



A S S T S A S

Association paritaire pour
la santé et la sécurité du travail
du secteur affaires sociales

COVID-19 – Des outils d’ergonomie pour le télétravail

Dans le contexte de la pandémie, plusieurs organisations ont adopté le télétravail. De nombreux travailleurs doivent composer avec cette nouvelle réalité qui peut présenter des difficultés en matière d’aménagement de leur poste informatique. Un aménagement inadéquat les expose à des risques de troubles musculosquelettiques (TMS). Pour réduire ces risques, voici cinq outils disponibles en ligne.

WEBCONFÉRENCE SUR L’ERGONOMIE EN TÉLÉTRAVAIL (ASSTSAS)

D’une durée de 1h15, cette webconférence aborde les principaux risques de TMS observés en contexte de télétravail, principalement lors de l’utilisation d’un ordinateur portable. Plusieurs recommandations et astuces sont proposées pour favoriser votre confort et réduire les risques de TMS.

Pour visionner l’enregistrement : <http://forum.asstsas.qc.ca/2021-008/enregistrement>

Pour télécharger la présentation : <http://asstsas.qc.ca/formations-nos-formations/ergonomie-et-teletravail-2021-008>

FICHE TECHNIQUE SUR L’ERGONOMIE DE BUREAU (ASSTSAS)

L’ASSTSAS propose une fiche technique sur l’ergonomie de bureau qui résume les principaux critères pour aménager son poste de travail de façon à réduire les risques de TMS.

En ligne : <https://asstsas.qc.ca/sites/default/files/publications/documents/Fiches/FT16-bureau.pdf>

AUTOFORMATION EN ERGONOMIE DE BUREAU (IWH)

Développé par l’Institute for Work & Health (IWH) de l’Ontario et traduit en français par l’ASSTSAS, eOfficeErgo est un programme d’autoformation en ligne en ergonomie de bureau conforme aux normes et aux bonnes pratiques en vigueur.

Bien que le contenu de ce cours soit applicable plus directement aux personnes travaillant dans un environnement de bureau traditionnel, les personnes qui utilisent des ordinateurs dans des environnements de travail non traditionnels réaliseront que plusieurs des compétences et principes mentionnés demeurent pertinents.

En ligne (français) : <https://www.iwh.on.ca/archive/eofficeergo/fr/index.html>

En ligne (anglais) : <https://www.iwh.on.ca/archive/eofficeergo/en/index.html>

AUTOFORMATION EN ERGONOMIE DE BUREAU (MSSS)

Cette formation sur l'ergonomie de bureau est une adaptation de la formation élaborée par l'IWH de l'Ontario. Elle a été adaptée par le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS), en collaboration avec l'ASSTSAS. Cette formation d'environ 35 minutes est composée de 5 capsules. Chacune enseigne de bonnes pratiques ergonomiques afin d'éviter des blessures causées par une mauvaise configuration de l'espace de travail. Cette formation est disponible gratuitement pour le personnel du réseau de la santé et des services sociaux sur la plateforme ENA (Environnement numérique d'apprentissage). Le titre de la formation est *Travail de bureau : Ergonomie et bien-être physique*.

En ligne : <https://fcp.rtss.qc.ca/course/view.php?id=3792>

GUIDE D'ACHAT DES ÉQUIPEMENTS POUR LE TÉLÉTRAVAIL (APSSAP)

L'Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail, secteur « administration provinciale » (APSSAP) propose un guide pour les personnes qui font ou qui envisagent de faire du télétravail. Il contient différents conseils sur les éléments à considérer avant de procéder à l'achat d'équipement et de mobilier.

En ligne : <https://apssap.qc.ca/wp-content/uploads/2021/02/APSSAP-Guide-AchatEquipement-VF.pdf>