



APSSAP

Association paritaire
pour la santé et la sécurité du travail,
secteur « Administration provinciale »

TÉLÉTRAVAIL

**COMMENT FABRIQUER
UN ESPACE DE TRAVAIL DEBOUT
AVEC DES BOÎTES**

1220 boul. Lebourgneuf, bureau 10
Québec (Québec) G2K 2G4

COMMENT FABRIQUER UN ESPACE DE TRAVAIL DEBOUT AVEC DES BOÎTES

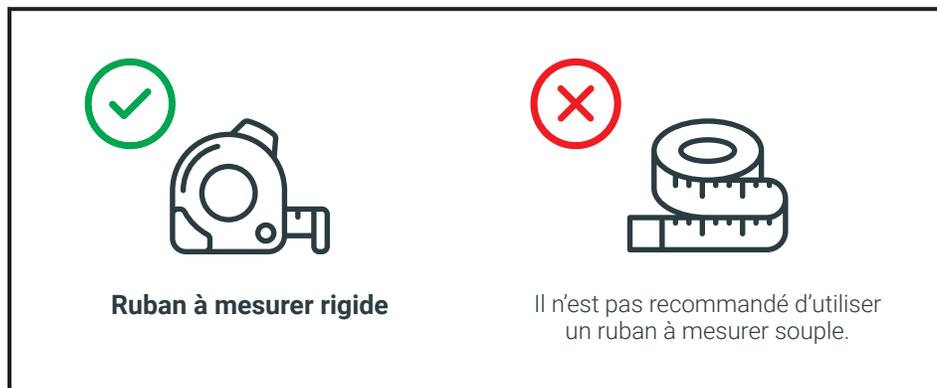
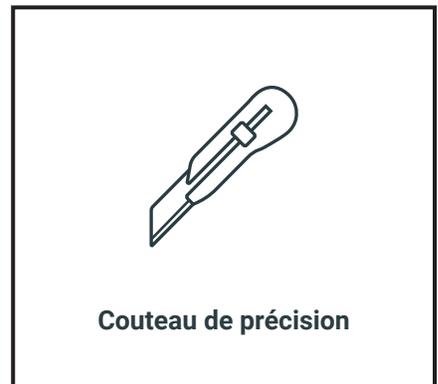
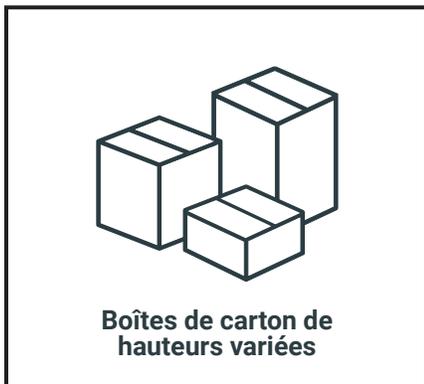


Le télétravail fait maintenant partie de notre quotidien. Si nous optons naturellement pour une position assise, travailler occasionnellement debout présente de nombreux avantages.

Cependant, ceci ne justifie pas toujours l'achat d'un mobilier adéquat. Aussi, l'APSSAP propose ce guide permettant de fabriquer un poste de travail debout à partir de boîtes.

Ce guide, sous forme d'instructions d'assemblage, montre les étapes à suivre et les principaux éléments à prendre en compte pour y arriver.

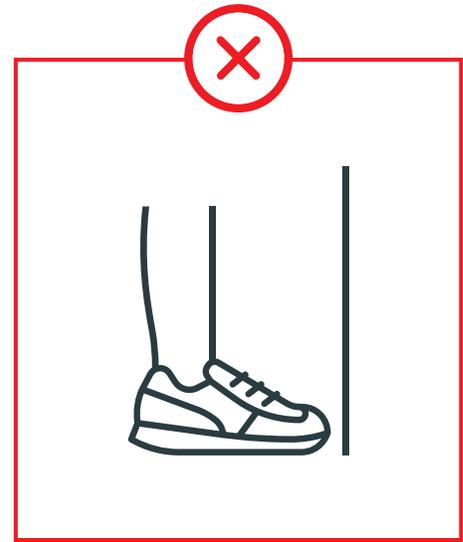
LE MATÉRIEL REQUIS



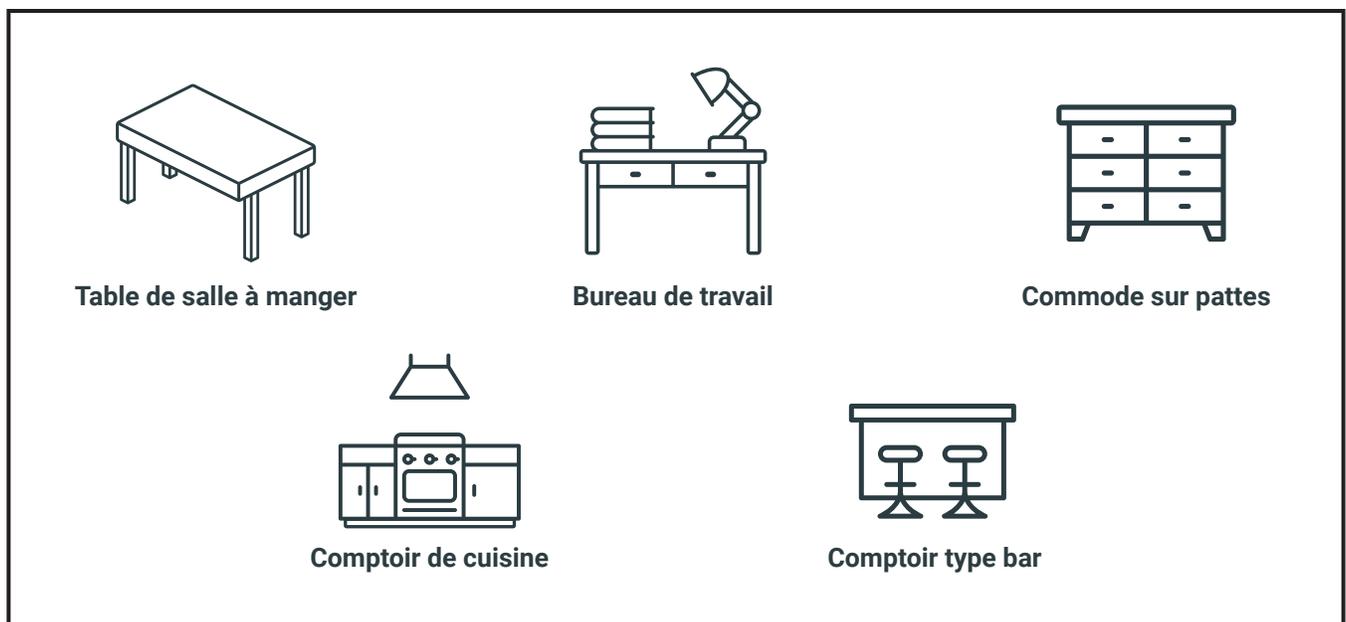


ÉTAPE 1 : Choisir une surface sur laquelle installer le poste de travail.

La surface de travail choisie doit avoir un coup de pied.

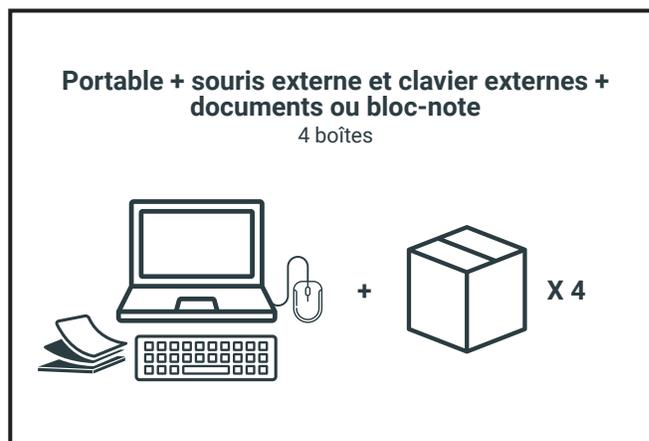
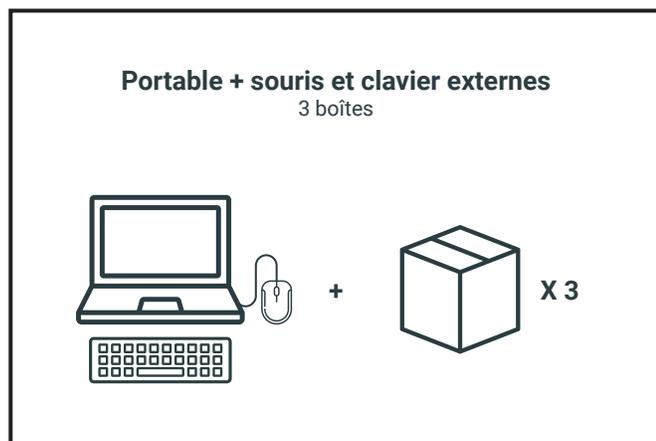
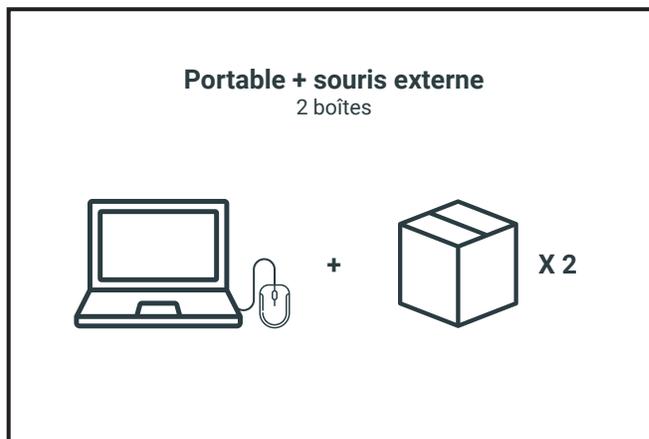
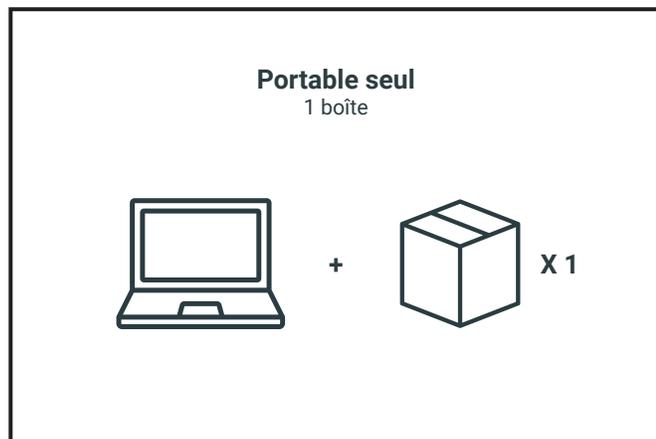


Exemples de surfaces de travail convenables :





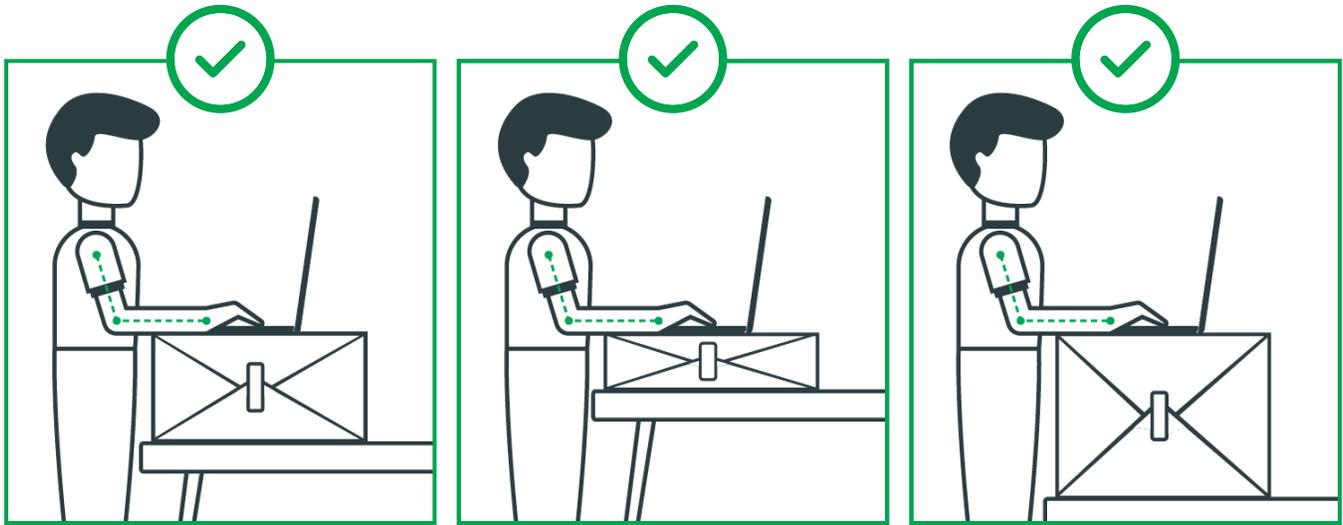
ÉTAPE 2 : Déterminer le nombre de boîtes requises en fonction de l'équipement.



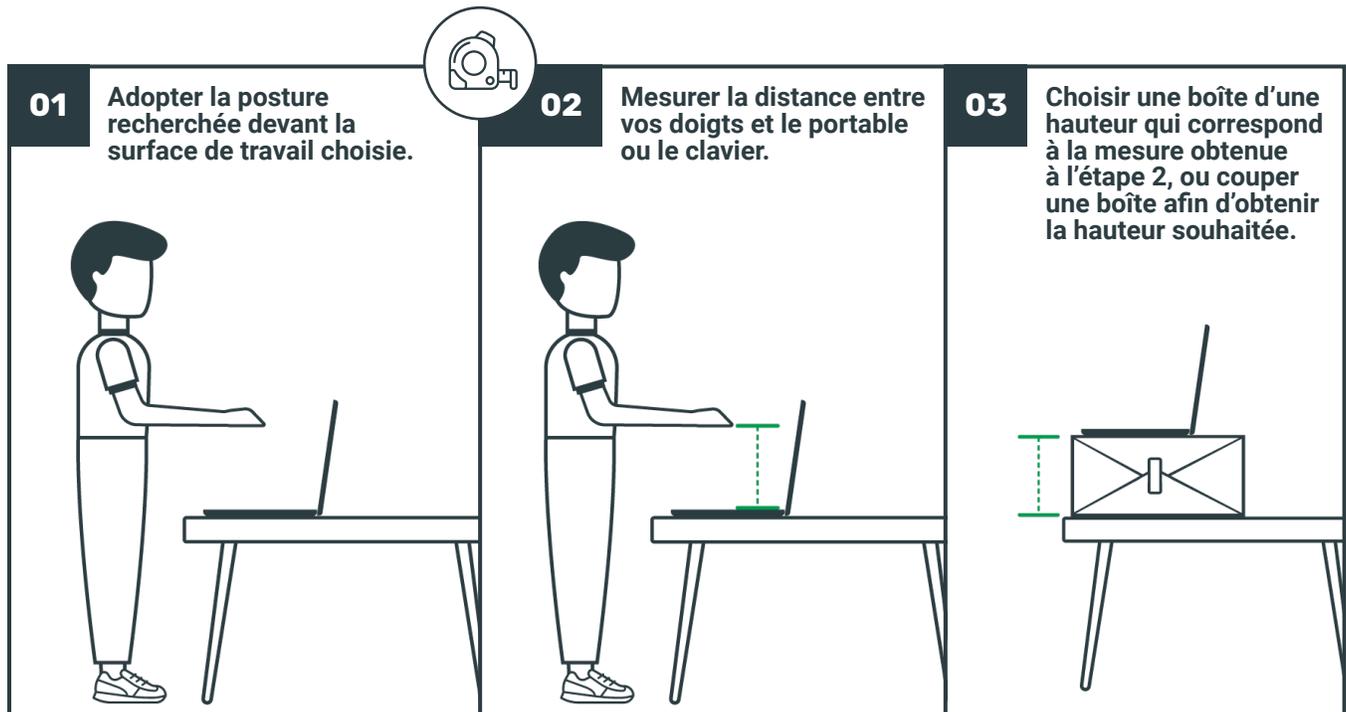


ÉTAPE 3 : Déterminer la hauteur requise.

Posture recherchée :



Déterminer la hauteur requise de la boîte :





ÉTAPE 4 : Assembler selon l'espace requis.

Assemblage pour un espace de travail incluant seulement un portable

01 Matériel requis



Ordinateur portable

+



X1
Boîte de carton

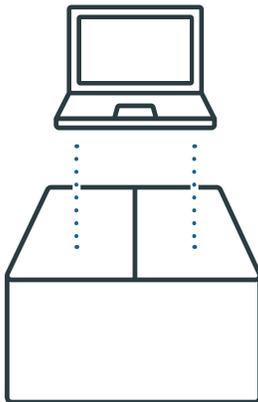
+



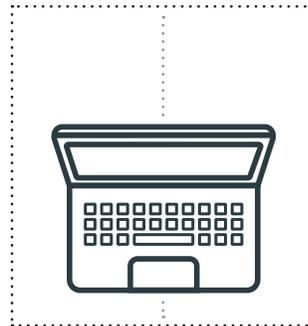
Couteau de précision

02 Assemblage

Si la boîte est trop haute, enlever l'excédent à l'aide du couteau de précision.



03 Résultat final vu de haut



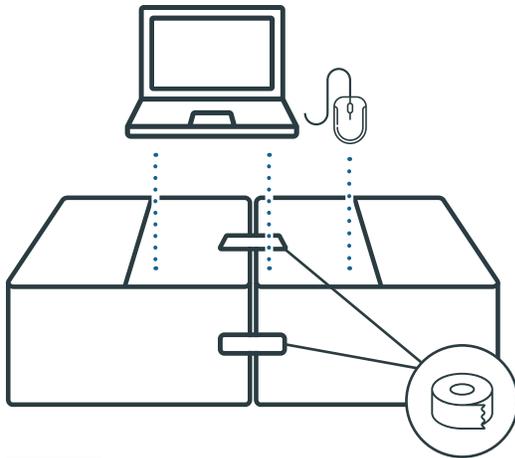
Assemblage pour un espace de travail incluant un portable et une souris externe

01 Matériel requis



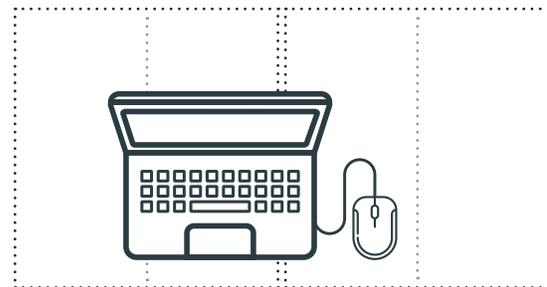
02 Assemblage

Si la boîte est trop haute, enlever l'excédent à l'aide du couteau de précision.



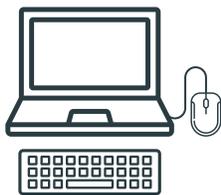
Ajouter du ruban adhésif sur le dessus ET sur le côté des boîtes afin d'assurer la stabilité de la structure.

03 Résultat final vu de haut



Assemblage pour un espace de travail incluant un portable et une souris et clavier externe

01 Matériel requis



Ordinateur portable, souris et clavier externe

+



X3
Boîtes de carton

+



Ruban adhésif

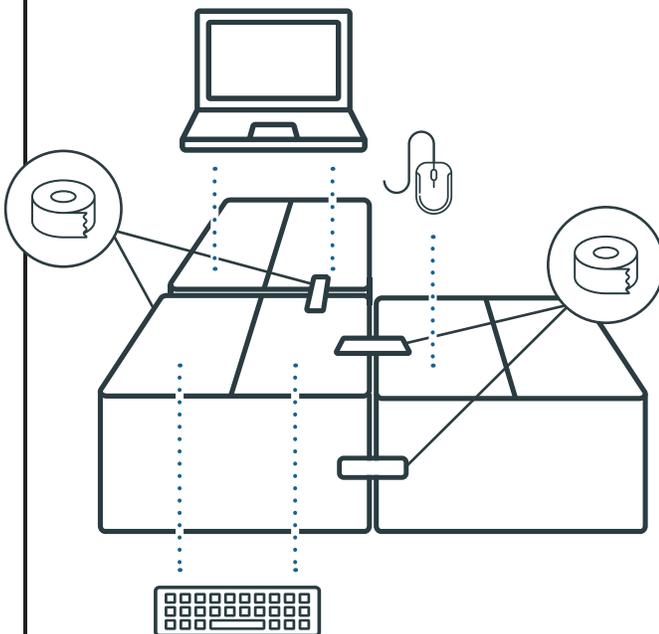
+



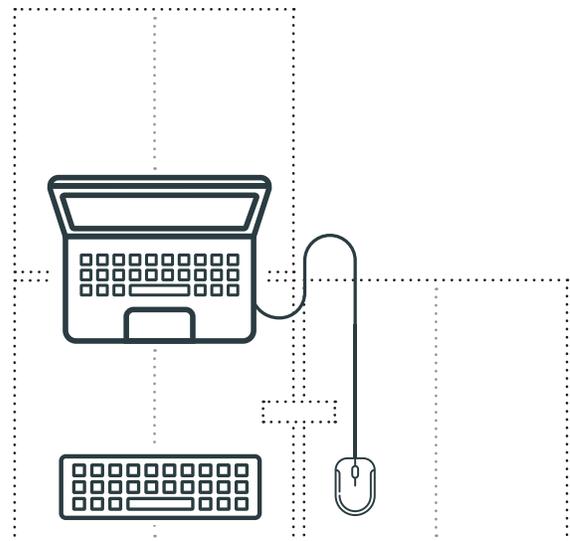
Couteau de précision

02 Assemblage

Si la boîte est trop haute, enlever l'excédent à l'aide du couteau de précision.



03 Résultat final vu de haut



Ajouter du ruban adhésif sur le dessus ET sur le côté des boîtes afin d'assurer la stabilité de la structure.

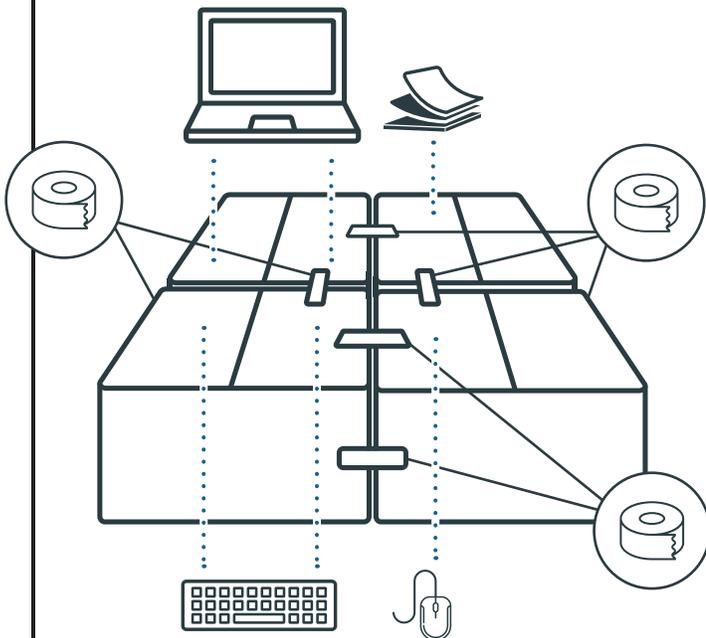
Assemblage pour un espace de travail incluant un portable, une souris et clavier externe et des documents ou un bloc-note

01 Matériel requis

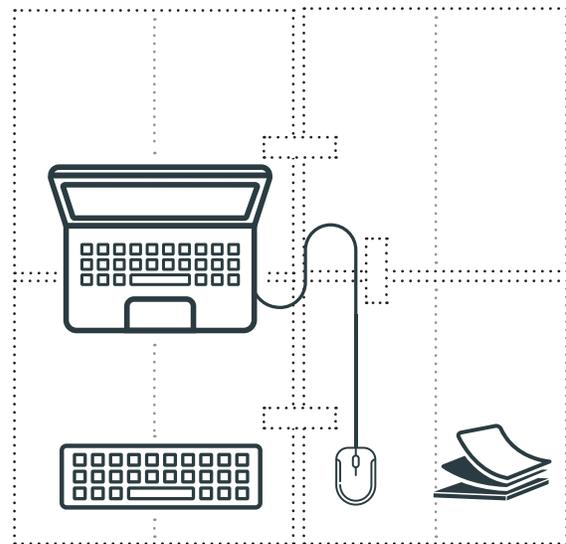


02 Assemblage

Si la boîte est trop haute, enlever l'excédent à l'aide du couteau de précision.



03 Résultat final vu de haut



Ajouter du ruban adhésif sur le dessus ET sur le côté des boîtes afin d'assurer la stabilité de la structure.

ÉTAPE 5 : Période d'essai

- Si des douleurs aux poignets ou aux épaules sont ressenties, il faut alors s'assurer que la hauteur de travail est adéquate, ni trop haute, ni trop basse. Il ne faut pas hésiter à faire des essais afin d'optimiser son installation.
- Si des inconforts uniquement aux poignets sont ressentis, il est possible de faire l'essai d'un repose-poignet qui a la même hauteur que l'avant du clavier. Dans ce cas, il est parfois nécessaire de hausser la souris en la déposant sur 2 ou 3 tapis à souris en mousse de ¼ pouce d'épais (6mm).

Pour plus d'information, il est possible de consulter le feuillet "L'alternance du travail assis et debout" disponible sur le site web de L'APSSAP, dans la section "Documents" :

<https://apssap.qc.ca/ergonomie-et-prevention-des-tms/#contain-documents>



L'APSSAP, partenaire de vos actions, est toujours disponible pour vous soutenir en santé et sécurité du travail.