

SÉLECTIONNER *l'espace de travail :*

la cuisine, le salon ou le lit



Attention :

Travailler assis sur un tabouret surélevé devant le comptoir peut toutefois comporter des risques dû au faible support au niveau du dos et des pieds. Il est donc déconseillé de l'utiliser comme espace de travail. Si cette surface s'avère la seule option possible, garder en tête que les principes posturaux doivent être respectés.



CHOISIR SON ESPACE DE TRAVAIL

Lorsque vous travaillez à la maison et qu'un bureau de travail adapté n'est pas disponible, la table de cuisine est à envisager. Bien qu'elle nécessite quelques adaptations, la table de la cuisine est souvent la meilleure option puisqu'elle :

- Offre une surface de travail plane et solide
- Offre un espace adéquat pour disposer le matériel nécessaire
- Permet de plus grandes possibilités

QU'EN EST-IL DE L'UTILISATION DU COMPTOIR?

Il est encouragé de changer de position en travaillant. Ainsi, travailler debout devant le comptoir de la cuisine durant un bref moment est conseillé puisque cette position assure le respect des courbures naturelles du corps et du même fait permet une répartition égale de la pression sur les disques intervertébraux. Il est malgré tout important de garder en tête qu'en station debout:

- Le portable et la souris peuvent nécessiter d'être surélevés à l'aide d'un livre ou d'une boîte pour maintenir un alignement des coudes et des poignets;
- Le poids doit être réparti également sur chaque jambe;
- Les coudes doivent être fléchis à 90 degrés pour assurer un relâchement des épaules.

AUTRES ESPACES DE DE TRAVAIL

Le lit n'est pas une surface recommandée puisqu'il peut engendrer des conséquences sur la posture à long terme.

Le salon est à considérer en dernier recours si aucun autre espace n'est disponible. ▼



POSITION ERGONOMIQUE ET ADAPTATIONS

- Le dossier doit épouser les courbures du dos;
- Ajouter un coussin pour y appuyer le dos;
- Ajouter une serviette ou un chandail roulé pour suivre les courbures lombaires;
- Permet ainsi de supporter l'ensemble du dos.

Assise de la chaise

- La table de cuisine doit être à la hauteur des coudes;
- Mettre un coussin sous les fessiers pour élever la hauteur de l'assise;
- Permet le relâchement des épaules et d'aligner les coudes et les poignets.

Position de la tête

- La tête doit être droite;
- Si vous possédez un clavier et une souris externe, élever l'écran d'ordinateur au niveau des yeux à l'aide d'un cartable ou d'une boîte; ▼

- Permet de limiter la flexion du cou et ainsi relâcher les muscles du cou et des épaules;
- Utiliser un porte-document pour éviter le mouvement de flexion du cou lors de la transcription de notes à l'ordinateur.

Surface de travail

- Les avant-bras doivent être en appui sur la surface de travail;
- Pousser l'ordinateur sur le plan de travail;
- Avancer au maximum la chaise;
- Permet un appui complet des avant-bras sur la table et ainsi de relâcher la pression dans les épaules.

Appui au sol

- Les genoux et les chevilles doivent être fléchis à 90 degrés;
- Les pieds doivent être complètement appuyés sur le sol;
- Ajouter des livres ou des boîtes sous les pieds;
- Permet de minimiser la pression sous les cuisses et favoriser la circulation sanguine.

STRATÉGIES À GARDER EN TÊTE

- S'installer perpendiculairement aux fenêtres pour réduire le reflet;
- Changer de position aux 20 minutes;
- Respecter les fondements de la position ergonomique;
- Prendre des pauses, bouger et s'étirer. ■



UQTR



Université du Québec
à Trois-Rivières

**Clinique multidisciplinaire
en santé**

© Tous droits réservés. Cette capsule a été conçue par les stagiaires du Département d'ergothérapie de l'Université du Québec à Trois-Rivières, en collaboration avec la Clinique multidisciplinaire en santé de l'UQTR. Graphisme et mise en pages: Joanie Brouillette, Service des communications et des relations avec les diplômés.