

Bien aménager son espace de travail à la maison

Association
chiropratique
canadienne



Canadian
Chiropractic
Association

Bien que ce soit confortable, il n'est pas recommandé de travailler sur le canapé ou dans son lit. Les surfaces molles n'offrent pas suffisamment de soutien à notre système musculosquelettique et nous font adopter de mauvaises postures qui peuvent entraîner toutes sortes de problèmes. Voici quelques conseils sur la façon d'aménager votre espace de travail à domicile.



CHAISE ERGONOMIQUE

Un siège confortable est indispensable. Vous pouvez adapter une chaise existante en y ajoutant un coussin de soutien lombaire ou un dossier.



TABLE POUR ORDINATEUR PORTABLE

Si vous travaillez sur un ordinateur portable, nous vous recommandons de le placer sur une table ou quelques livres afin que le haut de l'écran soit à la hauteur des yeux ou 5 degrés en dessous.



ZONE DÉSIGNÉE

Le fait de disposer d'un espace ergonomique réservé au travail à la maison favorise la productivité et optimise votre confort physique pendant des périodes prolongées.



CONSEIL CHIROPATIQUE

Évitez les raideurs au cou en vous éloignant de votre écran quelques minutes toutes les heures. Abaissez les épaules, respirez profondément et allez prendre l'air.

Les suggestions transmises dans ce document sont destinées à des fins éducatives uniquement. Elles ne doivent pas remplacer les conseils médicaux, le diagnostic ou le traitement par un professionnel. Consulter un chiropraticien ou un autre professionnel de la santé est recommandé pour quiconque souffre de douleurs musculaires, articulaires ou du système nerveux. Bien que les informations fournies soient à jour, l'ACC reconnaît que la recherche et les données sont en constante évolution. Veuillez utiliser ces informations avec les meilleures données scientifiques disponibles. Date de publication : août 2024.