

# Travailler à la maison: une question de hauteur



**Dominique Larouche**  
dlarouche@asstsas.qc.ca

**Le télétravail fait aussi partie de la réalité du personnel des services de garde. Il concerne autant les gestionnaires qui travaillent de la maison, que les éducatrices qui poursuivent leur planification pédagogique chez elles et les responsables en milieu familial qui règlent leurs tâches administratives. Voici quelques astuces d'ergonomie afin de télétravailler en toute sécurité.**

**B**ien que nous percevions le travail à l'ordinateur comme une tâche de faible intensité physique, il cause tout de même beaucoup d'inconforts. À la maison avec un ordinateur portable, une tablette électronique ou des équipements non ajustables en hauteur, des malaises apparaissent rapidement au cou, au dos, aux épaules, etc.

## Bien s'asseoir

Pour vous sentir à l'aise en position assise devant l'ordinateur, adoptez la posture de base (**figure 1**). Cette posture est confortable pour les simples et bonnes raisons qu'elle requiert peu d'effort et sollicite moins vos articulations.

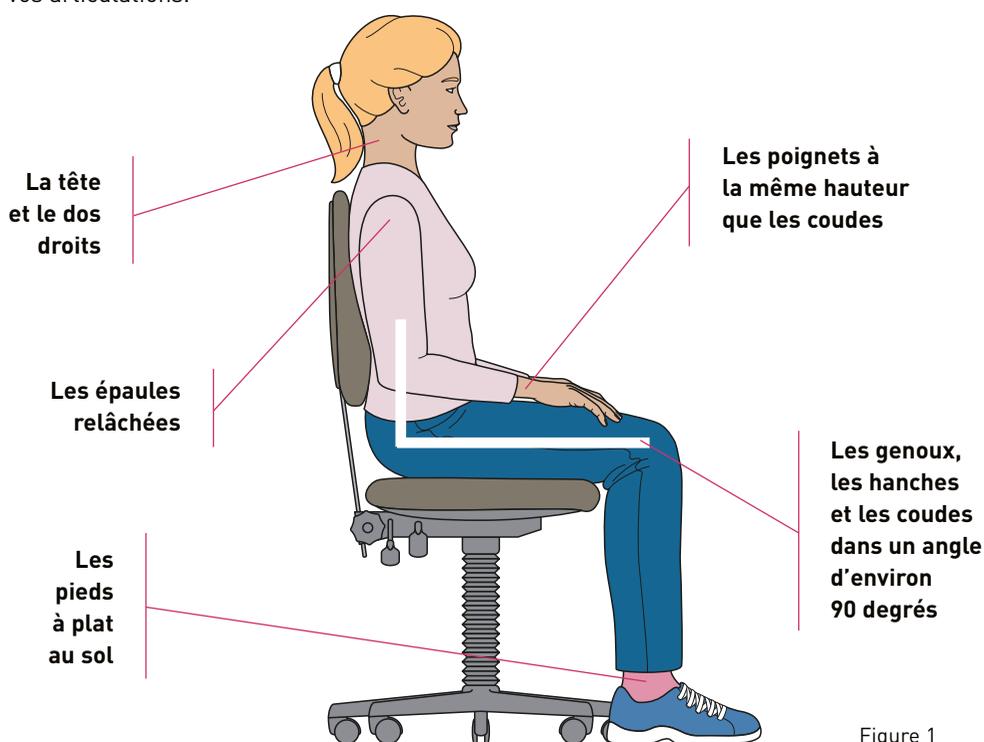


Figure 1

## Adapter les équipements à la personne

Idéalement, votre chaise et votre surface de travail sont ajustables en hauteur (**figure 2**). De cette manière, vous n'avez aucune contrainte pour respecter la posture de base et positionner votre surface de travail à la hauteur de vos coudes.

Cependant, il est rare que votre mobilier de maison soit complètement ajustable. En général, un bureau conventionnel mesure 737 mm (29 po) de hauteur et ne s'ajuste pas. Dans ce cas, comment éviter les malaises et les blessures ?

Lorsque vous travaillez sur un bureau trop haut, vos épaules sont haussées ou vos coudes s'éloignent de votre corps. Pour régler la situation, commencez par adopter la posture de base. Ensuite, réduisez l'écart entre la hauteur de vos coudes et celle de votre surface de travail.

Si vous disposez d'une chaise ajustable, vous devez relever l'assise de manière à combler cet écart. Ajoutez aussi un repose-pied pour le bon positionnement de vos jambes.

Si vous ne possédez pas de chaise ajustable, usez de créativité ! Par exemple, placez un coussin sous vos fesses afin de vous rehausser ainsi qu'un gros livre sous vos pieds pour les garder en appui (**figure 3**).

Lorsque vous travaillez sur un bureau trop haut, vos épaules sont haussées ou vos coudes s'éloignent de votre corps.

### Conseils d'achat

À l'achat d'un nouveau bureau, privilégiez un modèle d'une hauteur de 700 à 737 mm (27,5 et 29 po) et d'une profondeur de 762 mm (30 po). Optez aussi pour une surface de travail mince, car cela permet d'ajuster la hauteur de votre siège de manière optimale.

Si le bureau que vous possédez est trop haut, faites l'achat d'une tablette porte-clavier ajustable en hauteur. Cet équipement permet d'adopter la posture de base sans devoir hausser votre chaise. Notez que la tablette doit être suffisamment large pour y placer le clavier et la souris.

Un dernier truc : une chaise de bureau avec plusieurs ajustements est préférable pour travailler en tout confort. Le siège, le dossier et les appuie-bras doivent s'incliner et s'ajuster en hauteur.



Figure 2



Figure 3

## Un écran attaché à un clavier, quelle idée !

L'ordinateur portable est bien pratique pour le transport. Toutefois, les contraintes apparaissent après une utilisation soutenue. Vous devez donc minimiser son usage sur une longue durée. L'écran bas exige de travailler le cou en flexion, ce qui peut causer des inconforts. Hausser le portable peut régler ce problème à la condition de disposer d'un clavier externe et d'une souris. Autrement, le problème sera déplacé vers les membres supérieurs.

## Qu'en est-il de la tablette électronique ?

L'utilisation d'une tablette peut entraîner plusieurs contraintes en raison du risque de maintenir une mauvaise posture : la tête inclinée, le dos arrondi et les épaules sous tension. Tout comme avec le portable, il est préférable d'utiliser la tablette sur de courtes périodes. Toutefois, si vous devez travailler avec une tablette, voici quelques indications.

- **Déposez la tablette devant vous**, en angle, pour aligner tête, épaules et bassin
- **Utilisez un clavier détachable** pour éviter les contraintes aux poignets
- **Appuyez les avant-bras** pour éviter les tensions aux épaules
- **Adossez-vous** pour réduire les efforts au dos

## Pour aller plus loin

Nos recommandations constituent la base de l'ajustement de votre poste de travail à la maison. Plusieurs concepts n'ont pas été abordés (éclairage, obstacles créés par les fils, proximité des autres outils de travail, etc.). Pour en connaître davantage, l'ASSTSAS offre une formation afin d'habiliter des personnes-ressources à accompagner les utilisatrices dans l'adaptation de leur poste de travail informatisé et dans la sélection et l'achat de mobilier et d'équipements. ●



Pour savoir comment ajuster toutes les composantes de votre chaise, téléchargez notre fiche technique *Travail à l'ordinateur*. [asstsas.qc.ca](http://asstsas.qc.ca)