

Guide d'achat pour un poste de travail ergonomique à la maison

Si vous avez la possibilité d'effectuer du télétravail, il est possible que vous décidiez de faire l'acquisition d'équipements, afin que votre poste puisse être ajusté de façon ergonomique. Ce guide est outil pour vous aider à déterminer les achats ou aménagements requis pour un poste de travail ergonomique et sécuritaire à la maison. Certains critères sont considérés comme requis (R), alors que d'autres sont seulement suggérés (S).

Si vous travaillez déjà à la maison avec un poste de travail qui ne respecte pas tous les critères requis (R), cela ne veut pas nécessairement dire que vous devez acheter d'autres équipements.

Si vous avez des inquiétudes, inconforts ou autres problématiques reliées à l'ergonomie de votre poste de travail à la maison, vous pouvez poser vos questions et obtenir du soutien en écrivant au Bureau SST à bureausst@cmaisonneuve.qc.ca.

Chaise :

Caractéristiques de la chaise		R	S
DOSSIER			
☐	Ajustable en hauteur	✓	
☐	Ajustable en angle		✓
☐	Présence d'un support lombaire pouvant être positionné au niveau de la courbure lombaire de la colonne vertébrale	✓	
ASSISE			
☐	Ajustable en hauteur	✓	
☐	Ajustable en angle		✓
☐	Ajustable en profondeur		✓
APPUI-BRAS			
☐	Ajustable en hauteur	✓	
☐	Ajustable en largeur		✓
AUTRE			
☐	Base avec 5 roulettes	✓	
☐	Rembourrure cousinée	✓	

Surface de travail :

Caractéristiques de la surface de travail		R	S
DIMENSIONS			
☐	Profondeur minimale : 27 po (69 cm), idéalement 30 po (76 cm) Note : la profondeur de la surface peut être de 24 po s'il y a présence d'un tiroir-clavier.	✓	
☐	Hauteur idéale : 28 po (71 cm) Note : la hauteur maximale devrait être de 29 po (74 cm), sinon un tiroir-clavier sera nécessaire.		✓
☐	Épaisseur : le plus mince possible soit maximum 1 po (2,5 cm)	✓	
STATION ASSIS-DEBOUT			

☐	Plage d'ajustement minimale 28 à 45 po (71 à 114 cm) Plage d'ajustement optimale : 26 à 50 po (66 à 127 cm) Note : la surface devrait pouvoir s'ajuster à la hauteur du coude, en position assise et debout.	✓	
AUTRE			
☐	Avoir un dégagement suffisant pour les jambes sous la surface (largeur et profondeur), afin de permettre de s'approcher	✓	
☐	Revêtement clair et mat (pour éviter les reflets lumineux)	✓	

Nous vous invitons à consulter tous les outils disponibles dans l'intranet pour [l'ajustement ergonomique de votre poste de travail](#).