



## Trucs pour organiser votre espace de travail à la maison



### Tout est dans l'emplacement.

L'endroit où vous installez votre bureau à domicile est important. Désignez un lieu de travail précis pour vous aider à maintenir l'équilibre entre votre vie professionnelle et votre vie privée. Lorsque possible, choisissez une pièce fermée, afin que vous puissiez laisser votre travail derrière vous à la fin de la journée.

L'ennui peut vous amener à réorganiser tout votre mobilier, soyez cohérent avec l'endroit où se trouve votre espace de travail désigné. Une fois que vous commencez à penser que vous pouvez travailler au lit, c'est fini.



### Où est mon bureau ?

L'une des étapes les plus importantes dans le choix du bon endroit est de trouver la bonne hauteur de surface pour s'asseoir lorsque l'on effectue une grande partie de son travail. Vos coudes doivent former un angle de 90 degrés et vos épaules doivent être détendues. Les tables de cuisine sont généralement plus hautes que vous ne le souhaitez, ce qui pourrait vous blesser aux épaules ou au cou. Si vos avant-bras sont surélevés, cela peut causer des problèmes de circulation ou des engourdissements.

La meilleure solution, bien sûr, est un bureau réglé à la bonne hauteur pour vous, ou même une table pour jouer aux cartes, qui a souvent tendance à se trouver un peu moins élevée.



### Ne vous éblouissez pas !

Si votre espace est équipé d'une fenêtre, évitez de vous placer directement face à elle, car vous risqueriez de vous faire éblouir. Asseyez-vous perpendiculairement à la fenêtre, ou fermez les stores. Si vous travaillez dans un sous-sol, envisagez d'utiliser un éclairage de travail placé derrière votre écran pour éviter une différence marquée. Il ne faut pas que la luminosité soit trop intense ou éblouissante ni qu'elle ne soit insuffisante.



### Choisissez judicieusement votre chaise.

La meilleure solution est de vous procurer une chaise de bureau avec hauteur, inclinaison et dossier réglables. Si vous devez utiliser votre chaise de salle à manger habituelle, suivez ces conseils complémentaires pour vous assurer que votre position assise est à la bonne hauteur et que vous êtes correctement soutenu.

#### Placez un coussin sur le siège.

Placer un oreiller ou un coussin mince sous votre siège peut grandement contribuer à rendre une chaise ordinaire beaucoup plus confortable. Si vous n'avez pas de coussin, vous pouvez également plier une serviette en peluche pour obtenir le même effet.

Draper une serviette douce sur le dossier de votre chaise est aussi une petite astuce qui peut rendre votre chaise plus douce.

#### Ajoutez une serviette roulée pour un soutien lombaire.

Si vous souffrez de douleurs lombaires, il a été démontré que les oreillers de soutien lombaire qui reposent sur l'arrière du bassin augmentent le confort en position assise. Il n'est pas nécessaire d'acheter un oreiller de luxe pour obtenir cet effet ; roulez une serviette et placez-la entre votre chaise et le bas de votre dos.

#### Levez les pieds.

Soutenir ses pieds sur une surface élevée — un annuaire téléphonique, un repose-pieds, etc. — s'ils ne touchent pas fermement le sol en position assise, ou en étirant vos jambes pour augmenter la circulation. Idéalement, vos hanches et vos cuisses devraient former un angle de 90 degrés lorsque vous êtes assis sur votre chaise, mais vous pouvez déplacer vos pieds d'avant en arrière pour faire de l'exercice.



### Surveillez votre écran.

La hauteur de votre moniteur (ou écran d'ordinateur portable) doit être réglée de manière à ce que votre ligne de visée se trouve dans le tiers supérieur de l'écran. Si votre écran est trop bas et que vous n'avez pas accès à un support de moniteur, utilisez des livres ou une rame de papier pour surélever l'écran.



### Utilisation d'un ordinateur portable.

Même s'il porte le nom d'ordinateur portable, la règle générale est de ne pas poser votre ordinateur portable directement sur vos genoux pendant que vous travaillez. Il dégage de la chaleur et la position qu'il occupe force votre corps à adopter des postures qui vous exposent à un plus grand risque de blessures ergonomiques. Soit l'écran est trop bas, soit le clavier est trop haut.

Le tiers supérieur de votre écran doit se trouver dans votre champ de vision naturel, afin que vous n'ayez pas à vous forcer le cou pour lire. Si vous travaillez sur une tâche de lecture intensive, placez votre ordinateur portable sur des objets (comme une pile de livres ou des boîtes à chaussures) pour qu'il soit à hauteur de vos yeux. Lorsque vous devez taper, abaissez-le à un niveau qui permet de plier vos bras à un angle de 90 degrés.

Idéalement, utilisez un clavier et une souris externes et surélevez l'ordinateur portable de manière à ce que l'écran soit à la hauteur appropriée pour la lecture.



### Changez votre position, souvent

Maintenir une seule posture toute la journée n'est pas prudent. Il est essentiel de varier votre posture tout au long de la journée, car rester assis dans la même position ou sur la même chaise toute la journée peut entraîner des douleurs au dos, au cou et aux épaules. Par exemple, vous pouvez commencer votre journée à la table de la cuisine, puis passer à une position debout ou vous asseoir sur votre canapé pendant une courte période. Il est préférable d'alterner régulièrement votre posture.



### Un peu de répit !

La plupart des gens se déplacent lorsqu'ils sont au bureau pour récupérer des documents imprimés, aller à la salle à manger ou parler à un collègue. Lorsque vous êtes à la maison, il est peut-être hors de question de limiter le temps d'écran, mais vous devriez quand même vous en éloigner pendant cinq minutes une fois par heure de temps passé devant l'écran.

Réglez une minuterie qui se déclenche toutes les 30 minutes pour faire une pause de trois à cinq minutes. En plus de vérifier le réfrigérateur ou de jouer avec votre animal de compagnie, cinq minutes de marche et de station debout vous permettront de retrouver la position naturelle de votre corps et vous éviteront de vous mettre « à l'aise » dans la mauvaise position.

Regardez ce vidéo, <https://youtu.be/1Guw3Woy49M>  
de *Workplace Safety and Prevention Services* pour d'excellents trucs supplémentaires.  
Le lien est seulement accessible hors réseau.

#### Sources (anglais seulement) :

<https://source.colostate.edu/ergonomic-tips-for-working-from-home/>

<https://www.cnbc.com/2020/03/19/ways-to-make-your-work-from-home-space-ergonomic-better-for-your-back.html>

<https://us.anteagroup.com/en-us/blog/how-set-home-office-basic-ergonomic-tips>

<https://nypost.com/2020/03/17/working-from-home-heres-how-to-make-your-setup-more-ergonomic/>

*Bien configurer l'espace de travail vous permet d'adopter une posture naturelle et confortable.*