

Aménager son espace de travail

CONSEIL ÉCLAIR

Vous êtes responsable, en vertu de la Loi sur la santé et la sécurité du travail, de prendre des mesures pour assurer un environnement de travail sécuritaire. Un bon aménagement de l'espace de travail permet de réduire les risques de blessures musculo-squelettiques et de favoriser la concentration.

Astuces pour organiser son espace

- Identifiez le lieu le plus propice pour y aménager un espace où vous effectuerez votre travail, idéalement dans une pièce fermée où les distractions et les interruptions sont moins fréquentes.
- L'endroit doit être calme et avoir une température et une luminosité adéquates.
- Évitez de vous installer dans la chambre afin de créer une séparation entre le travail et le repos.
- Assurez-vous d'avoir accès à un équipement de travail fonctionnel. Au besoin, vérifiez avec votre supérieur ce qui peut vous être prêté

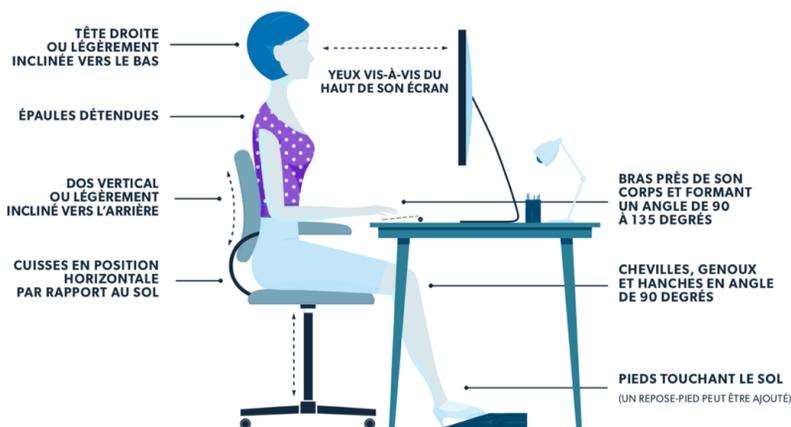
Conseils ergonomiques

L'illustration ci-dessous démontre les principes ergonomiques à respecter.

- Il est aussi recommandé d'avoir les avant-bras appuyés sur les appuie-bras ou sur la surface de travail.
- Le clavier devrait être mince et plat.
- La souris devrait être près du clavier pour limiter les mouvements inutiles.
- Selon la politique de télétravail organisationnel, si vous êtes en télétravail intégral, il est possible de faire évaluer votre espace de travail. Faites la demande à votre supérieur immédiat.
- Si vous travaillez avec un ordinateur portable, munissez-vous d'un clavier et d'une souris pour éviter de l'inconfort.



- Avez-vous besoin d'un paravent pour séparer l'espace de travail de l'espace de vie personnelle?
- Est-ce que l'éclairage est suffisant?
- Avez-vous une chaise confortable?
- Est-ce que votre Internet est assez performant?
- Avez-vous un écran assez grand?
- Est-ce que la table de travail est à la bonne hauteur?
- La surface de travail est-elle suffisante?



Pour plus de détails...

Pour plus de détails, référez-vous aux différents outils disponibles sur l'Intranet dans la section *Ressources humaines* → *Santé et sécurité du travail* → *Prévention-dossier thématiques* → *Ergonomie*. Si vous n'avez pas accès à du matériel de bureau ajustable, vous pouvez également utiliser [cet aide-mémoire](#)¹.

¹ [http://apssap.qc.ca/wp-content/uploads/2020/L'ergonomie à la maison, c'est l'affaire de quelques instants-Fiche.pdf](http://apssap.qc.ca/wp-content/uploads/2020/L'ergonomie%20à%20la%20maison,%20c'est%20l'affaire%20de%20quelques%20instants-Fiche.pdf)

Sources :

Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail du secteur de l'Administration provinciale. L'ergonomie même à la maison, c'est l'affaire de quelques instants! <http://apssap.qc.ca/wp-content/uploads/2020/L'ergonomie%20à%20la%20maison,%20c'est%20l'affaire%20de%20quelques%20instants-Fiche.pdf>
Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail (2020). Télétravail / travail à distance. <https://www.cchst.ca/oshanswers/hsp/programs/telework.html>
Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail. Conseils ergonomiques pour le travail à l'ordinateur. https://www.cnesst.gouv.qc.ca/Publications/500/Documents/DC_500_114_web1.pdf

CRHA (2020). Guide d'encadrement du télétravail pour l'employeur et l'employé. http://www.portailrh.org/communiqu/2020-2021/pdf/guide-teletravail/CRHA_Guide_Teletravail-NM.pdf
Loi sur la santé et la sécurité du travail (<http://legisquebec.gouv.qc.ca/fr/ShowDoc/cs/S-2.1/>)