

# Info SST

16 octobre 2017

Assurez-vous de distribuer des copies de cet Info SST et de l'afficher aux endroits appropriés, dont le tableau d'affichage SST de votre unité.



## Ergonomie des postes informatiques

La Direction santé, sécurité et mieux-être souhaite vous rappeler les bonnes pratiques en matière d'ergonomie des postes informatiques.

### 1 On ajuste son poste en visionnant un court vidéo et on s'active aux heures !

Comme employé,

- J'ajuste mon poste à l'aide du [logiciel ADAPTE](#), un outil interactif d'auto-évaluation et d'ajustement des principales composantes d'un poste de travail.
- Je me lève et m'active toutes les heures, c'est une excellente façon de diminuer les inconforts. Pour ce faire, visionnez les [deux routines d'exercices](#) disponibles sur le site Internet de l'Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail (APSAM - [www.apsam.com](http://www.apsam.com)).

#### Astuces :

- Transposez ces connaissances et ajustez vos postes de travail à la maison pour en faire bénéficier les membres de votre famille
- Intégrez à vos habitudes ces façons simples de s'activer :
  - se déplacer pour discuter avec un collègue plutôt que de l'appeler ou lui envoyer un courriel
  - utiliser une imprimante éloignée de son poste de travail
  - laisser l'ordinateur sur l'heure du dîner, aux pauses et à la maison pour aller marcher

### 2 On avise rapidement son gestionnaire si les inconforts persistent !

Comme gestionnaire,

- J'ai recours à une personne-ressource lorsque la première étape n'a pas réglé la situation. Une [formation](#) de personne-ressource est notamment offerte par l'APSAM. Ainsi formée, cette personne pourra évaluer et ajuster un poste informatique afin de prévenir la majorité des inconforts et l'apparition de blessures. Pour les cas plus complexes, l'intervention d'un spécialiste, tel qu'un ergonome est recommandé. Notez que s'il s'agit de mobilier acheté via l'[entente d'achat corporative](#), un service professionnel est disponible à cette fin à même cette entente.

Pour plus d'informations, consultez le [processus complet](#) ainsi que tous les outils disponibles en matière d'ergonomie de bureau dans la section Santé et mieux-être de l'Intranet<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Accueil > Employés > Santé et mieux-être > Santé et sécurité du travail > Documents et outils SST par thèmes : Ergonomie.

#### Prêt d'équipements spécialisés

Cette banque contient quelques équipements parfois recommandés par des spécialistes. Son objectif est de permettre l'essai et la validation de l'équipement avant d'en faire l'achat. Avant l'intervention d'un spécialiste à un poste de travail, il est recommandé de lui communiquer la liste des équipements. Cette dernière est disponible pour consultation dans l'Intranet (Accueil > Employés > Santé et mieux-être > Santé et sécurité du travail > Documents et outils SST par thèmes : Ergonomie). Pour une demande de prêt, contactez [Annie Boisclair](#), conseillère principale SST et ergonome.

#### POUR EN SAVOIR PLUS

Une multitude d'informations utiles est disponible, notamment sous le thème [Poste de travail informatisé](#), sur le site Internet de l'[APSAM](#).

Au sujet de la pratique de l'ergonomie, visitez le site Internet de l'[Association canadienne d'ergonomie](#).

#### Pour tout renseignement ou service-conseil supplémentaire

N'hésitez pas à communiquer avec votre [intervenant SST local](#) ou avec l'un des [conseillers principaux SST](#) à la Division de la prévention.