



# ERGONOMIE ET TELETRAVAIL

Jeudis « Ateliers de l'ABER »  
ABER 2021

SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL/SUMPPS/ UBO

# ERGONOMIE ET TÉLÉTRAVAIL

1. TRAVAIL SUR ECRAN/ LES EFFETS SUR LA SANTE
2. COMMENT TRAVAILLER AVEC L'ORDINATEUR PORTABLE?
3. COMMENT S'INSTALLER ET AJUSTER SON POSTE?
4. OÙ TRAVAILLER DANS LA MAISON
5. TRUCS ET ASTUCES POUR ÊTRE ENCORE PLUS ERGONOMIQUE!

# TRAVAIL SUR ECRAN/ LES EFFETS SUR LA SANTE



**LA FATIGUE VISUELLE**

**LES TROUBLES MUSCULOSQUELETIQUES**

# TRAVAIL SUR ECRAN/ LES EFFETS SUR LA SANTE



**LA FATIGUE VISUELLE**

**LES TROUBLES MUSCULOSQUELETIQUES**

# LES TROUBLES MUSCULOSQUELETIQUES



Le travail sur écran impose une posture statique et des gestes répétitifs, qui maintenus longtemps peuvent devenir pénibles.

Les muscles et les tendons essentiellement touchés sont ceux :

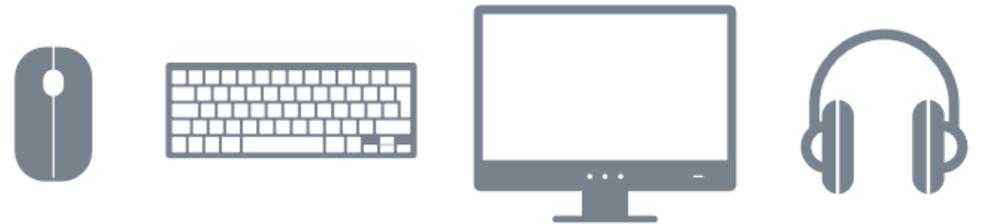
- de la nuque,
- des épaules,
- des coudes, des poignets (Syndrome du Canal Carpien)
- des mains,
- de la région lombaire

# COMMENT TRAVAILLER AVEC L'ORDINATEUR PORTABLE

- L'ordinateur portable comporte de nombreux avantages notamment au niveau de la mobilité. Par contre, il n'est pas adapté pour le travail prolongé en raison des contraintes posturales qu'il entraîne : au niveau du cou, des épaules, des poignets.

**Objectifs:** garder la tête droite et minimiser la flexion prolongée du cou et réduire les contraintes au niveau des épaules.

**Conseil #1** Utilisez des équipements auxiliaires:



## Les options

Utiliser un clavier et une souris  
Un support pour rehausser votre ordinateur portable  
Un écran externe pour optimiser l'affichage des informations.



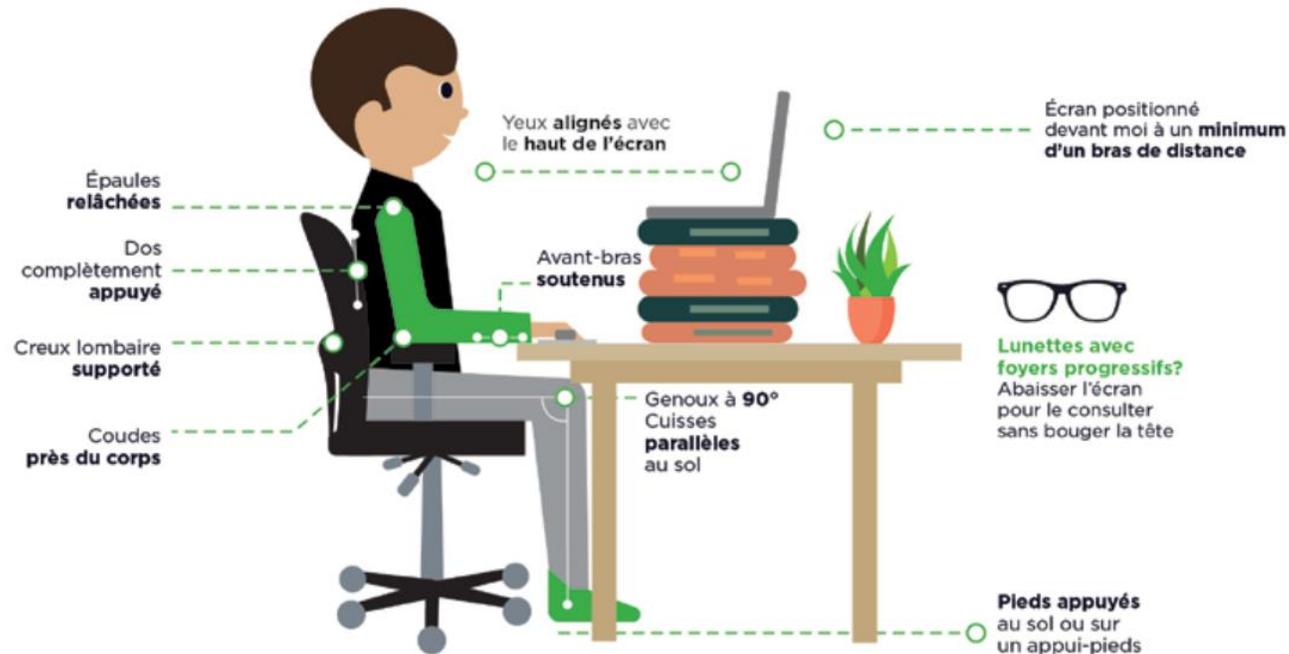
# COMMENT S'INSTALLER ET AJUSTER SON POSTE

En télétravail, il est tentant de s'installer sur son canapé préféré!

Mais, vous allez vite vous apercevoir que cette option, à première vue confortable, est tout sauf « ergonomique ».

## « Si j'ai un bureau de travail et une chaise ajustable »

Conseil : Ajustez votre poste en vous basant sur les conseils ci-dessous



# COMMENT S'INSTALLER ET AJUSTER SON POSTE

« Si j'ai un bureau de travail et une chaise ajustable »

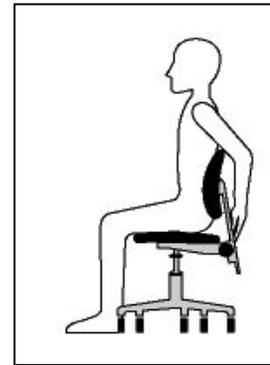
Conseils pour bien s'asseoir



Face au siège, les genoux en contact avec le siège, régler la hauteur au même niveau que les rotules



Pieds bien plat sur le sol à 90° avec la jambe  
Genoux à 90° cuisses horizontales



Assis, les fesses au fond du siège  
Régler la hauteur de l'appui lombaire



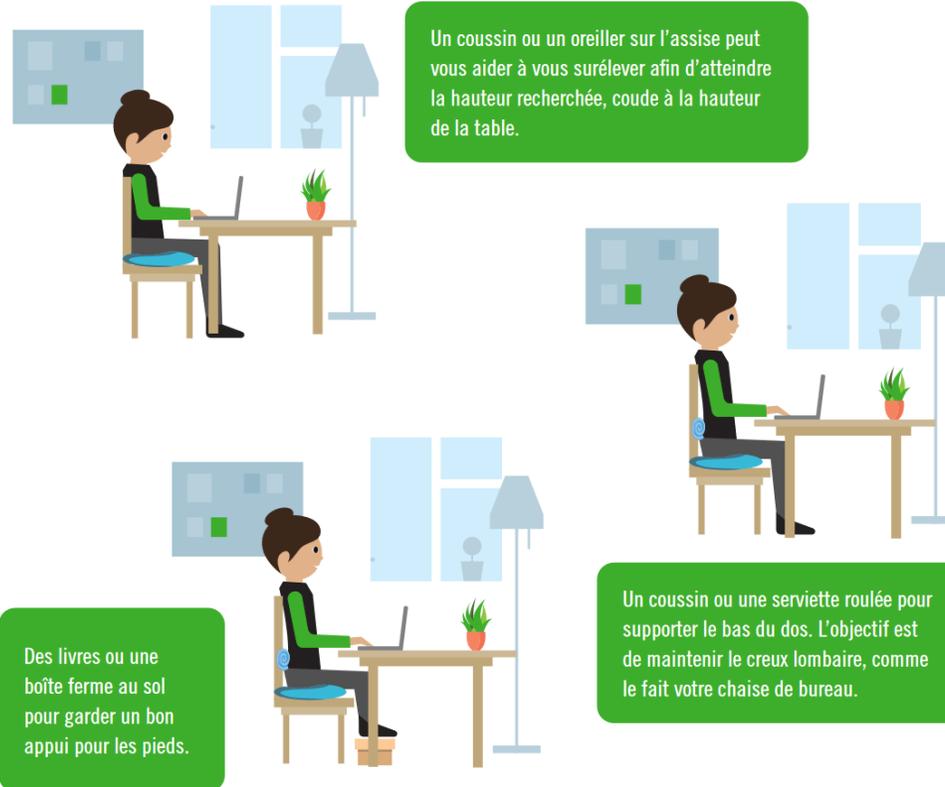
L'angle du coude est d'environ 90°

# COMMENT S'INSTALLER ET AJUSTER SON POSTE

« Si je n'ai pas de bureau de travail ni de chaise ajustable »

## Alternative #1

Privilégier une surface plane et solide qui permet de placer votre ordinateur directement devant vous avec vos documents à proximité. La table de cuisine est généralement la meilleure option. Si vous devez travailler sur une chaise de cuisine, utilisez :

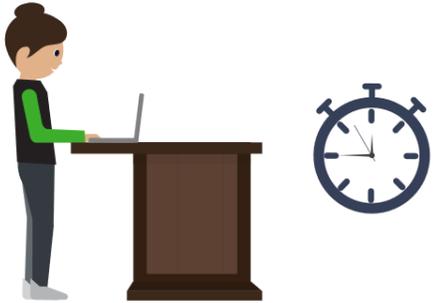


# COMMENT S'INSTALLER ET AJUSTER SON POSTE

« Si je n'ai pas de bureau de travail ni de chaise ajustable »

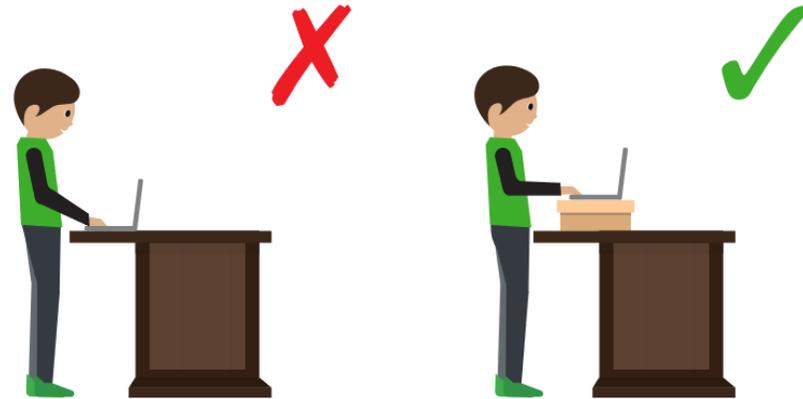
## Alternative #2

Variez votre position en vous levant régulièrement



Travailler de **courtes périodes** sur le comptoir de la cuisine en position debout.

**Vous êtes de grande taille ?**  
Surélever votre portable avec une boîte afin que l'ordinateur soit à la hauteur des coudes et que votre cou soit mieux positionné.



**Éviter de travailler sur une surface haute** comme un comptoir avec un tabouret, puisque ceux-ci offrent moins de support du dos et une surface d'appui limitée pour les pieds.



# OÙ TRAVAILLER DANS LA MAISON

Il est important de parvenir à séparer la vie personnelle de la vie professionnelle.  
La frontière entre ces deux univers demeure un défi pour plusieurs.

Voici quelques conseils :

Installez-vous dans une pièce fermée ou un endroit isolé dans la maison.

Si ce n'est pas possible, vous pouvez peut-être:

- Planifiez un horaire avec les autres membres de la famille
- Prévoyez des moments calmes, adaptés aux appels en vidéoconférence ou encore aux tâches nécessitant de la concentration.

# TRUCS ET ASTUCES!



**Lunettes avec foyers progressifs?** Abaisser l'écran pour le consulter sans bouger la tête



**Augmenter la vitesse de la souris** afin de réduire les mouvements du poignet, du coude et de l'épaule.

**2 écrans ?** Placer les écrans à la même hauteur et collés l'un sur l'autre

Si % d'utilisation équivalent, placer les 2 écrans face à moi



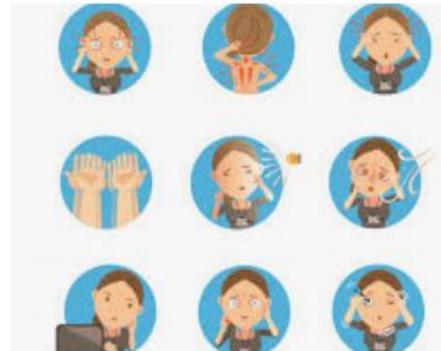
Si % d'utilisation pas équivalent, placer l'écran le moins utilisé à droite



**Se lever** au moins une fois par heure



Varier régulièrement les **ajustements de sa chaise**



Penser aux pauses visuelles



**S'étirer** plusieurs fois par jour