

LE BUREAU À LA MAISON

Par Mariane Chassé

Notre mode de vie a été bien chamboulé durant la dernière année et demie. École à la maison et télétravail font maintenant partie de notre vocabulaire et du quotidien de plusieurs d'entre nous. Cette nouvelle réalité nous a obligés à revoir l'organisation de certaines pièces de la maison afin d'offrir des espaces de travail pour chaque membre de la famille. Plusieurs espaces bureaux improvisés ont donc envahi salon, cuisine et chambre à coucher.



Comme le télétravail est une tendance qui semble là pour rester, nous vous proposons de revoir l'aménagement de vos espaces bureaux à la maison pour qu'ils soient plus fonctionnels et esthétiques, et qu'ils se fondent dans votre décor pour qu'à la fin de la journée vous n'ayez pas l'impression d'être encore au boulot. Fini les piles de dossiers et l'ordinateur portable sur la table de la salle à manger !

TROUVER UN ENDROIT POUR VOTRE BUREAU À LA MAISON

La première étape pour aménager un espace bureau est de déterminer son emplacement. Vous le choisirez en fonction de l'espace dont vous disposez, du niveau de concentration que demandent les tâches que vous y accomplirez et de l'achalandage de la pièce choisie.

L'idéal est bien sûr de transformer une pièce complète en bureau, car cela permet d'avoir un espace entièrement dédié au travail, d'être au calme et de bien délimiter l'espace travail de la vie privée. Cela donne également plus de latitude côté mobilier et décoration.

Si votre espace de vie ne vous permet pas d'installer un bureau dans une pièce à part, ne vous inquiétez pas, ce ne sont pas les options qui manquent !

La chambre à coucher ou le salon

De par leur taille, ces pièces de la maison se prêtent bien à l'aménagement d'un bureau, surtout lorsqu'on arrive à séparer l'espace de vie du coin travail. En utilisant cloisons, paravents ou bibliothèque pour délimiter, voire cacher, l'espace bureau, vous aurez l'impression d'être de retour à la maison une fois la journée terminée. Dépendamment de votre situation familiale, le salon peut être une pièce plus achalandée que la chambre à coucher ; un élément à considérer selon le niveau de concentration que demande votre travail.

Le couloir

Si votre demeure possède un couloir assez large, exploitez-le à son plein potentiel avec un bureau en longueur. En jouant avec la longueur du lieu, grâce à du mobilier étroit et des tablettes installées en hauteur, vous n'encombrirez pas le passage et profiterez d'un coin bureau dans un espace moins achalandé de la maison.

Sous l'escalier ou dans un placard

Soyez créatif en tirant profit des espaces inutilisés de votre logis ! Avec un peu de travail, on peut facilement transformer le dessous de l'escalier en bureau invitant ou métamorphoser un placard en espace de travail ergonomique qui se dissimule facilement à la fin de la journée.

CHOISIR LE BON PLAN DE TRAVAIL ET SON POSITIONNEMENT

Choisissez votre plan de travail en fonction de l'espace disponible et de vos besoins. Si vous travaillez principalement sur votre écran, vous aurez besoin de moins d'espace que si vous avez beaucoup de paperasse à gérer. Sachez aussi que l'emplacement de votre bureau dans la pièce pourrait avoir une influence sur votre niveau de concentration et d'inspiration. En règle générale, on placera le bureau face au mur pour favoriser la concentration, alors qu'on le placera de manière à voir l'ensemble de la pièce ou devant une fenêtre pour se sentir plus inspiré.

RANGEMENT

Le rangement, il n'y en a jamais trop ! Bibliothèques, étagères, organisateurs, classeurs, armoires encastrées, allez-y en fonction de vos besoins et du matériel que vous utilisez au travail.

ÉCLAIRAGE

Comme dans toute pièce, la lumière naturelle est à privilégier. Cependant, si l'emplacement disponible pour l'aménagement de votre bureau n'en fournit pas beaucoup, misez sur des suspensions, des lampes sur pied et des lampes directionnelles pour un éclairage direct sur votre zone de travail. Une luminosité adéquate créera une ambiance de travail agréable et vous évitera de vous fatiguer les yeux.

CHAISE

Une chaise confortable est primordiale dans un bureau, car vous y passerez plusieurs heures par jour. Pour plus de mobilité, optez pour un modèle à roulettes qui vous empêchera de vous étirer pour saisir votre matériel de travail. Assurez-vous également qu'elle offre un bon support lombaire et que la hauteur de l'assise et des appuis-bras soit ajustable. De petits détails qui feront la différence sur votre posture à long terme.

ERGONOMIE

Pour minimiser les risques de blessures et la fatigue musculaire assurez-vous de respecter les éléments suivants :



- pieds au sol,
- coudes fléchis à 90 degrés, avant-bras et poignets alignés,
- écran à la hauteur des yeux.

Pour minimiser les impacts de la position assise, optez pour un bureau assis-debout entièrement ajustable. Si ce n'est pas une option possible, pensez à un plateau pour votre clavier ou un élévateur pour votre écran.

DÉCORATION

N'oubliez pas de personnaliser votre espace avec des couleurs et accessoires qui le rendront invitant. Tapis, babillards, boîtes de rangement décoratives, ces éléments rendront votre poste de travail confortable, fonctionnel et esthétique ; vous aurez donc envie d'y travailler !

FORMATIONS EN LIGNE disponibles toute l'année

POUR DEVENIR ENTREPRENEUR EN CONSTRUCTION

Formations en ligne de qualité, menant à la licence d'entrepreneur, qui vous exemptent des examens de la RBQ. Inscrivez-vous dès aujourd'hui.

- **ADMINISTRATION (90h)**
- **GESTION DE LA SÉCURITÉ (40h)**
- **GESTION DE PROJETS ET DE CHANTIERS (135h)**
- **EXÉCUTION DE TRAVAUX (65h)**
- **CHARPENTE DE BOIS (sous catégorie 6.1)**

www.apchq.com/formations/licence-rbq

Communiquez avec nous

apchq.com

418 228-8393 | 418 338-9465 | apchq@apchq-ba.com



Maintenant EN LIGNE COURS ASP CONSTRUCTION

OBTENEZ VOTRE CARTE SANTÉ ET SÉCURITÉ GÉNÉRALE SUR LES CHANTIERS DE CONSTRUCTION!

Obligatoire pour avoir accès à un chantier de construction, la carte ASP est nécessaire pour quiconque désire obtenir un certificat de compétence de la Commission de la construction du Québec (CCQ).

Notez que ce cours inclut aussi le volet de formation SIMDUT (Système d'information sur les matières dangereuses utilisées au travail).

Durée: 30 heures de jour (semaine ou fin de semaine)

**Parce que l'industrie de la construction
n'est pas toujours simple**

*... en tant qu'entrepreneur,
l'APCHQ est votre meilleure alliée.*

Devenez membre dès aujourd'hui et profitez de nombreux avantages.