

## Télétravail : quelques bonnes idées

Le travail à domicile offre de nombreux avantages (limite les pertes de temps dues aux déplacements ou aux embouteillages sur le chemin du travail, ...). Cependant, lorsque nous travaillons à la maison, nous n'avons généralement pas le même matériel (chaise de bureau ergonomique, table de travail réglable en hauteur, ...) qu'au bureau. Avec le temps, cela peut causer des problèmes au niveau du dos, du cou, des épaules et des poignets,... Comment pouvons-nous parvenir à un réglage ergonomique correct du poste de travail sur écran sans devoir acheter nous-mêmes du mobilier de bureau coûteux ?

### Placement du lieu de travail

Ne placez jamais votre bureau face à la fenêtre et ne vous asseyez jamais dos à la fenêtre. L'impact de la lumière n'est pas bon et cela peut être fatiguant pour les yeux. Si l'espace le permet, placez votre bureau perpendiculairement à la fenêtre. Et à un mètre et demi de celle-ci. C'est parfait pour la lumière. N'essayez pas non plus de mettre le bureau contre le mur ; la distance idéale entre le mur et votre bureau est de deux mètres. Cela permettra à vos yeux de se détendre en regardant plus loin.

### Mise en place de la chaise

Si vous avez encore une chaise de bureau quelque part, utilisez-la et réglez-la selon les règles de l'art (\*) : réglage correct de la surface d'assise (hauteur - profondeur), de la surface du dos (appui du bas du dos), des accoudoirs (hauteur, profondeur) et activation de la position dynamique.

Et si tout ce que vous avez maintenant est un siège ordinaire ? Mettez quand même un coussin sur le siège, car si vous restez assis toute la journée sur une chaise dure, vos jambes vont être sollicitées. Vérifiez que la chaise n'est pas trop haute ou trop basse en vous plaçant devant elle. Le haut du coussin d'assise ou du siège doit atteindre votre rotule. Si la position assise est trop haute et que vos pieds ne touchent pas complètement le sol lorsque vous êtes assis sur la chaise, prenez une boîte à chaussures solide - remplissez-la de livres si nécessaire - ou les marches pieds des enfants pour y poser vos pieds. Assurez-vous toujours que vous êtes assis avec les pieds plats et que vos genoux sont à un angle de 90 degrés sans dépasser le bassin. Il est également préférable de prévoir un coussin confortable à placer derrière vous afin qu'il soutienne suffisamment le bas de votre dos. Et veillez à vous asseoir suffisamment profondément sur votre chaise. La position idéale est celle où vous pouvez encore avoir trois ou quatre doigts entre le siège de la chaise et le creux de votre genou. Cherchez donc dans la maison une chaise qui s'adapte le mieux possible à tout cela !

### La distance à la table de travail

Asseyez-vous avec le ventre presque contre la table de travail. De cette façon, vos bras peuvent s'appuyer sur la table de travail. Ce n'est pas nécessaire avec une chaise de bureau car vous avez des accoudoirs sur lesquels vos bras peuvent reposer. Une chaise ordinaire peut être placée suffisamment près pour offrir le confort nécessaire.

### La hauteur de la table de travail

Vous contrôlez sa hauteur en y plaçant vos bras. Ils doivent former un angle de 90 degrés lorsque vos épaules sont au repos. Si votre table est trop basse, posez-la sur des planches de bois. Mais assurez-vous que tout est stable. Si vous avez des enfants, vous pouvez aussi avoir certains de ces cubes pour incliner le lit contre le reflux. C'est encore plus pratique. Les cubes sont spécialement conçus pour lever les pieds de la table. Assurez-vous également que votre table est suffisamment profonde pour pouvoir placer votre écran et votre clavier suffisamment loin et pour que vous ayez assez de place pour les jambes sous la table. Après tout, vous devriez être capable de vous dégourdir les jambes.

\*pour plus d'informations : voir le dépliant travail sur écran d'Empreva

## Hauteur du moniteur

Vous devez pouvoir régler votre moniteur suffisamment haut et loin pour pouvoir garder votre cou bien droit. Travailler toute la journée sur un ordinateur portable qui est bas devant vous n'est vraiment pas une bonne idée. Assurez-vous que le bord supérieur du moniteur est à la hauteur des yeux. Pour ce faire, vous pouvez placer votre ordinateur portable sur une pile de livres ou sur quelques paquets de papier d'impression. Soulevez tout de temps en temps, car un ordinateur portable chauffe. Pour les personnes portant des verres progressifs, il est préférable de placer le moniteur aussi bas (ou plus bas que le niveau des yeux) que possible.

La distance correcte par rapport à votre écran dépend de nombreux facteurs : la taille des caractères à l'écran, votre correction oculaire, la taille de l'écran... Tout simplement : placez l'écran à cette distance où vous pouvez tout lire facilement et sans problème !

## Clavier et souris

Veillez à ce que votre clavier soit suffisamment éloigné de la table de travail pour que vos bras puissent bien reposer sur celui-ci. Placez la souris le plus près possible de votre clavier (pour les droitiers, à droite du clavier, pour les gauchers, à gauche du clavier) de manière à ce que tout se trouve à la largeur des épaules et que vous n'ayez pas à aller trop loin.

## Autres conseils

- Ne mettez pas une bouteille d'eau ou une tasse de café sur votre bureau. Toutes les demi-heures, il est préférable de se lever pour soulager la tension dans le dos et également car bouger est bon pour la concentration. Prendre un verre d'eau ou une tasse de café est une excellente raison de se lever un moment.
- Se lever et parler au téléphone est toujours une bonne idée pour qu'il y ait suffisamment de variations dans la posture.
- Travailler debout pendant une demi-heure : pour cela, vous n'avez vraiment pas besoin d'une table de travail réglable en hauteur. La planche à repasser peut aider les personnes qui ne sont pas trop grandes. Mettez-le devant la bibliothèque. Placez votre moniteur dans la bibliothèque à hauteur des yeux. Votre clavier se trouve alors sur la table à repasser, que vous placez à la bonne hauteur. Ce qui peut aussi être utile, c'est une chaise Tripp Trapp que les personnes ayant des enfants ont probablement à la maison. Vous pouvez l'ajuster à la hauteur idéale. Mettez-le sur la table. Vous utilisez le siège pour poser votre écran et la planche pour vos pieds est idéale pour poser votre clavier et votre souris. Assurez-vous que vos bras reposent bien à un angle de 90 degrés et alors tout aura l'air parfait.
- Si vous avez besoin de lire des informations sur papier, vous pouvez le faire debout.
- Si vous avez souvent besoin de saisir des informations (version papier), vous n'avez pas besoin d'acheter immédiatement un porte-documents. Vous pouvez placer un classeur à anneaux (dont la face la plus haute est tournée vers l'écran) entre le clavier et l'écran. Vous pouvez placer vos documents papier sur ce classeur à anneaux.
- Si vous ne faites pas que du télétravail à domicile, essayez de travailler dans une pièce séparée. Prenez également des dispositions concernant vos disponibilités avec vos colocataires.