

Télétravail

LES BONNES POSTURES, LES BONS CONSEILS

En ce temps de confinement, votre bureau est peut-être loin d'être idéal, sans chaise adaptée, clavier, ni ordinateur fixe, et vous risquez des tensions physiques que vous ne remarquez peut-être pas, mais que vous finirez par sentir. Voici des conseils ergonomiques pour bien vous installer face à votre écran et éviter maux de dos, douleurs cervicales ou fatigue visuelle.

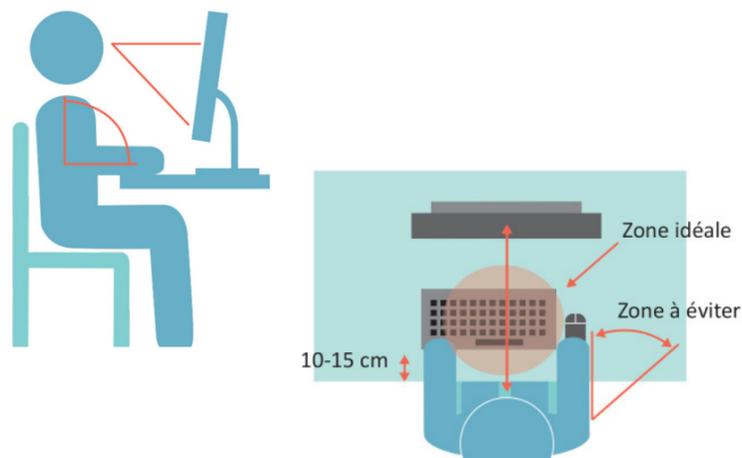
La lumière idéale qui n'abîme pas vos yeux :

- Placez votre écran perpendiculairement à la fenêtre afin de limiter les reflets et les éblouissements.
- Assurer un niveau d'éclairage suffisant (lampe d'appoint si nécessaire).
- Créer une ambiance homogène en évitant les forts contrastes de luminosité.
- Diminuez si besoin la luminosité de votre écran.



Pour reposer vos yeux

- Détachez de manière régulière votre regard de l'écran.
- Toutes les 20 minutes, prenez 20 secondes pour regarder au loin. Regardez loin à droite, puis à gauche en clignant des yeux à chaque changement de direction. Vous réduisez ainsi les symptômes de fatigue visuelle et renouvelez votre film lacrymal.



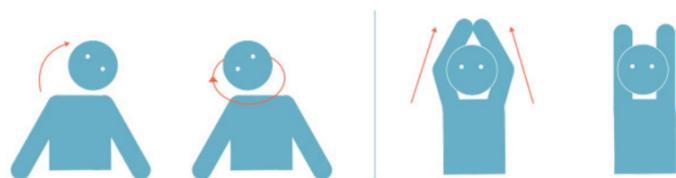
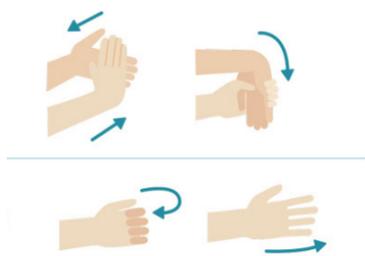
La bonne façon d'être face à son écran :

L'idéal est de choisir un siège adapté à la hauteur de votre table de travail (la table de salle à manger fait bien l'affaire si vous n'avez pas de bureau personnel). Pour les ordinateurs portables, ne le posez pas sur vos genoux, mais bien sur la table.

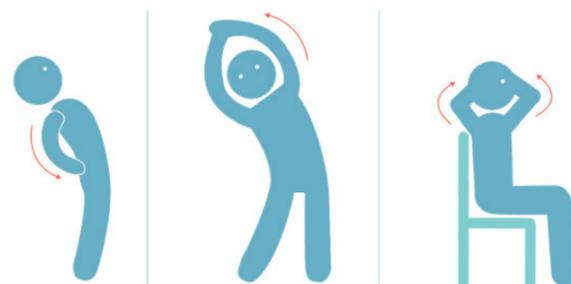
- Prenez appui sur le dossier de votre siège.
- Placez l'ordinateur face à vous. Pour les écrans fixes : le haut de l'écran doit être au niveau de vos yeux. Pour les ordinateurs portables: vous devez baisser votre regard vers l'écran.
- Gardez la tête droite.
- Les épaules et les avant-bras doivent rester le long du corps. S'il le faut, rapprochez votre siège de votre bureau/table.

Pauses et détente de votre corps

Faites des pauses de manière régulière : 5 minutes toutes les heures (tâche intensive) ou 15 minutes toutes les deux heures. Durant ces pauses, il est conseillé de quitter son poste de travail et de bouger pour « rompre » la posture statique prolongée liée au travail sur écran. Profitez-en pour détendre vos articulations.

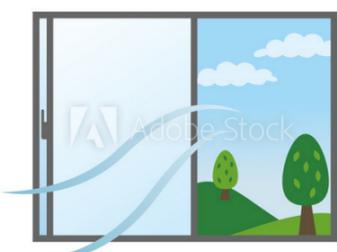


Profitez de vos pauses pour vous détendre et quitter votre poste de travail et votre écran. Levez-vous et marchez ou faites quelques exercices d'étirement. Ces exercices ne doivent pas être réalisés brusquement et occasionner de douleurs.



Pour soulager les épaules quand on ne bouge pas assez : l'étirement des bras
Derrière un bureau, on a souvent le réflexe de rentrer les épaules vers l'avant : erreur ! Dès que vous y pensez, veillez à les redresser et à bomber légèrement votre poitrine vers l'avant.

- Debout ou assis, tendez votre bras gauche, attrapez-le au niveau du coude avec votre main droite.
- Etirez l'épaule, en gardant le buste bien droit, sans vous tourner.
- Tenez quelques secondes, le temps de sentir que ça tire un peu, puis faites de même de l'autre côté.



Petit truc en plus :

Aérez la pièce quotidiennement, voire plusieurs fois par jour.

Ressources:

<http://www.inrs.fr/risques/travail-ecran/prevention-risques.html>

<https://www.cchst.ca/oshanswers/ergonomics/office/stretching.html>

<https://www.femmeactuelle.fr/sante/forme/teletravail-5-etirements-a-faire-la-maison-pour-eviter-le-mal-de-dos-2092853>

<https://www.paris.fr/pages/teletravail-les-bonnes-postures-les-bons-conseils-7673>

https://scontent-frt3-1.xx.fbcdn.net/v/t1.0-9/92459808_639426753286600_3789882977396195328_n.png?_nc_cat=107&_nc_sid=8024bb&_nc_ohc=rm_PWtvKF2EAX_xNrW&_nc_ht=scontent-frt3-1.xx&oh=522598cd84849883d78df3b746065fb5&oe=5EB36483