

L'ergonomie du poste de télétravail

Déterminer un lieu de travail principal de préférence isolé.

Un espace différent de la pièce de vie est préférable afin de favoriser la concentration et de dissocier autant que possible vie privée et professionnelle (bureau, chambre...).

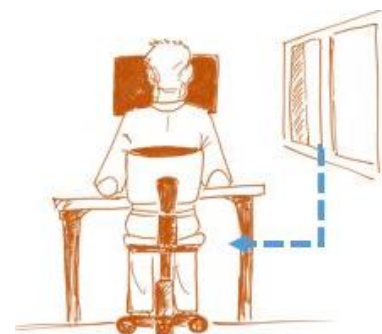
Si vous n'avez pas de pièce isolée, vous pouvez rencontrer les difficultés suivantes :

- *Des personnes de votre foyer sont présentes dans votre environnement de travail :* Vous pouvez définir des règles avec les autres membres de votre foyer afin qu'ils ne vous dérangent pas (sauf urgence) lorsque vous travaillez.
- *Vous êtes tenté d'effectuer des tâches ménagères ou par toute autre distraction :* Vous pouvez créer des barrières visuelles afin de ne pas voir, votre console de jeux, la vaisselle sale, le linge à étendre...
- *Vous travaillez dans un environnement bruyant et n'arrivez pas à vous concentrer :* Vous pouvez envisager l'achat d'un casque (de préférence avec une technologie anti-bruit active). Vous pouvez envisager un retour sur site ou des changements dans les modalités du télétravail en accord avec votre collectivité (ex : modification des jours...)
- *Vous n'arrivez pas à déconnecter du travail après votre journée :* Vous pouvez éteindre et ranger votre matériel après votre journée pour favoriser la déconnexion.

Limiter la fatigue visuelle

L'adoption de certaines règles peut permettre de limiter la fatigue visuelle :

- Positionner le/les écran(s) perpendiculairement aux fenêtres ou baies vitrées
- Réduire les reflet(s) (reflet sur écran, table en verre...)
- Ne pas s'installer sous une ampoule
- Ne pas s'installer en face d'un mur
- Eviter de travailler dans le noir
- Ajuster la luminosité de l'écran en fonction de l'éclairage ambiant et de votre fatigue visuelle
- Utiliser un éclairage d'appoint pour la lecture de documents
- Regarder au loin (à au moins 6 mètres toutes les heures)
- Cligner volontairement des yeux pour éviter le dessèchement de la muqueuse de l'œil
- Exercer vos yeux

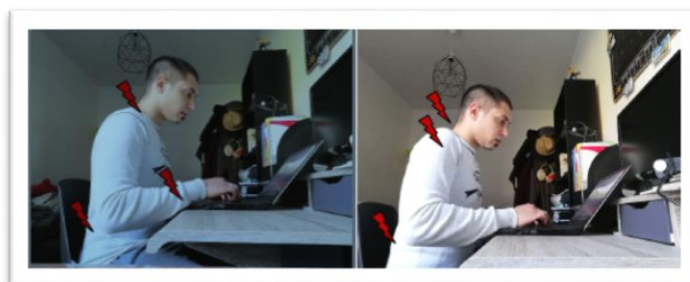


Exemple d'exercice :

1. Tendez votre index ou un crayon, face à votre visage, à hauteur des yeux, le bras tendu et fixez-le du regard
2. Sans jamais cesser de fixer votre index ou votre crayon, expirez et rapprochez-le de votre nez
3. En inspirant éloignez-le doucement le plus loin que votre bras vous le permet, en continuant de le fixer
4. Répétez lentement ce va-et-vient 25 fois, au rythme de votre respiration

Positionner son matériel informatique

Lorsque l'ordinateur portable est utilisé plusieurs heures par jour sans aucun accessoire, il entraîne une posture inconfortable (buste penché, tête inclinée) avec un risque de fatigue et de troubles musculo-squelettiques.



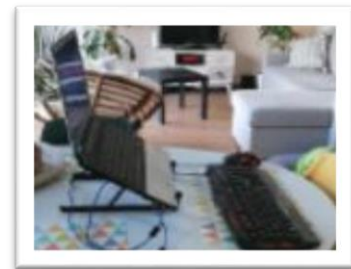
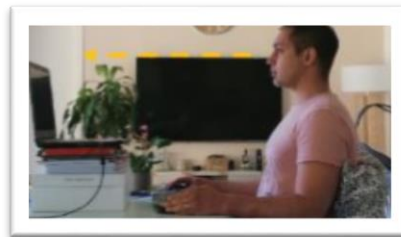
Pour pouvoir adopter une posture de moindre inconfort, il est essentiel d'utiliser un clavier et une souris, cela permet de rehausser l'écran de l'ordinateur portable sans contraindre le positionnement des membres supérieurs.

Le clavier et la souris sont positionnés en face de vous à une distance d'environ 15cm. Une partie de l'avant-bras peut reposer sur le plan de travail mais sans compression du coude et en conservant les bras proches du corps. Le clavier ne doit pas être incliné vers le haut, il est donc préférable de ne pas utiliser les cales arrières, cela limitera l'extension du poignet et la compression du canal carpien. La souris est positionnée dans le prolongement de l'épaule en évitant les déviations du poignet. Le réglage de la sensibilité de la souris permet d'éviter les mouvements amples et répétés du membre supérieur.



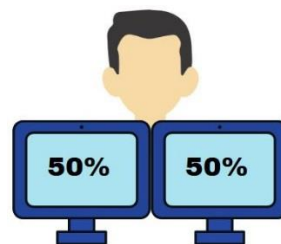
L'écran est positionné en face de vous à une distance d'environ 50-70cm (= environ la distance d'un bras tendu). Le haut de l'écran doit se situer à hauteur des yeux pour que l'axe du regard se situe entre l'horizontale et une inclinaison de 30° vers le bas. Des supports pour ordinateur portable (léger, pliable, réglables en hauteur) permettent d'ajuster la hauteur de l'écran de l'ordinateur portable et permet de limiter la sollicitation des cervicales.

Exception : Pour les personnes portant des verres progressifs, l'écran doit être positionné plus bas que le niveau des yeux.

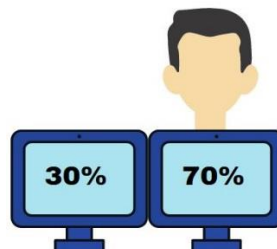


Lors de l'utilisation d'écrans multiples, adaptez le positionnement de vos écrans à la fréquence d'utilisation de ces derniers :

- Lorsque vous passez plus d'un tiers de votre temps à traiter des données de plusieurs sources vous pouvez positionner vos écrans côte à côte en face de vous.



-Lorsque vous travaillez principalement avec un écran et que le second est peu utilisé privilégiez le positionnement de l'écran principal en face de vous et le second à droite ou à gauche.



Vous pouvez faire pivoter les écrans vers l'intérieur pour diminuer le champ de vision et la sollicitation du cou.

Faire des pauses et varier les postures

Il n'y a pas de posture idéale pouvant être maintenue toute une journée sans risque pour la santé, c'est pourquoi Il est recommandé de faire des pauses et de varier les postures régulièrement. Voici quelques conseils pour vous y aider :

- Réaliser 5 minutes de pause par heure ou 15 minutes toutes les 2 heures pour rompre la posture statique et réactiver la circulation sanguine
- Mettre une alarme peut être un bon moyen de se rappeler la nécessité de bouger avant l'apparition de douleurs
- Changer de position dès que vous ressentez de l'inconfort car c'est un signal du corps qu'il faut écouter
- Si vous en avez la possibilité varier les postures de travail en fonction de votre activité :
 - o Travailler debout pendant une courte durée (ex : ilot central...)
 - o Marcher pendant vos conversations téléphoniques
 - o S'installer dans son canapé pour les activités passives ne nécessitant pas ou très peu d'interaction (webinaires, visionnage d'une vidéo...), diffuser le contenu sur le téléviseur peut également être plus confortable
 - o Faire des étirements en douceur (L'application mobile Activ'Dos créée par l'Assurance Maladie peut vous aider à prendre soin et à préserver votre dos au quotidien)

Exemples d'exercice :

1. *Etirer la nuque et le haut du dos*

Pour un étirement en profondeur de la nuque et du haut du dos :

- Asseyez-vous sur une chaise ou un tapis de yoga,
- Mettez vos deux mains à l'arrière de votre tête puis ramenez doucement cette dernière vers l'avant,

Restez dans cette position pendant 30 à 40 secondes puis relâchez doucement la nuque et les mains, en retrouvant votre position de départ.

2. *Etirer le cou et les épaules*

Afin d'étirer conjointement le cou et les épaules.


- Placer votre bras droit derrière votre dos, en utilisant votre main gauche et tirez doucement vers votre jambe gauche,
- Veillez également à pencher votre tête sur le côté gauche puis tenez tel quel durant 20 secondes. Répétez de l'autre côté.
- A noter que vous pouvez également réaliser cet exercice en mettant les bras devant

3. *Etirer les épaules*

Pour étirer vos épaules et les libérer des tensions :

- Positionnez-vous de telle manière à avoir le dos et les épaules bien droits.
- Ensuite, soulevez vos bras puis faites des mouvements circulaires, de l'arrière vers l'avant
- Veillez à garder le menton rentré durant tout l'étirement.



Le Cdg59 autorise la réutilisation de ses informations et documents dans les libertés et les conditions prévues par la licence  sous réserve d'apposer la mention :
« Source : Cdg59, titre et lien du document ou de l'information et date de sa dernière mise à jour »

