

# Plus d'énergie au travail

à la maison  
comme au bureau



Medicus

Savard

OXYBEC

ORTHO service

# Bonjour la productivité, peu importe où vous travaillez

Le télétravail est désormais bien installé dans nos vies. Tout porte à croire que pour beaucoup d'entre nous, la relation que nous entretenons avec notre environnement de travail ne sera plus tout à fait la même.

Que vous travailliez à temps plein de la maison, du bureau ou en mode hybride, il faut se rappeler que votre confort doit passer en premier.



C'est pourquoi l'organisation de votre poste de travail devrait être une priorité, à la maison comme au bureau.

## Saviez-vous que?

Le mot **ERGONOMIE** est en fait un dérivé du grec *ERGON* (travail) et *NOMOS* (normes).

Opter pour un poste de travail ergonomique et adapté à l'individu contribue à créer un environnement sain et, ainsi, à prévenir le développement de TMS (troubles musculo-squelettiques).

Selon la Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail, en 2020, c'est près de 25 % des hommes et femmes de plus de 15 ans qui ont souffert d'un trouble musculo-squelettique lié à leur emploi principal.

Ces lésions sont à [93,5 % des entorses, tendinites et épicondylites.](#)

# Mais qu'est-ce que l'ergonomie?



## Saviez-vous que?

La démarche ergonomique, c'est d'abord d'identifier les enjeux dans le cadre de la pratique d'un travail et, conséquemment, de trouver des solutions en tenant compte des spécificités de chaque individu.

**En ergonomie, c'est le poste de travail qui doit s'adapter à l'humain, et non l'inverse!**

L'ergonomie est une science. Ou, selon *Le Robert* : « L'adaptation d'un environnement de travail (outils, matériel, organisation) aux besoins de l'utilisateur. » Tout ça, bien sûr, dans le but de l'améliorer.

## L'ABC d'un poste de travail ergonomique

Un poste de travail ergonomique permet de travailler sans douleur ni fatigue en réduisant les contraintes à la vision et à la posture au maximum.

De façon générale, un poste ergonomique tient compte de :



- l'environnement physique, comme l'éclairage, l'espace, la liberté de mouvements, etc.



- l'équipement, comme les outils de travail, le mobilier, etc.



- le profil de la personne qui occupe le poste (vision, taille, problèmes physiques, etc.)



- la nature du travail (tâches, exigences organisationnelles, etc.)



## Les + et les -

Un poste de travail mal adapté rime souvent avec maux de tête, maux de dos, douleurs cervicales, tensions musculaires, et plus encore.

### Fatigue oculaire

**Définition:** selon le [Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail](#), un poste de travail mal adapté peut provoquer, entre autres, une fatigue oculaire, une sécheresse oculaire et une sensation de brûlure (yeux qui piquent).

**Causes:** un mauvais éclairage, une distance incorrecte entre vous et l'écran ou encore une mauvaise posture assise.

#### Solutions:

- 1) Opter pour un éclairage adapté, c'est-à-dire un niveau suffisant pour voir les textes imprimés sans toutefois s'éblouir
- 2) Régler la luminosité et le contraste de son écran de travail
- 3) Diriger la lampe d'appoint autre part que sur l'écran directement pour éviter les reflets
- 4) Passer un examen de la vue et, au besoin, utiliser des verres adaptés pour le travail à l'ordinateur



# Les + et les -

## Douleurs aux poignets et aux mains

**Définition:** hautement sollicitées, ces régions peuvent occasionner des tendinites (infection des tendons), des épicondylites (tendinite au coude) ou encore le syndrome du tunnel carpien.

**Causes:** selon le [Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail](#), les mouvements répétitifs du poignet sont souvent à l'origine des douleurs, des faiblesses, des engourdissements ou encore des picotements dans la zone atteinte.

### Solutions:

- Vérifier les points d'appui – les avant-bras et les poignets doivent être posés sur la table.
- Opter pour un tapis de souris avec un maintien et un repose-poignets.
- Consulter un orthésiste pour une attelle de poignet pour le maintenir en position neutre.



Tapis de souris ergonomique, offert chez [Bureau en Gros](#)

## Douleurs au cou

**Définition:** il s'agit d'une douleur localisée principalement dans la région cervicale (nuque). Selon [Axo Physio](#), la cervicalgie touche près de 20 % de la population et tend à être plus élevée chez les gens qui travaillent régulièrement à l'ordinateur.



**Causes:** une entorse ou encore une mauvaise posture sont souvent à l'origine de cet inconfort. On la reconnaît généralement par une raideur du cou, souvent accentuée par des positions immobiles de longue durée.

### Solutions:

- Changer régulièrement de position et prendre des micropauses (de 30 secondes à 2 minutes) au maximum toutes les 30 minutes.
- Consulter un physiothérapeute.
- Consulter un orthésiste de chez Médicus pour une [évaluation biomécanique](#) complète et personnalisée.

# Les + et les -

## Douleurs au dos

**Définition:** il s'agit de douleurs ou d'inconforts localisés dans la région lombaire.

**Causes:** une mauvaise posture, une posture penchée vers l'avant, un travail physique (charges excessives).

### Solutions:

Selon l'[Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec](#), il existe plusieurs incontournables pour un dos en santé au travail:

- Adapter son environnement avec un bureau assis-debout pour permettre l'alternance de positions.
- Adapter sa posture en mettant les pieds à plat.
- Opter pour un [rouleau lombaire](#) pour soutenir le bas du dos ou de la nuque.
- S'asseoir sur un [coussin d'assise orthopédique](#) pour aider à restaurer la courbure naturelle du bas du dos.

## Douleurs et inconfort aux jambes et aux chevilles

**Définition:** l'inconfort au niveau des membres inférieurs se caractérise par un sentiment de jambes lourdes ou fatiguées.

**Causes:** l'insuffisance veineuse survient généralement à la suite d'une longue période de travail, majoritairement assis ou debout, et où l'on minimise les pauses et les étirements.

### Solutions:

- Porter des bas de contention légers (15-20 mmHg) à titre préventif pour assurer un meilleur retour veineux et un confort en continu.
- Surélever les pieds avec un repose-pieds ou un tapis antifatigue.



Bas de contention 15-20 mmHg  
offerts chez Médecus

# Un poste de travail ergonomique aidera à :

prévenir les douleurs physiques

Adopter de bonnes pratiques ainsi qu'un matériel de bureau ergonomique contribue à prévenir le développement des TMS (troubles musculo-squelettiques).

être plus concentré

Il est bon de changer régulièrement de position au cours de la journée. Votre corps sera davantage stimulé et nourrit en oxygène. Vous aurez ainsi une meilleure concentration au travail.

augmenter votre énergie

La lumière a un effet direct sur le cerveau et l'humeur de l'être humain. Pour augmenter votre énergie, placer votre bureau près d'une source de lumière naturelle, comme une fenêtre. Vous aurez ainsi plus de vitamine D, et votre sommeil en sera amélioré.



Sinon, dotez-vous d'une lampe de luminothérapie, comme la [Lumie Bodyclock](#). Elle améliorera vos niveaux d'humeur, d'énergie et de productivité.

optimiser votre confort

Pour un confort optimal, opter pour un mobilier ajustable. Il doit pouvoir s'adapter à vous afin que vous puissiez avoir une bonne posture durant vos périodes de travail assis et devant l'écran.

maximiser votre productivité

Être productif est un état d'esprit! C'est pourquoi il est bon d'intégrer de nouvelles habitudes telles que de ranger son espace de travail, d'organiser ses tâches et de préparer sa journée du lendemain. Sachez que l'important est d'y aller progressivement, d'instaurer une nouvelle routine à la fois.

# La posture idéale: les 6 éléments clés

## 1. Asseyez-vous bien

Pour une position assise confortable, il faut éviter les tensions lombaires et musculaires. Le corps pourra ainsi investir toute son énergie dans la concentration pour effectuer ses tâches, et moins dans le maintien musculaire.

## 2. Corps et âme

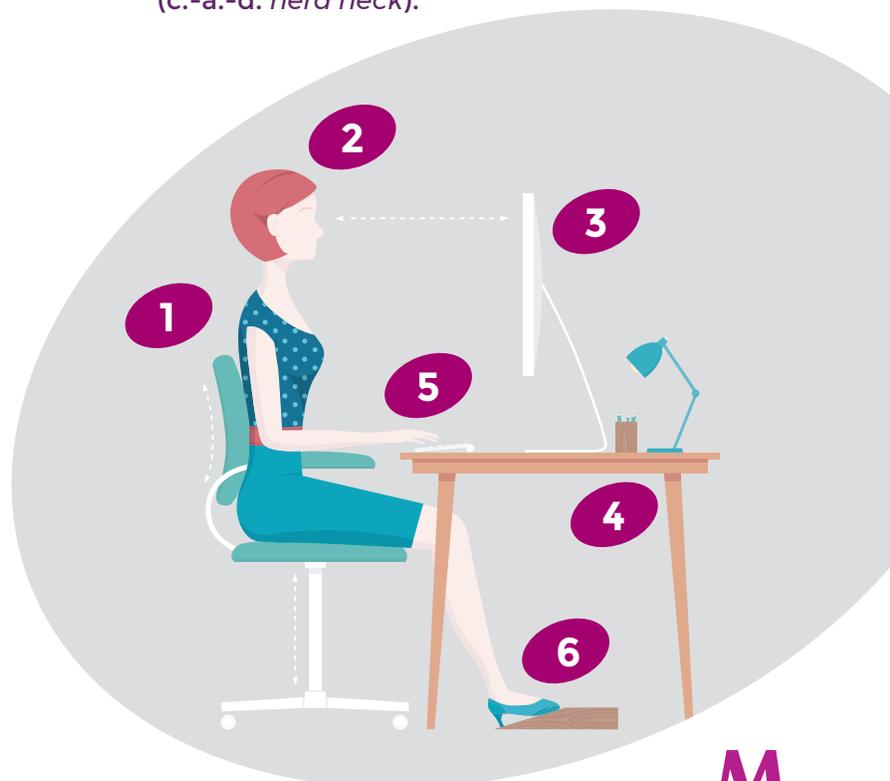
La posture, dans son ensemble, se veut un amalgame d'éléments pour favoriser un positionnement optimal et, ainsi, prévenir le développement de TMS (troubles musculo-squelettiques).

- S'asseoir au fond du siège.
- Avoir les pieds à plat au sol ou utiliser un repose-pieds.
- L'angle cuisse-mollet est à 90 degrés lorsque les pieds sont à plat.

## 3. Star de l'écran

Qu'on travaille avec un ou plusieurs écrans, il est primordial de les positionner adéquatement en fonction de soi pour ainsi minimiser la fatigue oculaire.

- La taille idéale d'un écran se situe entre 17 et 19 pouces.
- Si vous utilisez un ordinateur portable, quoique peu recommandé, il est nécessaire de le positionner sur une station d'ancrage, accompagné d'une souris et d'un clavier distincts.
- Positionner l'écran légèrement plus haut que la hauteur de vos yeux pour ainsi éviter une posture de la tête vers l'avant (c.-à.-d. *nerd neck*).



# La posture idéale: les 6 éléments clés

## 4. Grosse journée au bureau

Tout comme la chaise, le mobilier est tout aussi important pour vous offrir un confort optimal. Le corps humain n'étant pas fait pour rester assis sur de longues périodes, le bureau assis-debout s'avère une excellente alternative.

Voici les **éléments clés** à observer pour un poste adapté à votre réalité :

- Hauteur fixe : 74 cm (+ ou - 2 cm)
- Hauteur assis-debout : 71-120 cm
- Profondeur du bureau : 80-120 cm

Découvrez les bureaux ajustables et accessoires d'[Ergonofis](#), entreprise québécoise, dont l'entièreté des produits sont faits au Canada



## 5. La main à la pâte

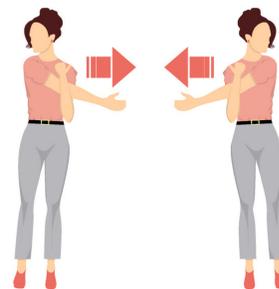
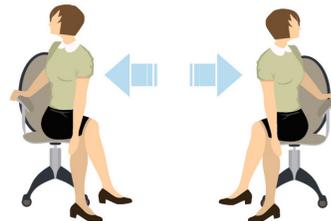
Souvent oubliés, la souris et le clavier s'avèrent des éléments tout aussi utiles que complémentaires au reste du poste de travail.

- Le clavier se situe entre 10 cm et 15 cm du rebord du bureau.
- Les coudes doivent être à 90 degrés.

## 6. Rester actif

Une bonne posture et un bon mobilier, c'est bien; faire des micropauses et des petits exercices, c'est encore mieux! Le bien-être au travail est d'abord un état d'esprit. Étirez-vous ou alternez les positions.

Voici une série d'exercices pour étirer les muscles les plus soumis aux tensions lors du travail devant un écran.



# 1 Assoyez-vous bien

Quand on sait qu'on y passe près de 8 heures assis par jour et 5 jours par semaine, on conçoit l'importance qu'a une chaise de bureau dans notre quotidien. Il s'agit donc d'un atout important à considérer pour optimiser sa productivité.

Par exemple, une bonne chaise de bureau a un dossier légèrement courbé et flexible, ce qui permet d'aligner le dos et la tête et, ainsi, d'éviter des mouvements non naturels pour contrebalancer le déséquilibre.

## Saviez-vous que?

Chaque articulation est importante pour vous offrir une position confortable. Vous devez pouvoir varier vos positions fréquemment et naturellement sans être limité par votre poste ou la nature de votre travail.

# 2 Corps et âme

Que ce soit votre chaise, votre bureau, votre matériel informatique ou votre environnement de travail, l'intérêt que vous portez à tous ces détails est avant tout pour assurer votre bonne posture.

## Les bienfaits en sont nombreux :

- Vos vertèbres sont alignées.
- La pression sur les disques, ligaments et muscles est réduite.
- Vous êtes moins à risque de blessure.
- Vous avez une meilleure énergie.
- Vous êtes plus concentré et efficace.

# 3

## Star de l'écran

Au travail comme dans la vie, on est devant l'écran plus que jamais.

D'abord, le travail penché au-dessus d'un ordinateur portable est à éviter au maximum. Inconsciemment, une tension s'active pour retenir la tête. Des douleurs musculaires au niveau du cou et du dos s'ensuivent à très court terme, dans la majorité des cas.



Travailler avec un écran bien positionné permet de garder la tête droite et les épaules relâchées afin de maintenir son niveau d'énergie et d'éviter les douleurs.

### Si votre écran est bien installé :

- il devrait être à une longueur de bras tendu de distance et incliné à environ 20 degrés;
- le haut de l'écran devrait être légèrement plus haut que la hauteur de vos yeux, pour que votre tête soit en position droite;
- il devrait être perpendiculaire à toute source de lumière vive, et à environ un mètre et demi de celle-ci.

# 4

## Grosse journée au bureau

La hauteur idéale du bureau va selon la taille de l'utilisateur. Assurez-vous que votre surface de travail est à une hauteur convenable pour vous.

### Si votre bureau est bien installé :

- Vos coudes devraient être à 90 degrés et arriver à égalité avec votre bureau.
- Vos bras devraient pouvoir pendre librement de chaque côté du torse pour que vos épaules soient relâchées.
- Vos poignets devraient être droits devant vous dans une position verticale neutre.



Que ce soit au bureau ou à la maison, se sentir bien dans son espace de travail est primordial. Ce sentiment de bien-être va bien au-delà de l'ergonomie en soi, qui se veut un élément parmi tant d'autres à observer.

Avoir un environnement bien rangé, le décorer avec une plante, un cadre avec une photo de votre plus récent voyage ou un diffuseur d'huiles essentielles sont quelques pistes de réflexion intéressantes pour bien s'approprier son environnement.



# 5

## Les mains à la pâte

Le positionnement de la souris et du clavier n'est pas à négliger pour être confortable et éviter les problèmes de poignets et de tunnel carpien.

### **Pour bien installer votre clavier et votre souris :**

- Placer la souris tout près du clavier et s'assurer que la main est en ligne droite avec l'avant-bras.
- Utiliser un clavier mince et plat ou réduire l'inclinaison du clavier en abaissant ses pattes arrière. Au besoin, ajouter un repose-poignets et/ou un tapis de souris ergonomique.



Chaussure 1080-V11  
de New Balance,  
offerte chez Médecus

© New Balance

# 6

## Rester actif

Malgré une bonne posture, rester assis pendant plusieurs heures par jour augmente significativement le risque de plusieurs maladies, même si l'on pratique une activité physique régulièrement.

Pour réduire le temps où vous êtes assis, faites des micropauses (de 30 secondes à 2 minutes) au maximum toutes les 30 minutes.

N'hésitez pas à utiliser une minuterie, pour garder le cap! Profitez-en pour faire quelques exercices et dynamiser votre corps! Réduisez les tensions dans les zones grandement sollicitées comme le cou, le dos, les poignets et les épaules.



**Le meilleur service que vous puissiez rendre à votre corps et à votre dos, c'est d'éviter la sédentarité!**

**M**

# Fier de supporter votre quotidien

Suggestions de nos conseillers-experts



© Orthex

## Pour votre santé au travail

Peu importe le contexte ou l'occasion, il peut être bénéfique de compléter son espace de travail avec un coussin de positionnement.

### Symbia – 2,5 po

Coussin d'assise orthopédique.

- Induit une rotation avant du bassin pour aider à restaurer la courbure naturelle du bas du dos.
- Contribue à réduire l'effet de poids tout en augmentant le niveau de confort.

### Rouleau lombaire ObusForme

- Soutien exceptionnel pour le bas du dos ou la nuque.
- Petit, léger et portable pour une utilisation en tous lieux : à la maison, au bureau, en voiture ou lors de vos déplacements.



# Les bienfaits des bas de compression au quotidien



© MEDI Canada

Il existe plusieurs contextes d'utilisation qui rendent le port de bas de compression favorable. Que ce soit au travail, en prévention de longues périodes assises ou debout, les bas de compression légers (15-20 mmHg) aident à éliminer la sensation de jambes lourdes et à prévenir des problèmes comme l'œdème ou les varices.

Offerts sans ordonnance, abordables et faciles à enfiler, les bas de contention sont tout indiqués pour un usage quotidien.

## Saviez-vous que?

Le travail en position assise a une influence sur la circulation sanguine.

Lorsqu'on est assis, les muscles du tronc, du cou et des épaules sont en position fixe. Garder cette posture comprime les vaisseaux sanguins dans les muscles et nuit à la circulation. La baisse de l'afflux sanguin explique pourquoi un travailleur qui est assis toute la journée et qui déploie peu d'efforts physiques se sent souvent fatigué à la fin de sa journée.



**MEDI**  
Pour hommes



**SIGVARIS**  
Microfibre  
à motifs



COUP DE CŒUR DE L'ÉQUIPE  
**MEDI**  
Mediven  
Elegance



# Parole d'experts

Ne vous fiez pas  
seulement à nous.  
Tous les jours, Médicus  
améliore la vie de milliers  
de gens partout au  
Québec. Voyez ce qu'ils  
ont à dire!



Malgré un achalandage important,  
le service est excellent et efficace,  
et le personnel, attentionné.

BRUCE TREMBLAY – MÉDICUS ROSEMONT

Nous avons eu un super bon service lors  
de notre visite. Ils nous ont conseillé leurs  
produits et ils ont répondu à nos questions  
de façon très professionnelle. Ils ont  
également un grand choix d'articles.  
C'est un endroit à visiter!

JESSICA CHARPENTIER – MÉDICUS SAINT-HYACINTHE

Expérience A7, service impeccable,  
tapis rouge. Merci pour votre bon  
travail. Vous avez fait une grande  
différence dans ma vie aujourd'hui.

DAVID FAFARD – MÉDICUS SAVARD, QUÉBEC

Très bel endroit, gens sympathiques  
et surtout très professionnels.  
Je recommande à 100 %!

JACQUES GOSSELIN – MÉDICUS OXYBEC, SHERBROOKE





Orthèse pour l'arthrose du genou EVOKE<sup>MD</sup>, offerte en exclusivité chez Médicus

# Vivre et s'épanouir en mouvement

Avec ses 18 centres de soins aux patients, Médicus est le chef de file au Québec dans le domaine de l'orthèse-prothèse, des bas et vêtements de compression et des produits d'aide à la mobilité et aux soins à domicile. Et ce, depuis plus de 60 ans!

Médicus s'engage à offrir des produits de première qualité et des services distinctifs pour continuellement maintenir une vie en mouvement. Nous sommes fiers de supporter votre performance, votre mobilité et votre confort.



**Une équipe dédiée de professionnels:** nos orthésistes, prothésistes, conseillers et techniciens font preuve d'une rigueur, d'une transparence et d'une éthique de travail irréprochables à l'égard de leurs patients.



**Une évaluation complète de votre corps:** votre plan de traitement unique commence par une évaluation biomécanique ciblant votre démarche, votre posture et l'amplitude de vos mouvements.



**Ajustement parfait à toutes les morphologies:** selon le plan de traitement, les orthèses sont créées sur mesure, ce qui permet de fabriquer une orthèse personnalisée en tous points.



**Toujours à vos côtés:** nous assurons un suivi continu, personnalisé et évolutif.



# Pour une vie active, sans limites

Un vaste réseau partout au Québec pour vous servir!

## **BROSSARD**

7200, boul. du Quartier, bureau  
230  
450 443-3666

## **DRUMMONDVILLE**

350, rue Saint-Jean, bureau  
400-A  
819 478-6050

## **LAVAL**

1749, avenue Pierre-Péladeau  
450 988-4444

300, boul. de la Concorde Est  
450 662-6160

## **LÉVIS**

5700, boul. Étienne-Dallaire  
418 833-6381

## **LONGUEUIL**

1667, chemin de Chambly  
450 442-2233

## **MONTRÉAL**

2815, rue Sherbrooke Est  
514 525-3757

5050, boul. Saint-Laurent  
514 276-3691

100, chemin Rockland, bureau  
130  
[Ville Mont-Royal]  
514 667-3636

971, boul. Saint-Jean  
[Pointe-Claire]  
514 782-2222

## **QUÉBEC**

1350, rue Cyrille-Duquet  
418 681-6381

## **RIMOUSKI**

161, avenue Rouleau  
418 724-4150

## **RIVIÈRE-DU-LOUP**

98, rue Amyot, bureau 110  
418 862-8080

## **SHERBROOKE**

981, rue King Ouest  
819 566-8711

## **SAINT-HYACINTHE**

1100, boul. Casavant Ouest  
450 771-0005

## **TROIS-RIVIÈRES**

3000, boul. Saint-Jean  
819 376-5383

## **VALLEYFIELD**

1396, boul. Monseigneur-  
Langlois  
450 322-1300

## **TERREBONNE**

950, montée des Pionniers,  
bureau 390  
450 492-3633

**Vous avez des  
questions?  
Nous sommes  
là pour vous.**



Envoyez-nous  
un message  
sur [Facebook](#)  
[Médicus](#)



Envoyez-nous  
un courriel  
[info@medicus.ca](mailto:info@medicus.ca)



Communiquez  
avec un membre  
de notre service  
à la clientèle  
**1 888 448-4248**



Passez nous voir  
en succursale



**Croire en votre  
potentiel**

**Medicus**

**Savard**

**OXYBEC**

**ORTHO service**

[fb.com/medicus.ca](https://fb.com/medicus.ca)  
[medicus.ca](https://medicus.ca)