

LISTE DE CONTRÔLE ÉQUIPEMENTS DU POSTE DE TRAVAIL

Aucun mobilier ne peut résoudre à lui seul les problématiques de santé. Toutefois, en prenant de bons réflexes et en réfléchissant aux équipements de la classe et du bureau, on peut éviter des postures dites « à risque ».

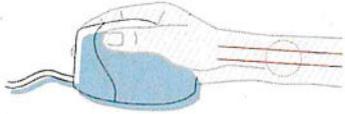
FAUTEUIL	OUI	NON	Sans objet	Si Non, mesure proposée
Pouvez-vous régler la hauteur, l'assise et le dossier de votre fauteuil?				•Obtenir un fauteuil approprié
Vos pieds sont-ils bien appuyés sur le plancher lorsque vous êtes assis?				•Abaisser le fauteuil •Ajouter un repose-pieds
Pouvez-vous vous asseoir sans que le siège comprime le derrière des genoux?				•Régler le plateau du siège •Ajouter un soutien lombaire
Votre fauteuil vous soutient-il le bas du dos?				•Régler le dossier du fauteuil •Obtenir un coussin lombaire •Obtenir un fauteuil approprié
Les appuie-bras vous permettent-ils de vous approcher de votre poste de travail?				•Régler les appuie-bras

CLAVIER ET SOURIS	OUI	NON	Sans objet	Si Non, mesure proposée
La surface de travail, la souris et le clavier sont-ils à la hauteur des coudes?				•Monter ou abaisser le clavier •Monter ou abaisser le fauteuil
Les objets que vous utilisez souvent sont-ils à portée de la main?				•Réaménager le poste de travail
Quand vous utilisez le clavier et la souris, avez-vous les poignets droits et les avant-bras détendus, le long du corps?				•Vérifier le fauteuil, en l'abaissant ou en le remontant au besoin •Vérifier la posture •Vérifier la hauteur du clavier •Obtenir une souris appropriée

MONITEUR	OUI	NON	Sans objet	Si Non, mesure proposée
Votre moniteur est-il placé directement devant vous?				•Repositionner le moniteur
Votre moniteur est-il placé à une distance de 50 à 100 cm?				•Repositionner le moniteur •Disposer les meubles pour créer plus de profondeur s'il n'y a pas assez d'espace
La hauteur de votre moniteur est-elle légèrement inférieure au niveau de vos yeux?				•Ajouter un support pour le moniteur ou l'enlever •Régler la hauteur du moniteur
La lumière se réfléchit-elle sur votre écran et votre surface de travail?				•Réorienter le poste de travail •Recouvrir les fenêtres •Régler l'éclairage

ACCESSOIRES	OUI	NON	Sans objet	Si Non, mesure proposée
Votre support à documents est-il directement en face de vous?				•Changer de support à documents
Utilisez-vous un casque d'écoute ou un téléphone à haut-parleur quand vous devez taper ou écrire tout en étant au téléphone?				•Obtenir un casque d'écoute •Utiliser un téléphone à haut-parleur

Pourquoi une souris verticale ?



Travailler avec les enfants nécessite un équipement correspondant à l'activité

- ✓ Il protège la colonne vertébrale
- ✓ Il soulage les disques intervertébraux
- ✓ Il améliore la posture corporelle et la qualité de vie au travail
- ✓ Il augmente la mobilité
- ✓ Il favorise une assise dynamique et active

Pourquoi un casque téléphonique ?

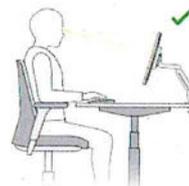
Lors d'un appel de longue durée, on ressent des tensions et des douleurs au niveau du bras. Le fait de tenir le téléphone à hauteur des oreilles entraîne une fatigue musculaire. Les muscles sont contractés de façon statique et dans une position non naturelle.

Aussi, le téléphone a tendance à nous gêner pour prendre des notes ou faire une recherche rapide. Pour libérer ses mains, on a le réflexe de le caler sur l'épaule. Le cou est alors en torsion pour maintenir le téléphone en place. Cette position permet aussi de mieux entendre son interlocuteur avec une oreille plus proche de la sortie audio. Sur le long terme, des douleurs au niveau de l'épaule et des cervicales se font sentir.

Comment utiliser les repose-paumes ?

Les repose-paumes sont conçus pour rehausser la paume de la main de manière à maintenir le poignet en position neutre. Ils ne doivent pas reposer le poignet, ce qui exercerait une pression sur le dessous des poignets et comprimerait les tissus et les vaisseaux sanguins, diminuant ainsi la circulation sanguine et augmentent le risque d'une blessure.

Comment dois-je régler mon écran à la bonne hauteur ?



Qu'est-ce qu'un fauteuil ergonomique ?

