

MAXIMISEZ VOTRE SALLE DE LAVAGE

LES
Idées
DE ma
maison

VIE DE FAMILLE
LA SALLE DE
BAINS IDÉALE

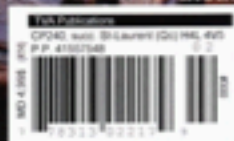
Spécial
confort
43 idées
futées

SHOPPING

> LA RICHESSE
DU BOIS

> LA MAGIE
DU BLEU

4 *Visites libres*
**INTÉRIEURS
DE CARACTÈRE**



Quand la maison collabore!

PAR CHANTAL LAPORTE

À la maison comme au travail, appliquer les principes de l'ergonomie nous aide à améliorer notre confort, à augmenter notre sécurité et à accomplir nos tâches quotidiennes. C'est tout fait de se rendre la vie plus simple et plus agréable.

«Le mot ergonomie a souvent une connotation rébarbative, reconnaît Marie-Pierre Dufort, ergothérapeute. On pense à une installation coûteuse ou à des équipements compliqués, alors que ça devrait être l'inverse. Qu'est-ce qu'une chaise de bureau ergonomique? C'est une chaise offrant des possibilités d'ajustements, un meuble complice de notre confort, tout simplement.

Lorsqu'on prend le temps d'organiser son espace de travail et qu'on s'offre des outils bien pensés, on finit souvent par dire "Ça change la vie!" Pour ces raisons – et même si les spécialistes de l'ergonomie évoluent surtout dans le domaine professionnel –, il paraît logique de mettre en pratique leurs principes de base à la maison, où nous passons, en comparaison, beaucoup plus de temps.

Pour vous, nous avons recueilli de sages conseils et des suggestions d'achats pour ajouter à votre quotidien une dose supplémentaire de confort. Car, si cette conscience de la relation entre l'environnement et nous peut devenir un métier pour certains, à la maison, elle fait d'abord appel au bon sens. Comme vous pourrez le constater au fil de nos pages, un environnement ergonomique est un espace bien éclairé, aménagé de sorte à fluidifier la circulation, facile à tenir en ordre et aisé à moduler. Bref, il y a mille avantages à cultiver l'ergonomie! >

**«En résumé,
l'ergonomie consiste
à adapter notre
environnement
à nos besoins.»**

– Marie-Pierre Dufort, ergothérapeute





ÉCRAN MOBILE

Ce support sur pneumatique permet de régler la hauteur de l'écran du bout du doigt.

› Support allongé Poise, 289 \$, Ugoburo, ugoburo.ca



La position idéale lorsqu'on est assis? Les coudes près du corps, les épaules détendues et les pieds stables au sol. Marie-Pierre Dufort conseille de rechercher une chaise adaptée à votre physionomie: «Si vous êtes menu, optez pour une chaise étroite. Un budget de 500 \$ suffit à l'achat d'une chaise de bureau ergonomique de qualité. Vous pouvez ajouter un repose-pieds afin de soulever les genoux et ainsi soulager le bassin d'une grande partie de la tension.»

Adieu souris

Ce périphérique nouveau genre se place sous le clavier de l'ordinateur. Au lieu de soulever la main pour saisir la souris, il suffit d'exercer sur le rouleau une pression minimale du bout du doigt. Convient aux gauchers et aux droitiers.

› Souris Roller Mouse Pro2
200 \$, Tout pour le dos, toutpourledos.com



8 Équilibre parfait!

Prendre appui sur ses genoux permet à la colonne de retrouver sa courbure naturelle. › Chaise Thasit, à partir de 1245 \$, Bluecony, bluecony.com

L'ordinateur, le clavier et la chaise doivent être alignés dans le même axe. Lorsque l'écran est posé en angle, on tend à adopter une position asymétrique. Retenez que les torsions et les contractions musculaires fatiguent le cou et que, à la longue, elles peuvent entraîner des maux sérieux.



Tri facile

Enfin, une poubelle facilitant le tri entre ce qui se récupère, ce qui se composte et ce qui se jette!

► Poubelle Tribelle, 50 S, Nova Envirocom, novaenvirocom.ca

16

«Un truc pour les grands qui ont tendance à se courber en lavant la vaisselle: ouvrez l'armoire devant l'évier et posez-y un pied; cela améliorera votre maintien.»

— Marie-Pierre Dufort, ergonome



BASCULE

Ce tabouret à la base très solide et inclinable vous garantit d'avoir les pieds à plat au sol. Le confort vient du fait qu'il accompagne le mouvement du corps.

► Tabouret Move, à partir de 535 \$, Bluecony, bluecony.com

18

Hauteur d'homme

Surélever la lave-vaisselle permet une utilisation quotidienne sans maux de dos. Armoire en stratifié

► Luna chêne Chamonix, à partir de 450 \$, Mobaipa, montrealmobaipa.ca



19



Encastré

Un bac encastré dans le comptoir incite à faire du compost! ► Poubelle encastrable, 399 \$, sur commande, RONA, rona.ca

Assis pour la détente

L'assise d'un fauteuil ou d'un canapé ne devrait pas dépasser la hauteur des genoux pour qu'on y soit installé confortablement et qu'on puisse en sortir sans effort. «Attention aux canapés et aux fauteuils très profonds dans lesquels on adopte une position avachie», rappelle Marie-Pierre Dufort. Souvenez-vous que, même au repos, la colonne vertébrale doit être soutenue par plusieurs points d'appui. Pour se détendre avec les pieds surélevés et le dos bien soutenu. ▶ Fauteuil Tok, à partir de 1720 \$, Bluecony, bluecony.com



26

LA PASSION VIT À L'ANNÉE AUX BOUTIQUES MÉTIERS D'ART DU QUÉBEC

Retrouvez les créations qui vous passionnent dans l'une des trois Boutiques métiers d'art du Québec où les œuvres de plus de 175 artisans québécois sont offertes à l'année!

PASSION LIVES ALL YEAR LONG AT THE BOUTIQUES MÉTIERS D'ART DU QUÉBEC

Find all of the creations that you are passionate about in one of the three Boutiques métiers d'art du Québec, where the works of more than 175 Quebec craftspeople are available all year long!



BOUTIQUES
MÉTIERES D'ART
DU QUÉBEC

Marché Bonsecours
1, rue Saint-Paul Est
Montréal (Québec) H2Y 1H2
514 878-2787, poste 1

Place Royale
29, rue Notre-Dame
Québec (Québec) G1K 4E9
418 694-0267

Escalier Casse-Cou
7, rue du Petit-Champlain
Québec (Québec) G1K 9L9
418 694-3000