

Quelques repères pour télétravailler chez soi

S'organiser efficacement pour un télétravail productif et serein

Le **télétravail** s'est largement répandu et fait désormais partie du quotidien de nombreux professionnels. Travailler depuis chez soi peut offrir plus de flexibilité, mais demande également une bonne organisation pour rester productif tout en préservant un équilibre sain entre vie professionnelle et personnelle.



QUELQUES CONSEILS

CHOISIR SON ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL AINSI QUE LE MOBILIER

- Choisir une espace de travail bénéficiant d'un **éclairage naturel** satisfaisant (environ 300 lux)
 - L'absence d'éclairage satisfaisant peut amener à une fatigue oculaire, ou des yeux rouges et/ou une sensation de picotements
- Préférer un **espace isolé, calme, éloigné des distractions** ainsi que de la cuisine
- Préférer une installation de l'écran de visualisation **perpendiculaire** aux fenêtres pour éviter les reflets et éblouissements
- **S'installer** idéalement sur une **table**
- Privilégier un **plan de travail** avec une **faible épaisseur** laissant un dégagement pour positionner les jambes, évitant ainsi toute torsion et/ou compression au niveau des jambes
- Si vous avez un « coin bureau », privilégier l'utilisation d'un **siège** de bureau **réglable**
- L'installation sur un plan de travail haut (de type bar) pour une posture debout doit se situer à hauteur des coudes à 90°. Cette posture semble tolérée pour une utilisation ponctuelle, idéalement avec un dégagement au niveau des pieds



CONTACTEZ-NOUS

INSTALLER UN ESPACE DE TRAVAIL EN RESPECTANT LES POSTURES DE MOINDRE INCONFORT

- Installez-vous à votre poste de travail, afin de permettre un appui au niveau des avant-bras en prenant comme repère vos coudes avec un angle de 90°, épaules détendues et position confortable
 - Positionnez-vous face à l'écran de visualisation, ou au milieu des deux écrans. Le haut de l'écran doit se situer à hauteur du regard
 - Le clavier devrait se situer à 10-15 cm du rebord du plan de travail afin de permettre un appui au niveau des avant-bras. La souris devrait être positionnée au plus proche du clavier
- **LORS DE L'UTILISATION PROLONGÉE D'UN PC PORTABLE :**
 - Préférez l'utilisation d'un support de PC portable (réglable en hauteur)
 - Positionnez votre écran de PC portable à la hauteur de votre vue. Le haut de l'écran doit se situer à hauteur du regard
 - Complétez l'installation avec un clavier externe et une souris complémentaire
 - **EN CAS D'UTILISATION D'UN BAR/TABLETTE HAUTE :**
 - S'assurer que la hauteur du plateau correspond à la hauteur des coudes positionner à 90° en posture debout
 - L'installation dans un canapé paraît confortable, mais ne peut constituer une posture adéquate sur de longues périodes d'utilisation. Limitez l'utilisation à 30-45 min par jour
 - **L'UTILISATION D'UN BALLON SWISSBALL :**
 - Peut également constituer une alternative d'assise. La dimension du ballon doit être adapté à la taille de l'individu. Limitez l'utilisation à 30-45 min par jour



S'ORGANISER AU COURS DE LA JOURNÉE DE TRAVAIL

- Respecter les horaires habituels de travail, en vous accordant une pause déjeuner satisfaisante, idéalement en quittant votre poste de travail

SE DÉTENDRE ET S'ÉTIRER

- Favoriser le changement de posture toutes les heures dans la mesure du possible
- Réaliser quelques mouvements au cours de chaque demi-journée de travail, ou lorsque vous en ressentez le besoin

CONTACTEZ-NOUS