

Capsule 13

CATALOGUE D'ÉQUIPEMENTS POUR ADAPTER SON POSITIONNEMENT

Utiliser ce que j'ai à la maison
et
Acheter en magasin

Utiliser ce que j'ai à la maison

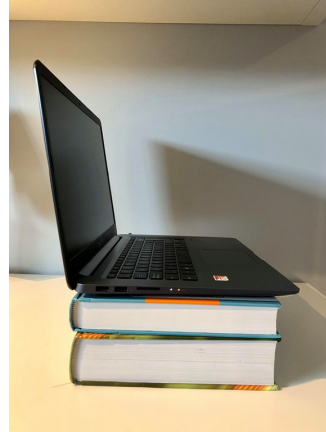
Surélever l'ordinateur portable

***À faire seulement si vous possédez un clavier et une souris auxiliaires.**

Un cartable



Des livres



Une casserole



Une boîte



Un bac de rangement



Supporter le dos et ses courbures

Un coussin



Un oreiller



Une serviette roulée



Un chandail roulé



Surélever les pieds

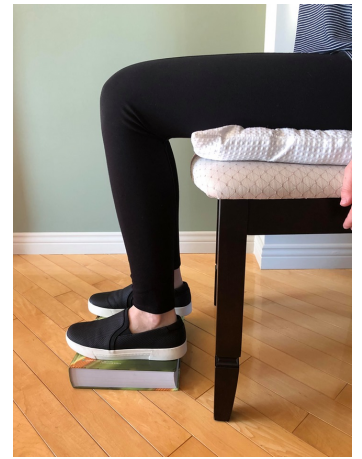
Un couvercle



Une boîte



Un livre



Alterner assis/debout

Des livres sur une planche à repasser

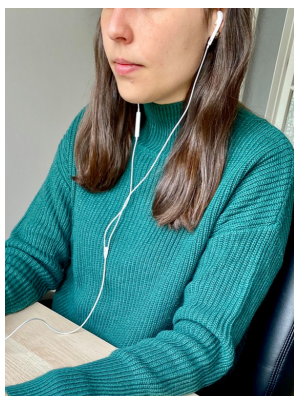


Une boîte sur un comptoir



Remplacer le téléphone

Des écouteurs



Supporter le poignet

Une serviette roulée



Acheter du matériel en magasin

***À noter :** si vous souhaitez personnellement investir pour bonifier votre lieu de travail, les items suivants peuvent être recommandés. Cette liste n'est cependant pas exhaustive.

Souris et tapis de souris

Souris verticale sans fil ¹



Souris verticale filaire ²



Tapis de souris avec support du poignet ³



Claviers auxiliaires

Mini clavier sans fil ⁴



Clavier avec pavé tactile sans fil ⁵



Pavé numérique filaire ⁶



Mini clavier filaire ⁷



Porte-documents



Repose-pieds

Repose-pieds réglable ¹⁰



Repose-pieds réglable ¹¹



Casque d'écoute et mains libres

12



13



Mode « mains libres » sur téléphone



Références

Ces références sont à titre indicatif. Les équipements présentés sont disponibles auprès de plusieurs autres commerçants.

1. Bureau en gros. (2020). Adesso – Souris ergonomique verticale sans fil, RF de 2,4 GHz. Repéré à <https://www.bureauengros.com/products/1139873-fr-adesso-souris-ergonomique-verticale-sans-fil-rf-de-24-ghz>
2. Confluence UQTR. (2020). Matériel informatique ergonomique. Repéré à <https://confluence.uqtr.ca/pages/viewpage.action?pagelD=125177254>
3. Bureau en gros. (2020). Ashlin - Tapis de souris ergonomique en cuir véritable, 10 po x 8,5 po, noir. Repéré à <https://www.bureauengros.com/products/1575157-fr-ashlin-tapis-de-souris-ergonomique-en-cuir-veritable-10-po-x-85-po-noir>
4. Amazon. (2020). Mavis Laven Clavier sans fil 2.4G Clavier et souris sans fil clavier clavier clavier et souris clavier clavier clavier ultra-fin pour ordinateur portable Windows Apple. Repéré à https://www.amazon.ca/-/fr/Wireless-Keyboard-Keypad-Ultra-Slim-Windows/dp/B086WG9J5Z/ref=zg_bsnr_680463011_21?encoding=UTF8&psc=1&refRID=C4JKMK0QQSVZ8WMTBT4E
5. Microsoft. (2020). All-in-One Media Keyboard. Repéré à <https://www.microsoft.com/accessories/fr-ca/products/keyboards/all-in-one-media-keyboard/n9z-00003>
6. Best Buy. (2020). Clavier avec fil ergonomique d'Insignia - Anglais - Exclusivité Best Buy. Repéré à <https://www.bestbuy.ca/fr-ca/produit/clavier-avec-fil-ergonomique-d-insignia-anglais-exclusivite-best-buy/12408881>
7. Boutique Présence. (2020). Mini Clavier Canadien Français ST83CF. Repéré à <https://www.presence.qc.ca/mini-clavier-canadien-fran%C3%A7ais-st83cf>
8. Bureau en gros. (2020). Fellowes Porte-livre/copie de format lettre, platine. Repéré à <https://www.bureauengros.com/products/47139-fr-fellowes-porte-livre/copie-de-format-lettre-platine>
9. Bureau en gros. (2020). Sparco® – Porte-documents en chevalet, réglable, 10 3/8 x 2 1/4 x 12 1/2 (po), noir. Repéré à <https://www.bureauengros.com/products/2405894-fr-sparco-porte-documents-en-chevalet-reglable-10-38-x-2-14-x-12-12-po-noir>
10. Bureau en gros. (2020). Fellowes - Repose-pieds réglable. Repéré à <https://www.bureauengros.com/products/437243-fr-fellowes-repose-pieds-reglable>
11. Bureau en gros. (2020). StarTech – Repose-pieds réglable pour dessous de bureau (FTRST1). Repéré à <https://www.bureauengros.com/products/2846495-fr-startech-repose-pieds-reglable-pour-dessous-de-bureau-ftrst1>
12. Bureau en gros. (2020). Panasonic - Casque d'écoute KXTCA430S. Repéré à <https://www.bureauengros.com/products/864525-fr-panasonic-casque-decoute-kxtca430s>
13. Bureau en gros. (2020). Plantronics – Casque d'écoute sans fil CS530, (86305-01). Repéré à <https://www.bureauengros.com/products/951039-fr-plantronics-casque-decoute-sans-fil-cs530-86305-01>