

# Ergonomie



On dit souvent que le télétravail nous permet de « travailler dans le confort de notre foyer ». Mais s'il est confortable pour notre vie quotidienne, notre foyer n'est pas nécessairement adapté pour le travail de bureau. Idéalement, un espace de travail à la maison serait aménagé selon les [conseils ergonomiques pour le travail à la maison](#).

Avant de dépenser, vous devriez investir votre temps dans une [formation gratuite sur l'ergonomie au bureau](#). Également, voici un [article](#) qui contient des capsules proposant des trucs concrets et réalistes pour améliorer l'ergonomie de votre nouvel environnement de travail. Agissez maintenant pour prévenir les douleurs !