

Le travail avec un portable

Lignes directrices

- Si possible, se créer un espace de travail
- Aménager son poste de façon à adopter des postures adéquates pour le cou, les épaules et les poignets
- S'assurer d'avoir les pieds à plat ainsi que les bras et le dos supportés
- Pour prévenir les douleurs aux poignets, utiliser une souris et un clavier externes
- Organiser son travail de manière à prendre des pauses régulièrement et faire des étirements
- Assurer un contraste suffisant et éviter les reflets dans l'écran

FICHE ERGO-BUREAU

LE TÉLÉTRAVAIL

À domicile tout comme au bureau, il est important de suivre les lignes directrices d'ergonomie afin de prévenir l'apparition d'inconforts musculo-squelettiques.

Le portable est parfait pour une utilisation de courte durée. Toutefois, au-delà d'une heure d'utilisation, il est recommandé de procéder à des aménagements de votre environnement de travail, dans le but de bénéficier d'un maximum de confort possible.

Les illustrations suivantes présentent la posture idéale selon les équipements dont vous pourriez disposer. Faites preuve d'imagination pour obtenir la posture indiquée.



https://www.cnesst.gouv.qc.ca/Publications/500/Documents/DC_500_114_web1.pdf

Nous vous invitons à consulter le [présent guide](#) en ligne qui expose plus en détail diverses options faciles qui s'offrent à vous. En complément à ce guide, un [webinaire](#) et une [vidéo](#) peuvent être visionnés.

D'autres informations concernant l'ergo-bureau sont disponibles sur l'Intranet du CIUSSSE dans [Santé et sécurité au travail/prévention](#) de l'Espace employé.

Bien aménager son poste de travail...un moyen de prévention efficace!