



Considérations ergonomiques pour travailler à distance

Configurer l'espace de travail

La pandémie COVID-19 a entraîné un nombre sans précédent d'employés travaillant à distance dans tout le Ministère. De nombreux employés continueront à travailler à distance dans un avenir prévisible, le Ministère doit s'assurer que les employés sont équipés adéquatement pour travailler en toute sécurité. Cela inclut la responsabilité de s'assurer que les employés disposent de l'équipement, du mobilier et de la technologie nécessaires pour obtenir une configuration ergonomique appropriée de leur espace de travail à domicile.

Dans tous les cas de travail à distance, les employés doivent :

- Réussir la formation en ligne sur les [Principes généraux d'ergonomie au bureau](#)
- Consulter les [Conseils ergonomiques pour le travail à domicile](#), [adapter et ajuster votre poste de travail](#), et la [Grille d'évaluation du poste de travail](#) pour obtenir des informations sur l'aménagement de l'espace de travail, pour une utilisation à long terme/permanente. [Conseils aux employés en matière d'ergonomie](#) offre d'autres conseils précieux sur les principes d'ergonomie au travail.

Item	O/N	Commentaires/Mesures correctives
1. L'employé dispose d'un espace de travail dédié.		
2. L'employé dispose d'une surface de travail à la hauteur appropriée (voir la note 1) .		
3. L'employé dispose d'une chaise de bureau réglable.		
4. Si l'employé utilise un ordinateur portable ou une tablette fournie par EDSC :		
a) L'ordinateur portable a été élevé à une hauteur de visualisation appropriée.		
b) L'employé a été équipé d'un clavier et d'une souris externes.		
c) L'employé a été équipé d'un écran externe.		
5. L'employé dispose d'un casque d'écoute ou d'un autre dispositif permettant de téléphoner en mains libres.		
6. La surface de travail dispose d'un espace suffisant pour que tous les outils de travail soient facilement accessibles (voir la note 2).		
7. L'espace de travail est éclairé adéquatement et l'éblouissement est réduit au minimum (voir la note 3).		

Changez régulièrement de posture

- Utilisez des [touches de raccourci](#) dans la mesure du possible.
- Prenez fréquemment des [micropauses](#) pour éviter les postures statiques prolongées.
- Faites régulièrement des [étirements](#) et des exercices de relaxation.
- Portez votre regard périodiquement à une distance plus éloignée que votre écran.

Considérations supplémentaires

1. Lorsque les employés travaillent en position assise, si leur surface de travail est trop élevée, ils doivent s'assurer que leur chaise est réglée à la hauteur appropriée et utiliser un [appui-pieds](#).
2. Si l'employé travaille avec des documents papier, fournissez un [porte-documents](#).
3. Si l'éblouissement ne peut être réduit au minimum dans l'espace de travail à distance, fournissez un [écran antireflet](#).