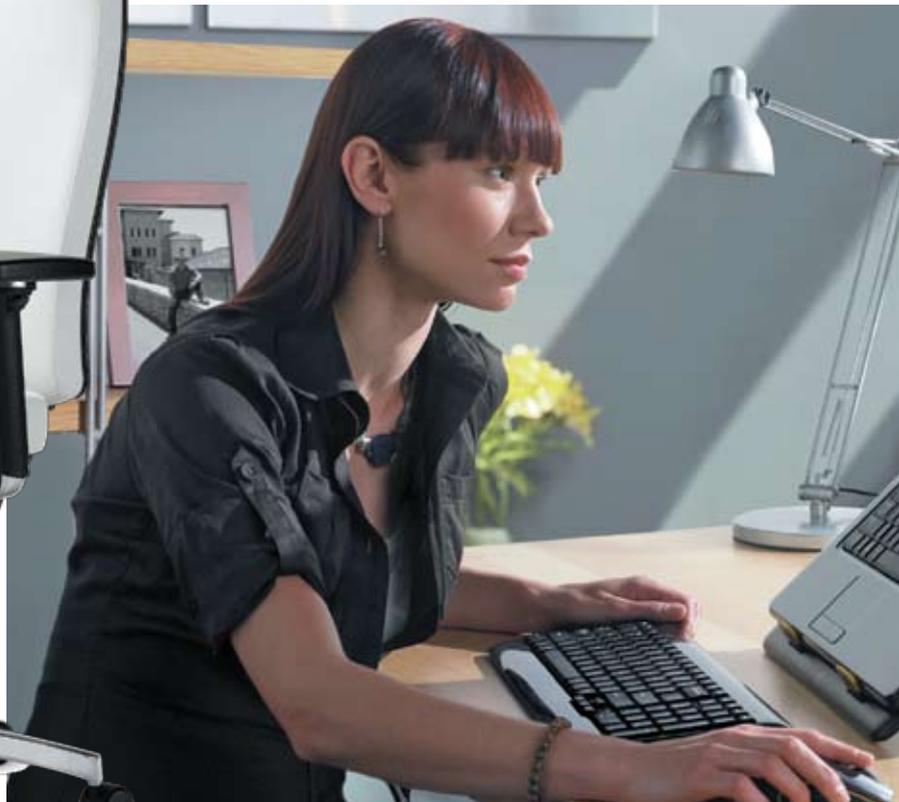




Chaise Urbana, fabriquée au Québec par Rouillard.

© ROUILLARD.CA



L'ergonomie au bureau, même à la maison !

Vous travaillez de la maison, un peu, voire beaucoup! Avez-vous songé à l'ergonomie de votre poste de travail informatisé? L'ergonomie, c'est « l'adaptation du travail au travailleur ».

SI VOUS ÊTES TRAVAILLEUR autonome, un arrêt de travail pour cause de tendinite ou de maux de dos peut être catastrophique pour vos affaires. Si vous êtes salarié, savez-vous que votre employeur conserve ses obligations en matière de santé et de sécurité du travail même si vous travaillez de la maison? L'ergonomie de votre poste de travail est donc une question de premier ordre.

Combien investir

Une des premières questions qui vient à l'esprit de plusieurs est « Combien doit-on investir pour

obtenir un poste de travail ergonomique? » L'investissement variera bien entendu en fonction du temps passé en télétravail. Pour une personne travaillant à temps plein à la maison, je recommande d'investir au moins autant dans l'ergonomie du poste de travail (mobilier, chaise, porte-copie, etc.) que le montant investi dans le matériel informatique (ordinateur, imprimante multifonction, etc.). Pour un budget de 1 000 \$, je recommande d'investir la moitié sur la chaise. Le reste sera consacré à la surface de travail, au porte-clavier ajustable en hauteur et aux accessoires, comme l'appui-paumes ou le porte-copie. Pour le travailleur occasionnel utilisant un ordinateur portable, l'investissement peut se réduire à l'achat de périphériques distincts (clavier et souris) permettant de positionner l'écran du portable et les périphériques de façon satisfaisante.

Où implanter son bureau à la maison

Plusieurs critères sont à retenir afin de faire un bon choix de lieu pour votre bureau. Un des principaux désavantages du télétravail consiste en le manque de distinction entre la maison et le travail. Il importe donc de choisir un endroit où il vous sera possible de vous isoler pour travailler et vous concentrer.

Idéalement, ce lieu sera situé loin des pièces de vie hors travail comme la cuisine, le salon ou la chambre à coucher. Monter ou descendre un escalier pour se rendre à son bureau peut aider à marquer la transition entre le travail et la maison. Bien entendu, la grandeur et la forme de la pièce, la fenestration et l'accès à une porte secondaire pour des visiteurs lorsque requis peuvent aussi être des éléments importants à considérer dans le choix de la pièce servant à votre bureau.



L'ensemble pour portable (clavier-souris et support à portable) de Logitech.

© LOGITECH.COM

Notez qu'un bureau fermé en entreprise mesure généralement entre 80 et 110 pi² (7,5-10 m²). Rappelez-vous que bien que l'éclairage naturel offre de nombreux avantages pour le moral et la productivité, il est nécessaire de bien disposer son écran d'ordinateur afin de gérer les reflets et éblouissements. Il est donc recommandé de placer son écran d'ordinateur perpendiculaire aux fenêtres et à une certaine distance 4 pi (1,2 m) de toute fenêtre afin d'éviter les inconvénients de l'éclairage naturel. Tout en respectant ces éléments, assurez-vous d'avoir accès à une prise électrique et à une connexion internet sur le mur perpendiculaire aux fenêtres.

Comment ajuster son poste de travail

Puisque la part importante de votre budget sera consacrée à la chaise, il importe de bien la choisir. Une chaise est ergonomique dans la mesure où elle offre une bonne adéquation entre vous, votre travail et votre environnement de travail. Pour y arriver, elle doit normalement permettre divers ajustements. (Voir l'encadré)

Caractéristiques ergonomiques d'une chaise de travail

(établies à partir de la norme CSA Z412 sur l'ergonomie au bureau)

1. Hauteur du dossier : hauteur permettant un appui complet du dos (jusqu'aux omoplates).
2. Basculement du dossier : ajustement de l'angle du dossier vers l'arrière, indépendant de celui de l'assise.
3. Tension du dossier : ajustement de la tension du ressort du dossier.
4. Ajustement de la hauteur de l'appui lombaire ou du dossier.
5. Ajustement en hauteur de l'assise.
6. Basculement de l'assise : ajustement de l'angle de l'assise vers le haut ou vers le bas, indépendant de celui du dossier.
7. Profondeur de l'assise : profondeur d'assise variable en déplaçant le dossier ou en changeant l'assise.
8. Basculement combiné dossier-assise : ajustement vers l'arrière de façon solidaire du dossier et de l'assise.
9. Ajustements des appuis-bras
 - a) ajustement en hauteur et en largeur.
 - b) ajustement avant-arrière, en rotation ou latéraux des coussins des appuis-bras (utile pour les petites personnes).
10. Piètement : doit posséder cinq roulettes pour faciliter les déplacements et assurer la stabilité.
11. Commandes d'ajustement : toutes faciles d'accès et idéalement accessibles à partir de la position assise.

L'ordinateur

Une fois la chaise bien ajustée, le clavier devrait vous arriver sous les doigts lorsque vos coudes sont dans un angle de 90 degrés. Le clavier peut donc être déposé, au choix, sur une surface de travail unique ou sur un porte-clavier ajustable. Dans la mesure où les bras sont détendus et bien supportés par les appuis-bras de la chaise ou la surface de travail, les deux options s'avèrent très satisfaisantes.

Reste alors l'ajustement de l'écran. Bien centré sur le travailleur et l'équivalent d'un bras de distance, la hauteur de l'écran sera ajusté selon le port de foyers progressifs ou non.

Le télétravail est maintenant plus accessible que jamais. Grâce aux avancées de la technologie, il est possible de rester en lien avec un bureau chef ou des clients d'un peu partout. Selon Statistique Canada, il y avait 9,8 % de télétravailleurs au Canada en 2005. Il est difficile de savoir si ce nombre augmentera dans les prochaines années, mais plusieurs voient dans le télétravail une façon pour les entreprises d'être plus compétitives : en effet, en plus de réduire les coûts pour les employeurs, il est démontré

que le télétravail accroît le taux de satisfaction et la productivité des employés. Par ailleurs, le télétravail est un outil privilégié de lutte aux changements climatiques, la réduction des déplacements automobiles entre le domicile et le bureau réduisant d'autant les émissions de gaz à effet de serre.

Évidemment, le télétravail comporte à la fois des avantages et des désavantages. Mais à partir du moment où ce choix est fait, il importe de prendre les moyens pour travailler de façon ergonomique afin de rendre le travail à domicile à la fois utile et agréable.

Conseils ergonomiques pour le travail à l'ordinateur : tinyurl.com/csst-ergo

Spécialisé en ergonomie de conception architecturale depuis 1979, Patrick Vincent est le premier ergonomiste canadien à avoir concilié l'ergonomie et le développement durable dans le cadre d'un projet LEED. Il est l'un des rares Québécois à détenir le certificat canadien de praticien en ergonomie (CCPE), assurant une meilleure protection du public. Son site : vincentergonomie.com