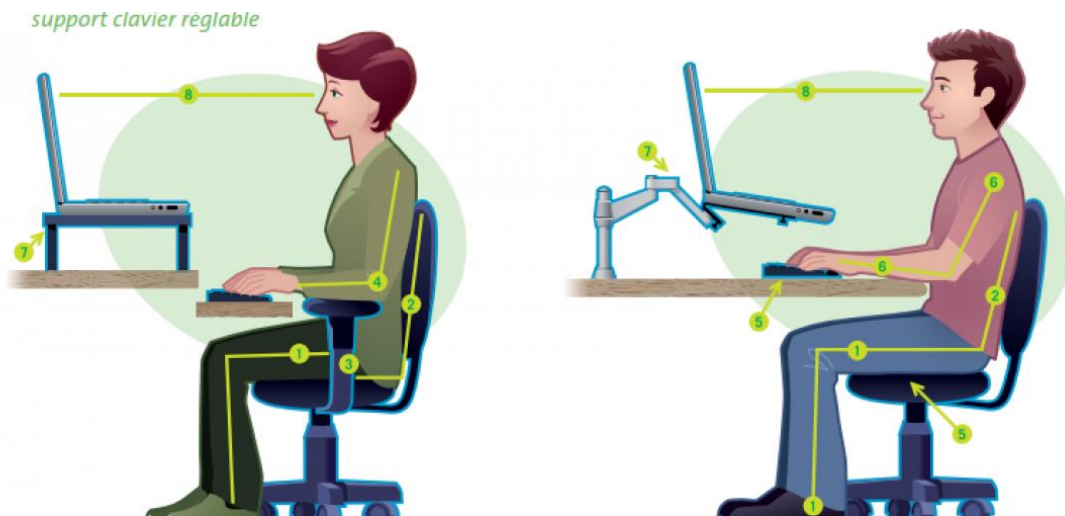


Capsule : Ergonomie

Depuis le début de la pandémie, une grande majorité de la population se retrouve confinée à la maison. Les écrans sont devenus un incontournable de notre quotidien. Que ce soit pour travailler, s'informer, se divertir ou garder un contact social, la technologie est devenue une ressource pratiquement essentielle à la survie. Comment bien utiliser son portable ou ordinateur sans développer des problèmes musculosquelettiques ?

Conseils pour adapter votre poste de travail :

- Angle de 90 degrés (coudes, hanches, genoux, chevilles)
- Écran à la hauteur des yeux et à une distance d'un bras
- Clavier plat, sans repose-poignet
- Souris près du clavier pour avoir la main alignée avec l'avant-bras
- Appuie-bras placés sous les coudes pour permettre de relâcher les épaules
- Assise sans pression dans le creux des genoux et cuisses parallèles au sol
- Dos bien supporté par le dossier
- Pieds appuyés et à plat



À la maison, nous ne sommes pas tous équipés pour faire du télétravail. Vaut mieux prévenir et prendre le temps d'effectuer les adaptations nécessaires pour éviter l'apparition de douleur au cou, au dos, aux poignets, aux épaules, maux de tête, des varices etc...

Voici quelques trucs faciles à intégrer:

- Ajuster la hauteur du fauteuil ou de la chaise avec un coussin ou un oreiller sur le siège
- Favoriser l'utilisation d'un clavier et d'une souris avec le portable
- Au besoin, poser les pieds sur une boîte ou une pile de revues
- Prévoyez une alarme chaque heure pour faire une micropause*
- Varier les positions de travail (assis, debout, sur un ballon)
- Marcher lorsque vous êtes au téléphone
- Favoriser la discussion en main libre ou bien avec des écouteurs
- Augmenter la vitesse de la souris afin de réduire les mouvements du poignet, coude, épaule
- Nettoyer l'écran fréquemment
- Régler la luminosité, le contraste et baisser vos stores si nécessaire
- Faire des pauses pour les yeux en regardant au loin pendant 20 secondes à chaque 20 minute
- Sortez à l'extérieur fréquemment prendre de grandes respirations

*L'objectif principal d'une micro-pause est d'activer la circulation sanguine. Favorisez la marche, levez-vous debout, faites bouger les bras et les jambes, étirez-vous. Vous pourriez aussi faire une de nos capsules d'entraînement complète ou en partie sur la chaîne YouTube. Avec la technologie, il est si facile d'appuyer sur pause.

Sources :

https://www.cnesst.gouv.qc.ca/Publications/500/Documents/DC_500_114_web1.pdf

<https://nouvelles.umontreal.ca/article/2020/04/08/des-conseils-d-ergonomie-pour-un-confort-accru-en-teletravail/>

https://nouvelles.umontreal.ca/fileadmin/user_upload/Archives_images/2020/04/TRUCS_ET_ASTUCES_ERGO.pdf

<https://blogue.uqtr.ca/2020/04/07/teletravail-prenez-des-micro-pauses/>