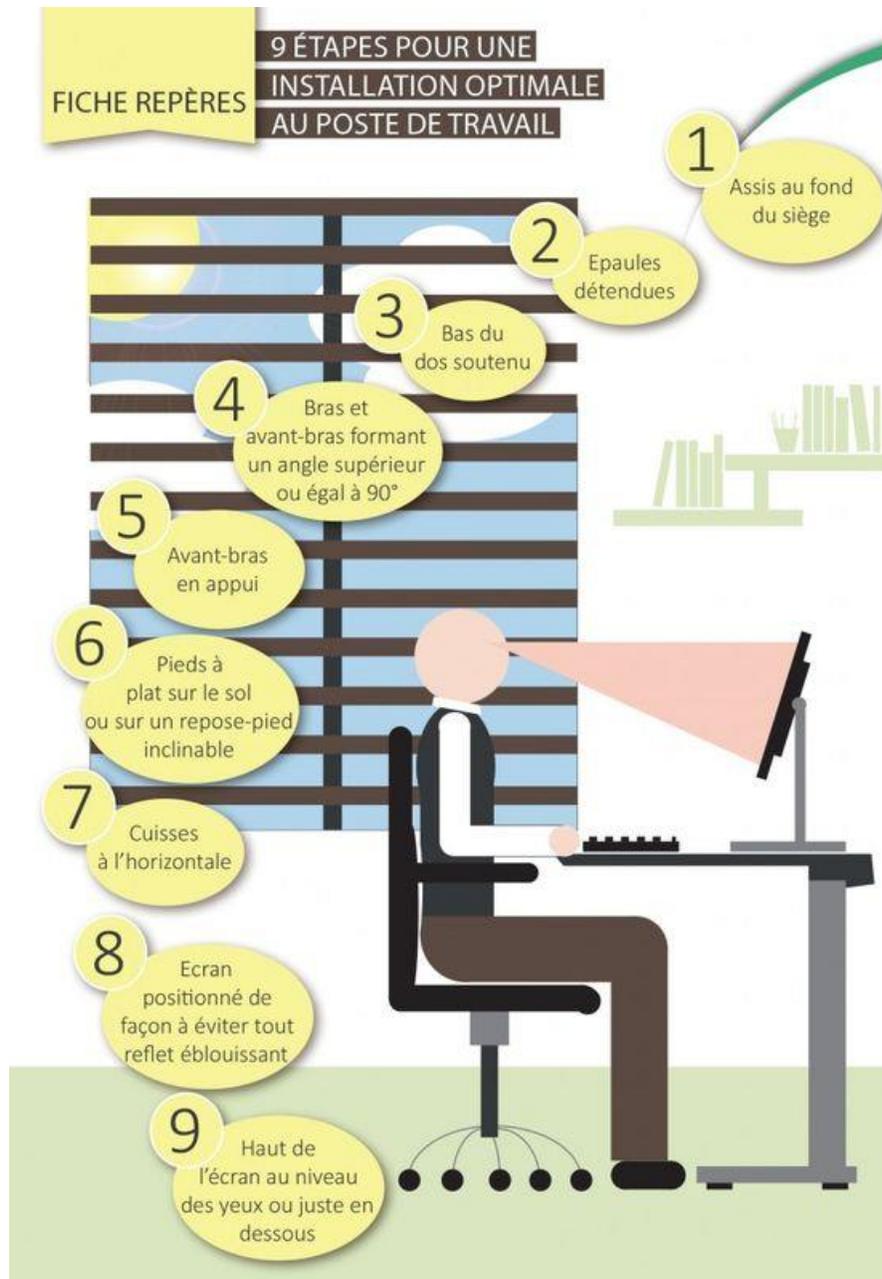


Espace de travail ergonomique

Tout le monde n'a pas un poste de travail fonctionnel et adapté ergonomiquement. Le risque de trouble musculo-squelettique (TMS) est réel, mais quelques adaptations de l'espace de travail peuvent être faites et quelques changements dans nos habitudes de travail peuvent grandement aider à prévenir les blessures.

Aménagement physique de l'espace de travail :



<https://www.pinterest.ca/pin/424042121158158622/?autologin=true>

1. **Assis au fond du siège.** Une chaise idéalement ajustable. Sinon disponible, une chaise droite.
2. **Épaules détendues...** c'est difficile à faire. Il faut prendre conscience de sa position et des tensions.
3. **Bas du dos soutenu.** Si la chaise ne dispose pas de support, vous pouvez mettre un petit coussin ou oreiller.
4. **Bras et avant-bras formant un angle supérieur ou égal à 90°.** La chaise doit être assez haute.
5. **Avant-bras en appui.** Ceci est possible si vous avez des appuis-bras. Si vous n'en avez pas, l'appui pourrait être la surface de l'espace de travail.
6. **Pied à plat sur le sol ou sur un repose-pied inclinable.** Si vos pieds ne touchent pas au sol et que vous n'avez pas de repose-pied, vous pouvez utiliser un oreiller, une boîte pas trop haute. Vos jambes doivent former un angle de 90° au niveau du genou.
7. **Cuisse à l'horizontale.** Si vos pieds ne touchent pas au sol et que vous n'avez pas de repose-pied, vous pouvez utiliser un oreiller, une boîte pas trop haute. Vos jambes doivent former un angle de 90° au niveau du genou.
8. **Écran positionné de façon à éviter tout reflet éblouissant.** Ne pas se placer dos ou face à une fenêtre.
9. **Haut de l'écran au niveau des yeux ou juste en dessous (si vous portez des lunettes avec foyer).**

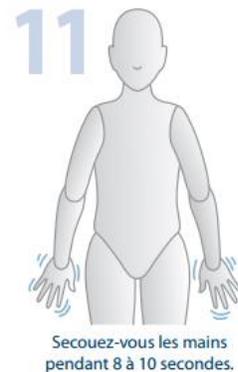
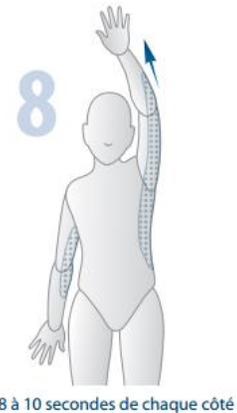
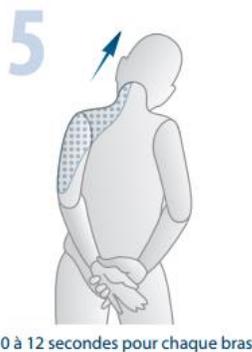
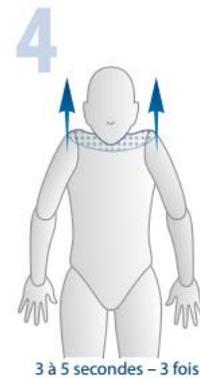
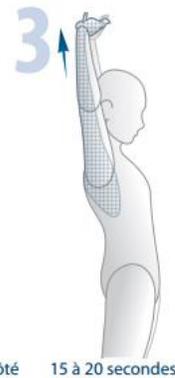
Faites un ajustement pour le mieux.

Exemple :



2^e moyen de prévention des TMS

Une autre façon de prévenir les TMS est de faire des étirements régulièrement. Prenez l'habitude de faire une mini-pause toutes les heures. Voici quelques exercices ciblés pour le travail de bureau. Profiter de cette pause pour marcher un peu également.



<https://oste15.com/2015/02/05/L'ergonomie-au-bureau/>

Une marche quotidienne peut-être également bénéfique pour vous. Cela aide à :



- Améliorer la santé mentale;
- Réduire les douleurs au dos;
- Renforcer les jambes, les hanches et les cuisses;
- Faire baisser la tension artérielle
- Et bien plus...

