



Ergonomie du télétravail

Voici quelques conseils pour installer votre bureau de façon ergonomique à la maison

Le bureau à domicile doit répondre aux mêmes normes de santé et de sécurité que celui au travail. Assurez-vous entre autres de ceci :

Il y a un bon éclairage; il ne devrait pas y avoir de reflets sur l'écran de l'ordinateur et ce dernier ne devrait pas causer d'éblouissements.



Les appels vidéo peuvent être fatigants, surtout quand ils s'éternisent ou sont trop fréquents.

Voici quelques conseils pour conserver votre énergie :

- Évitez de faire plusieurs choses en même temps – concentrez-vous sur l'appel.
- Prenez des pauses – prenez le temps de vous dégourdir les jambes, de vous étirer, de boire un verre d'eau, etc. entre deux appels.
- Évitez les distractions, entre autres en coupant votre caméra (si possible) ou en mettant un arrière-plan virtuel.
- Faites comme dans le bon vieux temps : utilisez le téléphone et les courriels!

Voici un article pour en savoir plus :

<https://www.lapresse.ca/affaires/2021-04-10/vie-au-travail/dezoomer-pour-contrer-l-epuisement.php>

Votre bureau, votre chaise et vos autres accessoires sont de qualité comparable ou égale à ceux au travail. Par exemple, le bureau doit être d'une hauteur adéquate et être assez solide pour supporter le poids de tout périphérique que vous pourriez y déposer (c.-à-d. ordinateur, imprimante, télécopieur, scanneur, etc.).

Votre poste de travail est bien ajusté : le clavier est à la bonne hauteur (les poignets sont à une position neutre). La table de cuisine n'est pas une surface de travail idéale puisqu'elle est trop haute et ne permet pas de bien positionner les poignets par rapport au clavier.