

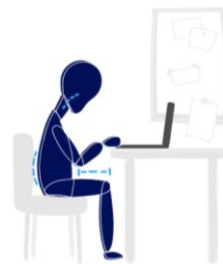


Depuis peu, le télétravail est devenu la nouvelle norme pour bon nombre d'entre nous. Il est donc de mise de revoir les mesures pouvant favoriser la mise en place d'un environnement de travail motivant et sécuritaire.

Autant pour vous que pour les autres membres de votre famille, il est important de construire une routine de travail. Cela vaut pour l'horaire mais également pour l'espace physique. Adoptez un poste de travail fixe. Que ce soit dans la salle à manger, le salon ou le sous-sol, choisissez un espace qui sera jour après jour votre poste de commandement. Dans la mesure du possible, privilégiez une pièce avec source de lumière naturelle où vous serez en mesure de contrôler le niveau de bruit. Si la réalité fait en sorte que l'occupation des autres membres de la famille est source de distraction sonore, pensez à l'utilisation d'écouteur. Votre musique préférée deviendra un bruit de fond inspirant.

La plupart des tables résidentielles sont généralement trop élevées. Quand on s'y installe, les coudes sont placés trop bas par rapport à la hauteur du clavier et, rapidement, on peut ressentir un inconfort au niveau des épaules. Voici quelques principes d'ergonomie afin éviter que le poste de télétravail soit source d'inconforts musculosquelettiques :

1. Les poignets et les coudes doivent être à la même hauteur que la surface de travail de même que les accoudoirs s'il y a lieu;
2. Les avant-bras doivent être appuyés sur les accoudoirs de votre chaise ou sur la surface de travail;
3. Si votre chaise est trop basse, utilisez un coussin. Les genoux et les cuisses doivent être parallèles au sol et placés de façon à obtenir un angle de 90 degrés;
4. Les deux pieds doivent toucher le sol. Au besoin, utilisez un appuie-pieds ou une boîte pour soulager la pression sous les cuisses;
5. Placez un coussin dans votre dos si votre siège est trop profond. Le dos doit être bien appuyé au dossier;
6. Si vous utilisez un ordinateur portable, des composantes indépendantes telles un clavier et une souris vous permettront de rehausser l'écran du portable de façon à maintenir votre tête droite. Autrement, vous pourriez glisser un cartable d'un pouce sous votre portable pour rehausser quelque peu votre écran;
7. Pour protéger vos yeux, installez l'ordinateur à un mètre et demi de distance de la fenêtre. Pour que les rayons ne frappent pas directement votre écran, positionnez-la perpendiculairement à la fenêtre;
8. Gardez une distance de bras entre vous et l'écran.



S'il ne vous est pas possible de respecter l'ensemble de ces principes ergonomiques, sachez que le point le plus important réside dans le fait de prendre régulièrement de courtes pauses. Une pause active de quelques minutes toutes les 30 minutes favorise la circulation sanguine et la détente musculaire ce qui a pour effet de diminuer le risque d'inconfort musculosquelettique.

Je vous invite à consulter le lien ci-dessous pour visionner les capsules vidéo en lien avec l'ergonomie dans un contexte de télétravail.

<https://apssap.qc.ca/apssap-partage-ses-connaissances-teletravail/>

En terminant, n'hésitez pas à communiquer avec moi pour toutes questions ou commentaires. Vous pouvez également me faire parvenir une photo de votre poste de télétravail et je vous ferai des recommandations.

Éléna Mayo, B.Sc., Kin, D.E.S.S. Exercices thérapeutiques

Conseillère en gestion des ressources humaines
Santé sécurité au travail et développement organisationnel

elena_mayo@uqar.ca