

## L'ÉCLAIRAGE

L'éclairage de la pièce où vous travaillez doit être contrôlé pour éviter les reflets sur l'écran et les sources d'éblouissement, par exemple:

- Placez l'écran perpendiculaire aux fenêtres,
- Fermez les stores et les rideaux si le soleil inonde la pièce,
- Utilisez une lampe d'appoint dont l'abat-jour couvre l'ampoule complètement.

## OPTIMISER SON TEMPS DE TRAVAIL

- Se fixer des horaires de travail (idéalement, garder le même rythme que celui de l'entreprise),
- S'octroyer des pauses régulières pour permettre le repos visuel et éviter une posture assise trop longue (5 minutes toutes les heures).

## ORGANISATION DU TRAVAIL

- Anticiper et planifier la charge de travail sur la semaine afin de prioriser les tâches et le temps nécessaire. Des points avec le manager sont indispensables pour aider à cette priorisation,
- Garder le contact avec l'équipe (mail, téléphone, visio-conférence),
- Garder des périodes de déconnexion (respect des horaires) afin de préserver des temps de repos et concilier au mieux la vie personnelle et professionnelle.

## CONTACT :



1, avenue de l'Europe, 59880 Saint-Saulve  
Tél. 03 27 46 19 24  
information@astav.fr  
[www.astav.fr](http://www.astav.fr)

Pôle relations adhérents — LP MAJ 31/08/2021



## LE TÉLÉTRAVAIL

Quelques conseils pratiques pour vous aider à installer confortablement votre poste de travail à domicile



Votre équipe de Santé au Travail vous conseille et vous accompagne.

## S'INSTALLER À SON POSTE DE TRAVAIL À DOMICILE

Voici des pistes de solutions pour vous aider à vous installer confortablement et ainsi prévenir les risques de troubles musculo squelettiques (TMS) à long terme.

Les recommandations émises dans cette fiche dépendent de votre espace de travail et des ajustements possibles avec votre équipement.

### UN LIEU DE TRAVAIL DÉDIÉ

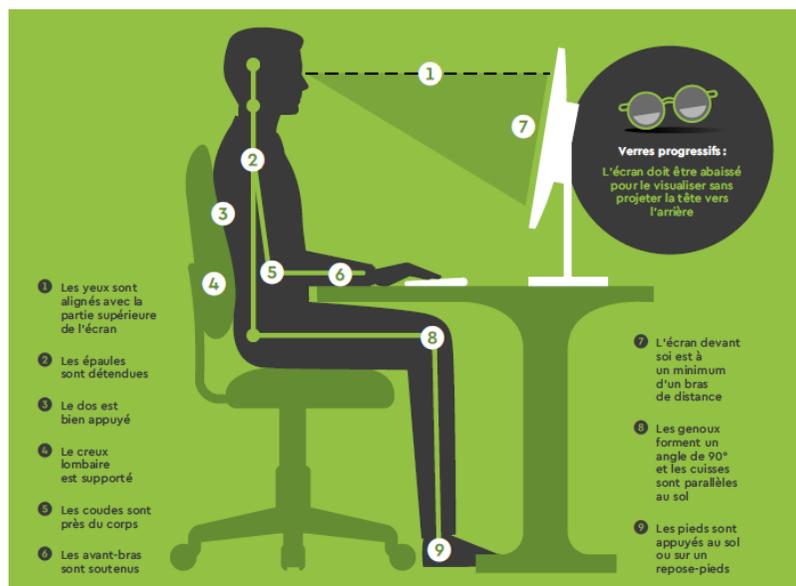
- Prévoir un espace dédié au télétravail:
- ✓ Pièce isolée,
  - ✓ Sans bruit parasite,
  - ✓ Avec une bonne connexion internet,
  - ✓ Avec un bon éclairage.

### LE PLAN DE TRAVAIL

Il est important de choisir une surface de travail sans encombrements et avec un espace disponible pour les membres inférieurs.

#### Installez-vous sur une table avec :

- ✓ Un plan de travail d'une hauteur comprise entre 72 et 75 cm,
- ✓ Assez grande pour recevoir l'équipement et les documents papier que vous utilisez.



### LA CHAISE



La hauteur de la chaise doit permettre d'avoir les coudes légèrement plus hauts que la surface de travail afin de travailler avec les épaules détendues et maintenir une flexion des coudes près de 90°.

Si vous travaillez sur la table de cuisine et que l'assise de la chaise n'est pas assez haute, installez un coussin ou un oreiller sur l'assise pour vous surélever.

Votre dos doit être en appui sur le dossier.



Si ce n'est pas votre situation, placez des coussins ou une serviette roulée sur elle-même que vous fixez sur le dossier pour augmenter le support du bas du dos.

Les genoux doivent former un angle de 90° et les cuisses doivent être parallèles au sol.

Les pieds doivent être bien appuyés au sol.



Si les pieds ne touchent pas le sol ou sont mal appuyés, ajouter un repose-pied.

Le repose-pied peut-être un dictionnaire, une boîte ou tout objet qui peut supporter fermement vos 2 pieds.

### L'ORDINATEUR PORTABLE

Dans le cadre du travail à la maison, la plupart des salariés utilisent un ordinateur portable.

Il est préférable d'avoir un clavier et une souris externes qui permettront d'installer le portable à une hauteur convenable.

#### Plusieurs solutions sont possibles :

- Pour avoir la partie supérieure de l'écran à la hauteur des yeux, vous pouvez installer votre portable sur un support ou tout simplement le poser sur des livres ou une boîte,
- La distance entre vous et l'écran doit être d'au minimum la longueur d'un bras,
- Idéalement, l'écran de votre portable doit être perpendiculaire à la fenêtre.



Si vous n'avez pas accès à un clavier et à une souris externes, repoussez l'ordinateur portable sur la surface de travail pour limiter la flexion cervicale et augmenter la distance œil-écran.



Si vous trouvez que l'écran de votre ordinateur portable est trop petit, vous pouvez aller dans les paramètres et augmenter la grosseur de l'affichage. Il est possible d'ajouter un écran fixe à l'ordinateur portable afin de permettre un meilleur confort visuel.