

L'ERGONOMIE MÊME À LA MAISON, C'EST L'AFFAIRE DE QUELQUES INSTANTS!

Quelques minutes, c'est tout ce qu'il faut pour vous assurer que votre poste est bien ajusté et pour corriger les postures déséquilibrées. Du même coup, vous réduisez les risques d'inconforts ou de douleurs susceptibles de dégénérer en problèmes chroniques. L'information qui suit vous permettra point par point de vérifier chaque élément de votre poste de travail.

VOUS TRAVAILLEZ À L'ORDINATEUR SUR UNE TABLE, SANS MATÉRIEL AJUSTABLE

<input type="checkbox"/>	LA SURFACE DE VOTRE TABLE EST SUFFISANTE POUR QUE VOUS Y METTIEZ LE MATÉRIEL INFORMATIQUE, LES DOCUMENTS ET LES ACCESSOIRES DONT VOUS AVEZ BESOIN. VOUS DISPOSEZ LES ÉLÉMENTS UTILISÉS FRÉQUEMMENT ET OCCASIONNELLEMENT DE FAÇON À POUVOIR LES SAISIR SANS AVOIR À VOUS ÉTIREZ EXAGÉRÉMENT.
<input type="checkbox"/>	LORSQUE VOUS ÊTES ASSIS À LA TABLE ET TRAVAILLEZ À L'ORDINATEUR, VOS ÉPAULES SONT RELÂCHÉES ET VOS OMOPLATES SONT BASSES <i>Si ce n'est pas le cas, prenez une chaise plus haute ou glissez un coussin sous vos fesses pour vous hausser par rapport à la surface de la table</i>
<input type="checkbox"/>	VOTRE DOS EST APPUYÉ AU DOSSIER DE LA CHAISE <i>Si ce n'est pas le cas, placez un coussin ou un oreiller derrière votre dos</i>
<input type="checkbox"/>	VOS PIEDS SONT BIEN EN APPUI SUR LE SOL ET VOUS NE RESSENTEZ PAS DE PRESSION INCONFORTABLE SOUS LES CUISSES <i>Si ce n'est pas le cas, mettez un support sous vos pieds. Vous pouvez en improviser un avec une boîte à outils, deux cartables imbriqués, etc.</i>
<input type="checkbox"/>	VOUS BRANCHEZ UN CLAVIER ET UNE SOURIS EXTERNES À VOTRE PORTABLE
<input type="checkbox"/>	VOUS NE RESSENTEZ PAS DE POINT DE PRESSION SOUS VOS POIGNETS OU VOS AVANT-BRAS LORSQUE VOUS TAPEZ AU CLAVIER OU MANIPULEZ LA SOURIS <i>Si ce n'est pas le cas, prenez une chaise plus haute ou glissez un coussin sous vos fesses pour vous hausser par rapport à la surface de la table</i>
<input type="checkbox"/>	VOUS POUVEZ LIRE DANS LE HAUT DE L'ÉCRAN EN GARDANT LA TÊTE DROITE, C'EST-À-DIRE SANS AVOIR À RELEVER LE MENTON <i>Si ce n'est pas possible, cherchez à vous hausser par rapport à la table en prenant une chaise plus haute ou en vous assoyant sur un coussin assez volumineux</i>
<input type="checkbox"/>	VOUS POUVEZ LIRE À L'ÉCRAN SANS PENCHER LA TÊTE VERS L'AVANT. <i>Si ce n'est pas le cas, haussez l'écran à la hauteur désirée (celle qui permet de lire dans le haut de l'écran sans avoir à relever le menton) à l'aide de livres par exemple</i>
<input type="checkbox"/>	VOUS POUVEZ LIRE À L'ÉCRAN SANS AVOIR À ÉTIRER LE COU ET EN GARDANT LE DOS APPUYÉ AU DOSSIER <i>Si ce n'est pas le cas, approchez l'écran de vous ou utilisez le zoom (touche Ctrl / ⌘ + roulette de défilement vers l'avant) pour augmenter la taille de l'affichage</i>

VOUS TRAVAILLEZ À L'ORDINATEUR, ASSIS SUR UN DIVAN

<input type="checkbox"/>	VOUS POUVEZ TRAVAILLER LES BRAS LE LONG DU CORPS EN GARDANT LES ÉPAULES RELÂCHÉES, SANS ÊTRE GÊNÉ PAR LES ACCOUDOIRS DU DIVAN <i>Si ce n'est pas le cas, changez d'endroit</i>
<input type="checkbox"/>	VOTRE DOS EST DROIT ET EN APPUI SUR LE DOSSIER <i>Si ce n'est pas le cas, mettez un coussin ou un oreiller derrière votre dos</i>
<input type="checkbox"/>	VOTRE PORTABLE EST POSÉ SUR VOS GENOUX SUR UNE SURFACE RIGIDE POUR PERMETTRE UNE BONNE DISSIPATION DE LA CHALEUR. UN COUSSIN ÉCRITURE OU UNE PLANCHE À DÉCOUPER SUR UN COUSSIN PEUVENT FAIRE L'AFFAIRE
<input type="checkbox"/>	VOUS POUVEZ LIRE À L'ÉCRAN SANS AVOIR À ÉTIRER LE COU ET EN GARDANT LE DOS APPUYÉ AU DOSSIER
<input type="checkbox"/>	L'ÉCRAN EST SUFFISAMMENT INCLINÉ POUR VOUS PERMETTRE DE LIRE EN PENCHANT LA TÊTE LE MOINS POSSIBLE

L'ÉCLAIRAGE

<input type="checkbox"/>	LE NIVEAU D'ÉCLAIREMENT EST SUFFISANT POUR ASSURER VOTRE CONFORT <i>Si vous jugez qu'il y a trop de lumière, fermez une source d'éclairage, éloignez-vous de la fenêtre ou fermez les rideaux / baissez les stores</i> <i>Si vous jugez qu'il manque de lumière, ayez recours à une lampe d'appoint – attention à ne pas avoir de vue directe sur un tube fluorescent ou une ampoule. Une torchère qui éclaire vers le plafond offre une bonne lumière d'appoint pour le travail à l'écran</i>
<input type="checkbox"/>	VOUS ÊTES ASSIS DE CÔTÉ PAR RAPPORT À LA FENÊTRE <i>Pour éviter les reflets à l'écran, ne vous installez pas dos à une fenêtre proche. Fermez les stores ou les rideaux au besoin</i> <i>Pour éviter l'éblouissement, ne vous installez pas face à une fenêtre proche. Fermez les stores ou les rideaux au besoin</i>

BOUGER

<input type="checkbox"/>	VOUS VARIEZ VOS POSTURES
<input type="checkbox"/>	VOUS VOUS ACCORDEZ DES PAUSES <i>Si ce n'est pas le cas, levez-vous régulièrement et faites quelques pas ou des étirements</i>

Mauvaises :	Adéquates :	Postures adéquates
		<ul style="list-style-type: none"> - Pieds bien appuyés sur le repose-pied - Genoux fléchis environ à 90° - Poids bien réparti sous les fesses et les cuisses - Tronc légèrement incliné vers l'arrière - Épaules relâchées - Avant-bras appuyés sans pression locale - Cou neutre - Distance œil-écran suffisante
		<ul style="list-style-type: none"> - Pieds bien appuyés sur le sol - Genoux fléchis environ à 90° - Poids bien réparti sous les fesses et les cuisses - Tronc légèrement incliné vers l'arrière - Épaules relâchées - Coudes à 90°, avant-bras à l'horizontale - Cou neutre - Distance œil-écran suffisante