

En ces circonstances particulières de *télétravail* pour beaucoup de salariés, nous vous proposons ces quelques conseils pour optimiser vos conditions de *télétravail* à la maison



Camille SANCLEMENT, Ergonome au SIST 24
Huguette POUMEAUD, Ergonome à l'AIST 19
Erwan DENIAU, Ergonome à l'AIST 19



20/03/2020

Pour être au plus près de vous et de vos demandes nous vous proposons un service interactif.

Si vous le souhaitez **nous mettons à votre disposition une visio-consultation** : pour ce faire il vous suffit d'être équipé d'un smartphone ou d'un ordinateur, ainsi que de l'application Whatsapp®.

N'hésitez plus à prendre contact avec nous :

- En Dordogne :

Camille Sanclément : camille.sanclement@simt24.org

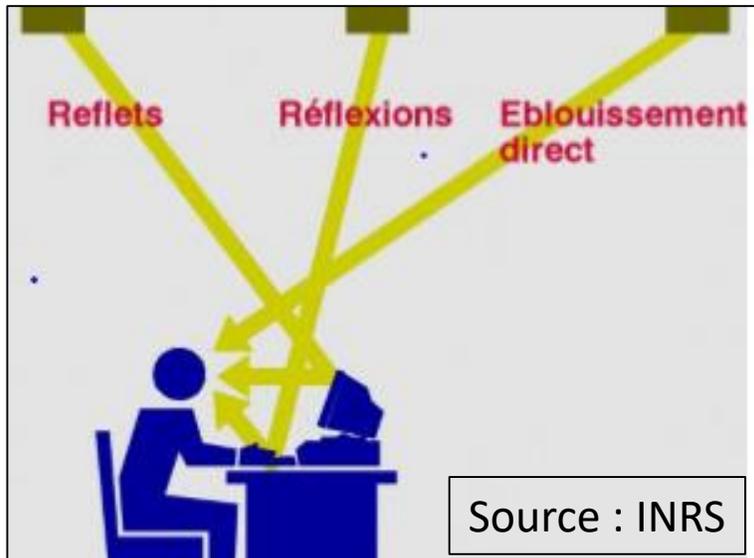
- En Corrèze :

Erwan Deniau : e.deniau@aist19.fr

Huguette Poumeaud : h.poumeaud@aist19.fr



1. La zone de travail



Les conseils :

- Placer l'écran perpendiculaire aux prises de jour
- Utiliser les lampes d'appoint (si besoin)

A éviter :

- Se placer dos à une fenêtre ou sous une source lumineuse
- Les pièces sombres ou trop éclairées (limiter les contrastes)

2. Le plan de travail



Les conseils :

- Privilégier les plans de travail ayant au minimum 50 cm de profondeur

A éviter :



- Utiliser les comptoirs de bar ou les tables basses
- Placer l'ordinateur sur les genoux

3. L'assise

Vous ne bénéficiez pas forcément de siège réglable en hauteur.

Les chaises à la maison sont souvent trop basses, soyez vigilants !

Les conseils :

- Rajouter un coussin (si besoin)
- Former un angle droit avec votre coude et la table
- Alternner les postures

A éviter :



- S'asseoir par terre
- S'asseoir sur le canapé
- Croiser les pieds sous la chaise

4. L'écran



Les conseils :

- Privilégier les écrans fixes
- Régler les écrans

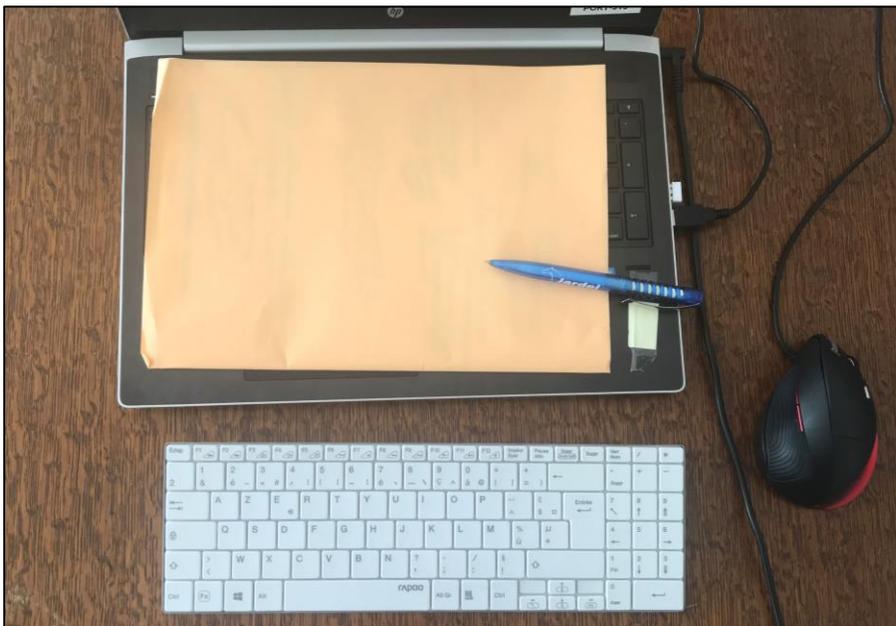


(Pour les personnes possédant des verres progressifs, il faut privilégier l'abaissement de l'écran)

A éviter :

- Travail prolongé sur tablette ou smartphone

5. Les outils bureautiques



Crédit photo : Camille Sanclément

Les conseils :

- Privilégier une souris et un clavier déportés (si vous en avez la possibilité)
- Placer les documents entre le clavier et l'écran
- Utiliser la fonction haut-parleur

A éviter :

- Placer le téléphone entre l'épaule et le menton (lors d'appel ou conférence)

6. L'organisation du travail



Au vu de la situation particulière, vous pourrez ressentir une sensation d'isolement consécutive à l'absence de lien social.

Les conseils :

- Prévoir des plages horaires pour le travail et pour la vie familiale afin d'articuler la vie privée et professionnelle
- Planifier ses horaires de travail
- Garder un rythme proche de celui de l'activité professionnelle

A éviter :

- Travailler tard (rythme biologique)
- Utiliser des écrans à lumière LED avant de se coucher (lumière bleue)

Photos

Libres de droits

(<https://www.pexels.com/fr-fr/>)

sauf mentions particulières

Bibliographie

De l'INRS :

- <http://www.inrs.fr/media.html?reflNRS=ED%20922>

De l'INSERM :

- https://intranet.inserm.fr/securite-et-prevention/sante-securite/Documents%20externes/3_PreventionRisques/7_TroublesMusculo/Inserm_DrhBCPR_TravailEcran_Guide.pdf