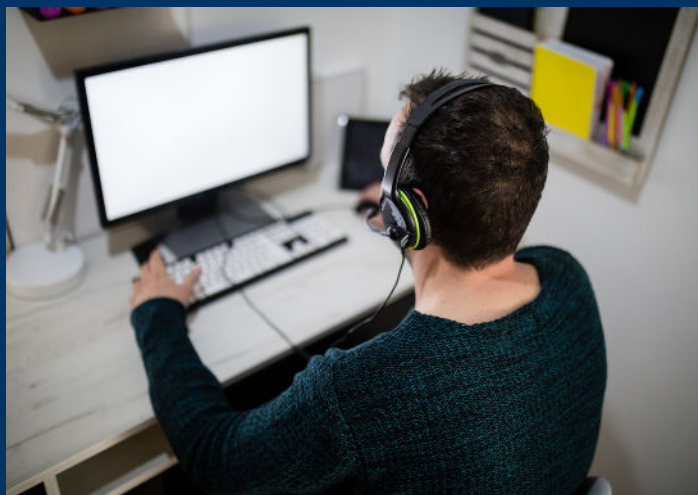


Ergonomie

# TÉLÉCONSEILS

T É L É T R A V A I L L E Z   E N   T O U T   C O N F O R T



## Pour être guidé dans l'application des règles ergonomiques pour un meilleur ajustement de votre poste de télétravail

Dans le cadre d'une consultation téléphonique, communiquer sans frais, avec l'un de nos ergonomes :  
450 442-7763.

(Entreprises membres seulement)

## Une installation approximative est susceptible d'engendrer des douleurs ou de l'inconfort

Avant d'en arriver là, MultiPrévention vous propose des informations pratiques et un service gratuit de téléconseils, offerts par nos ergonomes.

### Pour connaître les pratiques à privilégier en fonction de votre installation, consultez :

- [S'installer confortablement pour faire du télétravail](#) Fiche technique - MultiPrévention
- [6 petits conseils pour un télétravail plus productif](#) Fiche - Via Prévention
- [Quand la souris prend la place du couteau](#) Via Prévention
- [Quand la souris prend la place de la télécommande](#) Via Prévention

### Pour optimiser les ajustements à apporter à sa chaise ajustable, consultez :

- [Êtes-vous bien assis](#)  
Fiche technique - MultiPrévention

### Pour identifier les risques liés au travail à l'écran et pour mieux les prévenir, consultez :

- « Le travail à l'écran, ce qu'il faut savoir » webinar de MultiPrévention en rediffusion accessible dans la section Mon espace\* du site Web de MultiPrévention.

(\* Entreprises membres seulement)