

Télétravail en situation exceptionnelle

Comment bien se positionner à la maison

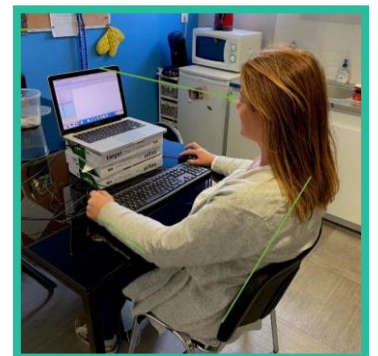
À ÉVITER

- ✗ Flexion du buste (risque de douleurs au niveau cervical et dorsal).
- ✗ Tension des avant-bras et contraction des épaules (douleurs aux coudes et aux trapèzes).
- ✗ Pieds contre la chaise.



À FAIRE

- ✓ Plan de travail linéaire : table ou bureau.
- ✓ Se rapprocher du plan de travail, le dos droit soutenu par le dossier et combler le creux lombaire (serviette pliée, coussin sur l'assise si nécessaire pour se rehausser...).
- ✓ Les pieds à plat au sol pour avoir un meilleur retour veineux.
- ✓ Lorsque l'écran est situé trop bas par rapport à l'axe horizontal du regard, un rehausseur d'écran peut être installé sous le moniteur (livres, ramettes de papiers...), sauf pour les porteurs de verres progressifs.
- ✓ S'équiper d'un clavier plat : ne pas déplier les pieds existant, cela accentue l'extension du poignet lors de l'appui de celui-ci et favorise les douleurs.
- ✓ S'équiper d'une souris.
- ✓ Les avant-bras doivent être posés sur le plan de travail (au moins 10 cm).
- ✓ Éclairage : privilégier la lumière naturelle sur les côtés du poste. Si lumière artificielle, éviter les éblouissements directs sur l'écran ou indirects dans les yeux.



- Hydratez-vous régulièrement.
- Quittez des yeux votre écran au moins 5 minutes toutes les heures : portez votre regard au loin, reposez vos yeux.
- Changez de position régulièrement, pensez à vous étirer, levez-vous : **BOUGEZ !**