visuelle et audio est assurée si vous traitez de sujets délicats ou confidentiels.

Choisissez une chaise qui soutient vos courbes vertébrales; ajustez la hauteur de la chaise pour que vos pieds reposent à plat sur le sol ou utilisez un repose-pied. Ajustez les accoudoirs pour reposer vos bras à plat sur les supports et garder vos épaules détendues. Si vous avez besoin d'un soutien lombaire supplémentaire, placez une serviette enroulée entre le bas de votre dos et la chaise.

Utilisez une surface de bureau ou de table qui offre un dégagement pour les genoux, les cuisses et les pieds. Placez votre clavier suffisamment loin du bord de la surface de travail, pour assurer le soutien des avant-bras.

Installez votre ordinateur portable sur une colonne montante, une station d'accueil ou sur des livres de sorte que le haut de l'écran soit au niveau ou légèrement en dessous du niveau des yeux. Si vous utilisez des moniteurs, assurez-vous que tous les moniteurs sont installés à environ un bras de distance, avec le haut du moniteur au niveau des yeux ou légèrement en dessous.

Utilisez ces conseils pour un meilleur confort oculaire :

- Suivez la règle **20-20-20** pour réduire la fatigue oculaire :
  - Après **20 minutes** de travail,
  - Regardez un objet à **20 pieds** (6 m) de distance ou plus,
  - Pendant **20 secondes**.

Gardez à portée de main les articles fréquemment utilisés comme le téléphone, les stylos et les crayons, le papier et d'autres articles de papeterie. Levez-vous pour atteindre tout ce qui ne peut pas être atteint confortablement en position assise.

Utilisez un casque ou un haut-parleur lorsque vous passez des appels téléphoniques. Cela vous évitera de plier le cou lorsque vous essayerez de parler et d'écrire en même temps.



Figure 1: Utilisation ergonomiquement dangereuse d'un téléphone portable. Gracieuseté de iStock

## Travail à distance prolongé à domicile

Que vous travailliez à domicile ou au bureau, faites des pauses fréquentes. Réglez une minuterie pour des intervalles de 30 minutes, faites une pause rapide et étirez-vous.

Voici quelques excellents exercices que vous pouvez faire à votre bureau. Il est important de garder à l'esprit qu'après une période d'immobilité prolongée, tous mouvements de plus grande amplitude doivent être faits progressivement. Restez à l'écoute de votre corps et ne forcez pas pour atteindre une position. Ces exercices doivent demeurer sans douleur.

- Se tenir debout et se pencher doucement d'un côté à l'autre pour faire travailler les muscles.
- Faire des légères rotations du torse.
- Rouler les épaules vers l'avant et vers l'arrière.
- Étendre les bras vers l'avant et arrondir le haut du dos.
- Plier la taille et essayer de toucher les orteils.
- Inclinez la tête pour amener votre oreille vers votre épaule, répétez de l'autre côté.
- En position assise sur le sol, croisez les jambes, gardez le dos droit et appuyez légèrement sur les deux genoux avec les mains.

Changez fréquemment de position pour vous assurer que vos muscles restent actifs et, si possible, alternez vos tâches régulières pour éviter les blessures répétitives.

Envisagez de faire une promenade à l'heure du dîner ou pendant vos pauses-café. Vous pouvez vous promener dans votre maison, votre cour ou votre quartier. L'air frais, le soleil et l'exercice sont très bénéfiques pour le moral, la créativité et la santé physique.

<sup>1</sup> Canada. Home office ergonomics: your prolonged remote work from home guide. Retrieved from [https://www.canada.ca/content/dam/eccc/documents/pdf/corporate-info/covid-19/2020-04-08\\_Ergo\\_TeleworkTips\\_E.pdf](https://www.canada.ca/content/dam/eccc/documents/pdf/corporate-info/covid-19/2020-04-08_Ergo_TeleworkTips_E.pdf)

