

Le télétravail est un temps de travail, dans un espace personnel. Cela brouille les pistes, non ? Pour garder plus facilement un équilibre, il faut séparer de la façon la plus claire possible ces deux sujets. Voici quelques conseils que vous pouvez mettre en pratique pour tout type de travail sur écran, qu'il soit à la maison ou au bureau :

### CONSEILS D'ORGANISATION

Voici des pistes qui peuvent vous aider à organiser votre espace de télétravail :

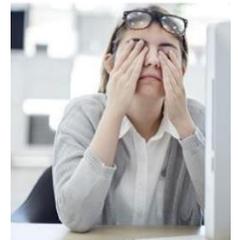
- Veiller à bien structurer votre journée de travail, à respecter vos horaires habituels et à réaliser une pause pour le déjeuner
- Eviter de se fixer des réunions durant les temps de pause
- S'installer, quand cela est possible, dans un espace isolé ou une pièce séparée pour pouvoir vous concentrer et réaliser une démarcation entre vie professionnelle et vie privée.
- Faire des pauses dans la journée, pour vous permettre de vous sentir mentalement et physiquement revigorés,
- S'appuyer, même à distance, sur son manager, ses collègues en cas de difficultés. Vous n'êtes pas seul, même si vous n'êtes plus visible temporairement !



### CONSEILS POUR REDUIRE LA FATIGUE VISUELLE

#### Pour éviter les reflets sur l'écran :

- Positionner son écran perpendiculairement aux fenêtres et éviter de travailler l'écran contre un mur.
- Vous pouvez également utiliser les stores et rideaux pour éviter les reflets ou éblouissements
- S'il faut, l'incliner pour éviter également le reflet des lampes (éteindre les lampes si nécessaire)
- Si vous avez une lampe d'appoint, vous pouvez la positionner pour qu'elle éclaire vos documents



#### Veiller à la luminosité de votre emplacement :

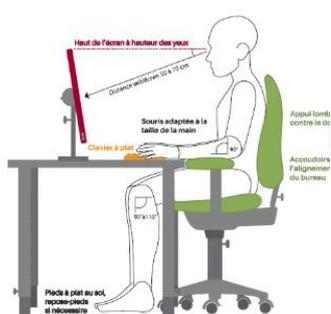
- Le but est d'avoir un éclairage le plus homogène possible pour éviter aux yeux de s'adapter sans cesse
- Si votre espace de travail est très lumineux, la luminosité de votre écran doit être assez élevée
- Si votre espace de travail est sombre, la luminosité de votre écran doit être moins élevée
- Votre écran émet de la lumière bleue. Certaines personnes y sont particulièrement sensibles. Si vous le souhaitez, vous pouvez modifier l'affichage de votre écran pour le passer en « éclairage nocturne » qui n'émet pas de lumière bleue dans Démarrer > Paramètres > Système > Affichage > Paramètres d'éclairage nocturne.

### CONSEILS DE POSITION POUR RÉDUIRE LES RISQUES DE TMS

La meilleure posture est celle qui vous convient : testez les règles d'ergonomie ci-dessous, puis écoutez-vous. Si votre ancienne posture (qui n'applique pas forcément ces règles) est plus confortable pour vous, c'est qu'elle est meilleure pour vous !

La posture idéale n'existe pas. Toute posture qui est maintenue fixe sur une longue durée entraîne des risques de TMS. Il est donc primordial de faire des pauses régulières de quelques minutes au minimum. Étirez-vous, levez-vous, faites quelques pas... bref bougez !

#### Comment se positionner sur son siège :



**Si vous avez un siège de bureau** : la hauteur idéale de l'assise est déterminée en posant les pieds à plat sur le sol avec les cuisses horizontales tout en ayant les avant-bras qui reposent sur le bureau avec les coudes à 90°



**Sans siège de bureau**, si votre chaise est trop basse : il est possible de rehausser l'assise ou permettre le soutien lombaire avec un coussin

**Sans siège de bureau**, si votre chaise est trop haute : poser les pieds à plat sur un marche-pied improvisé (ramettes de papier, boîte à chaussures, etc...)



#### Comment positionner son écran :

Le haut de l'écran doit être aligné avec les yeux. Sans écran réglable en hauteur, vous pouvez rehausser l'écran en le positionnant sur des ramettes de papier, boîte à chaussures



Si vous rehaussez un ordinateur portable, **il faut adjoindre et déporter le clavier et la souris**

Pour réduire les risques liés à la position assise prolongée, si possible :

- ✗ Détendez-vous et relâchez vos épaules
- ✗ Alternez les tâches
- ✗ Changez régulièrement de position (travail debout avec PC portable par exemple)
- ✗ Bougez, déplacez-vous
- ✗ Hydratez-vous
- ✗ Faites des étirements (voir plaquette « Exemples d'exercices d'étirement »

[http://www.agemetra.org/sites/default/files/agemetra\\_plaquette\\_etirement.pdf](http://www.agemetra.org/sites/default/files/agemetra_plaquette_etirement.pdf)

