

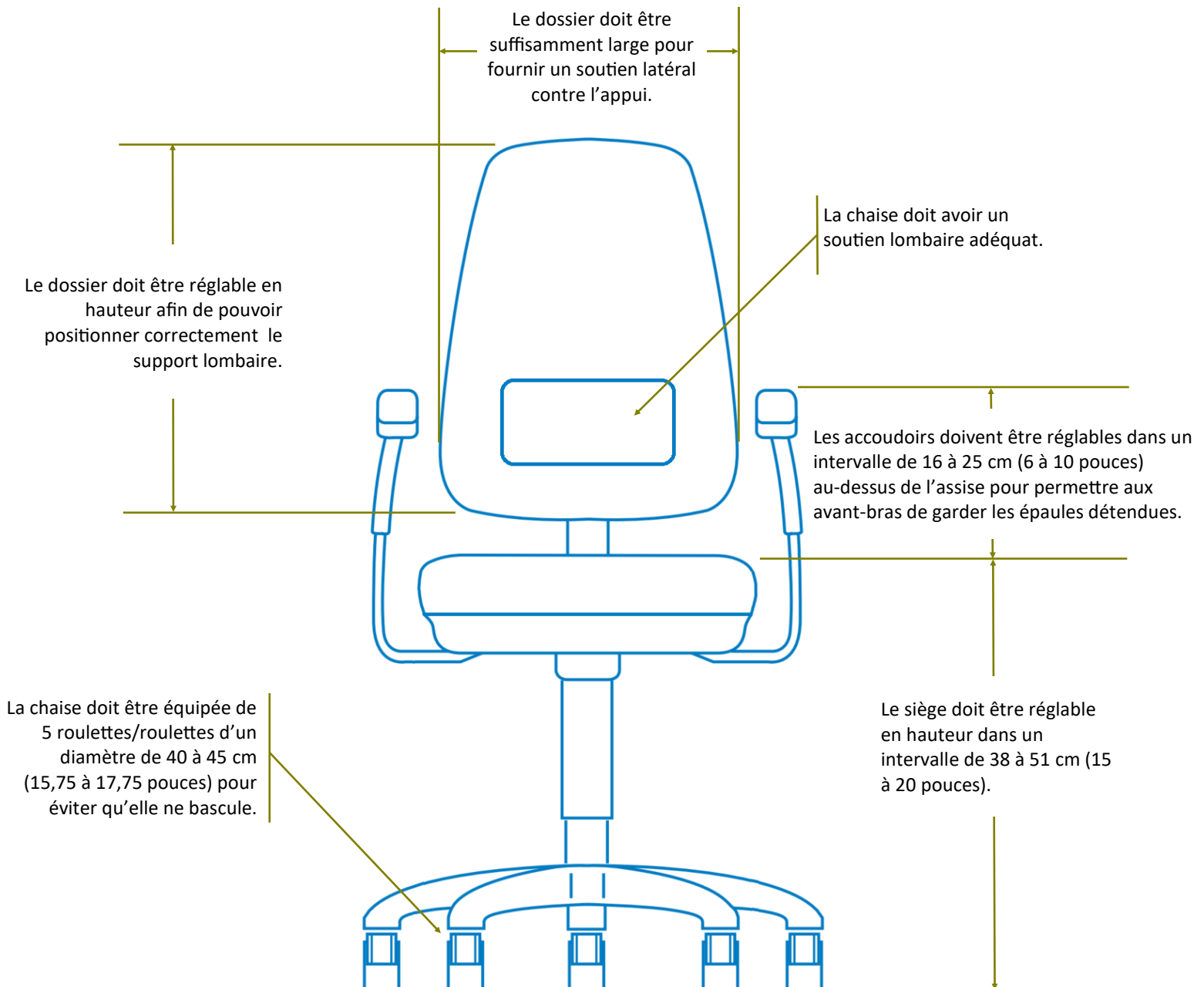
Considérations ergonomique pour le travail à distance

Choisir une chaise et un bureau adéquats

La pandémie COVID-19 a eu pour conséquence que la plupart des employés travaillent à distance au sein du ministère. Étant donné que de nombreux employés continueront à travailler à distance, le ministère doit s'assurer que les employés sont correctement équipés pour travailler en toute sécurité. Cela inclut la responsabilité de s'assurer que les employés disposent de l'équipement et du mobilier nécessaires pour obtenir une [configuration ergonomique appropriée](#) de leur espace de travail à distance.

Choisissez une chaise qui vous convient

Lorsque vous recherchez une chaise convenable, vous devez choisir une **chaise de bureau** avec des **caractéristiques réglables** telles que la **hauteur de l'assise**, de l'**accoudoir** et du **dossier**. Le fauteuil doit également être équipé de **roulettes** adaptées au type de revêtement de sol de votre espace de travail éloigné et garantir un **rembourrage suffisant du siège** pour vous asseoir confortablement tout au long de la journée.

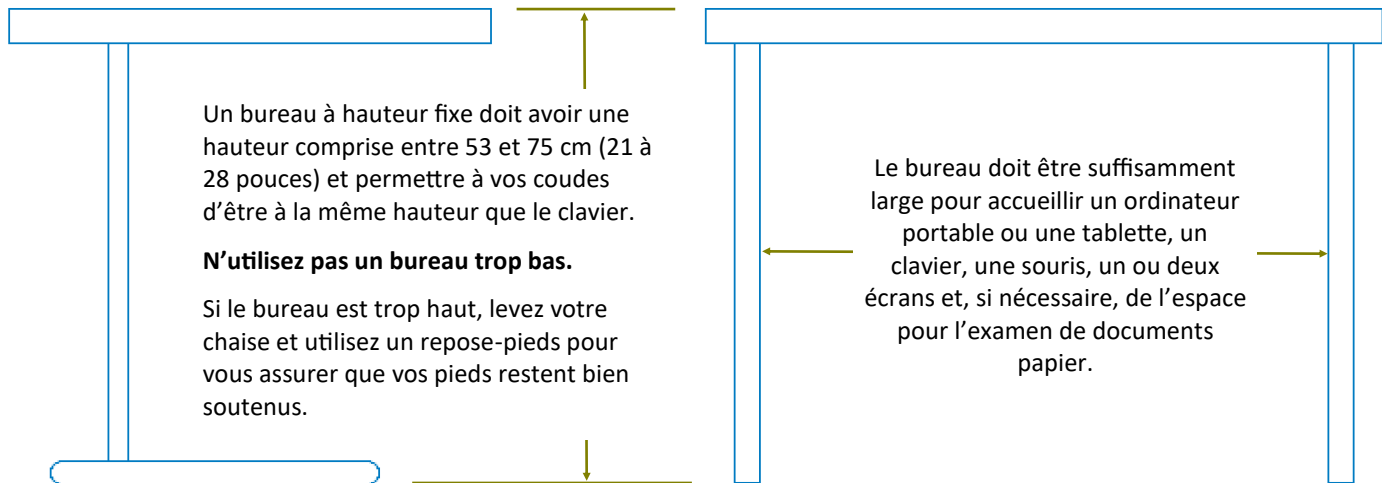


Considérations ergonomique pour le travail à distance

Choisir une chaise et un bureau adéquats

Choisissez un bureau qui vous convient et qui répond à vos besoins

Lorsque vous recherchez un **bureau** approprié, vous devez tenir compte des tâches ou des activités à effectuer et de l'équipement à prévoir, comme votre ordinateur et vos écrans. Vous devez également vous assurer que vous avez un **espace suffisant** pour vos **jambes** tout en veillant à ce que vos **coudes** soient à la même hauteur que votre clavier lorsque vous travaillez.



Autres considérations

Chaise

1. Votre chaise doit être réglée en hauteur pour que vos coudes soient à la même hauteur que votre clavier. Si vos cuisses ne sont plus parallèles au sol ou si vos pieds ne sont plus soutenus, utilisez un repose-pieds pour assurer une position et un soutien adéquats.
2. Le bas de votre dos doit être bien soutenu par un support lombaire intégré. Si le support lombaire n'est pas réglable en hauteur, le dossier doit être réglable en hauteur pour que le support lombaire puisse être correctement positionné.
3. Le siège doit permettre à vos genoux de dépasser le cadre avant de l'assise
4. Le coussin du siège doit avoir une compression suffisante pour assurer le confort.

Bureau

1. Un bureau assis/debout est facultatif et peut être utilisé pour assurer une posture dynamique maximale tout au long de la journée. Si vous choisissez d'utiliser un bureau assis/debout, il doit avoir une hauteur minimale comprise entre 53 et 71 cm (21 à 28 pouces) et une hauteur maximale d'au moins 120 cm (47 pouces).