

## Télétravail et ergonomie

### Des 4 coins de la maison, choisir le bon endroit

- Pour réduire les distractions, privilégiez un endroit silencieux, éloigné des sources de bruit et de circulation.
- Cherchez la lumière naturelle. Sinon, privilégiez un éclairage doux dont la source ne vous incommode pas (reflet, dans le champ visuel).
- Les fenêtres, pour minimiser les reflets, devraient avoir une toile/des rideaux.



### Astuces pour une installation adéquate et sans risque

Placer son bureau et l'ordinateur perpendiculaire à la fenêtre. On minimise ainsi les reflets ou les désagréments d'une source lumineuse dirigée dans l'œil.



Si la surface choisie est trop haute, rehausser le siège (ajout d'un coussin si la chaise n'est pas réglable), ajouter un repose-pied (ou une pile de livres). Envisager l'achat d'un support à clavier placé à la hauteur des coudes.



Aucune excuse quand on travaille de la maison : On se lève pour s'étirer et marcher, et ce, minimalement à toutes les heures.



Prévenir les postures inconfortables et placer les outils de travail principaux dans la zone rapprochée. Les articles utilisés occasionnellement sont placés en zone secondaire et au fond du bureau, le reste.

## Ordinateur portable – Ergonomie

### Soyez vigilant à l'utilisation prolongée du portable

- L'écran ne peut pas être positionné à la hauteur adéquate si le clavier et la souris du portable sont utilisés. Attention aux inconforts au cou.
- La souris du portable exige une posture non optimale des articulations du membre supérieur.
- La faible dimension de l'écran augmente les exigences visuelles, ce qui peut entraîner une fatigue visuelle.



### Installation du portable afin de réduire les risques

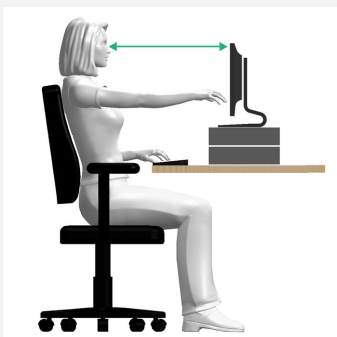
- ✓ Utiliser un clavier et une souris externes.



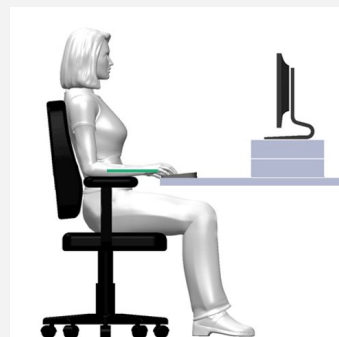
Option A : Utiliser un écran standard avec clavier et souris externes.



Option B : Utiliser un support à portable avec clavier et souris externes.



- ✓ Régler le rebord supérieur de l'écran à la hauteur des yeux et à une longueur de bras de distance.



- ✓ Assurez-vous de placer le clavier et la souris à la hauteur de vos coudes en position assise.