

# TELETRAVAIL ET SANTE

Comment bien travailler en télétravail ?

Depuis l'annonce des mesures prises pour limiter la propagation du virus SARS-CoV2 un grand nombre d'entreprises ont eu recours au télétravail. Afin de vous garantir des conditions de travail favorables à votre domicile, vous trouverez ici des conseils et des recommandations qui ont pour objectif de vous accompagner dans l'aménagement de votre espace de travail et de vous aider dans votre organisation de travail.

Pour rappel, c'est à l'employeur de mettre à disposition des salariés les outils informatiques nécessaires à la bonne exécution de ses tâches (ordinateur, souris, imprimante, téléphone.)

## 1 – Bien choisir son assise

La manière dont on va s'installer, surtout à domicile, où nous ne disposons pas nécessairement d'un environnement « bureau standard », aura son importance pour lutter contre l'apparition de Troubles Musculosquelettiques (cervicalgies, lombalgies, canal carpien, tendinite...)



## 2 – Régler votre écran d'ordinateur

Rehausser votre écran d'ordinateur portable pour qu'il se situe en-face de vous, tête droite. De nombreuses enseignes vendent des supports pour y déposer votre ordinateur portable. Sinon, une jolie boîte fera l'affaire !

## 3 – Avoir un espace dédié au télétravail chez soi

Si avoir une pièce dédiée est impossible, isolez au maximum l'espace de travail du reste des activités. Le télétravail, pour être le plus productif doit se faire dans une pièce qui est dédiée au home office (pour quelques heures au moins).



## 4 – Optimisez la lumière naturelle

Vous ne pouvez sans doute pas déplacer votre fenêtre à l'envie. Néanmoins, il est facile de bien placer votre bureau pour maximiser le confort de votre espace de travail. Pour bien travailler, l'ordinateur doit être placé de manière perpendiculaire à la fenêtre, car, dos à la fenêtre, vous aurez des reflets sur votre écran et face à la fenêtre, vous seriez éblouie par la lumière.

## 5 – Et bien choisir son éclairage artificiel

Pour la santé de vos yeux, votre lampe de bureau doit bien éclairer votre support, ne pas vous éblouir et éviter les reflets sur votre écran. Il est préférable de choisir un luminaire avec une finition chaude, un blanc jaune pour une luminosité apaisante.



### Planning Semaine

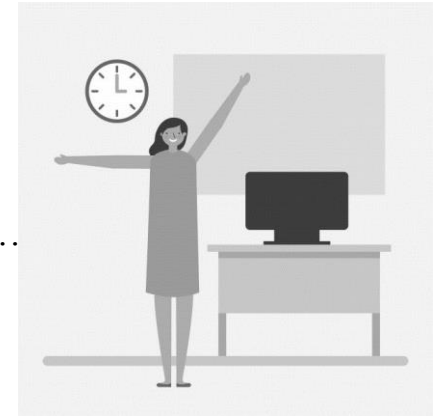
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Matin					
Après-Midi					

## 6 – Organiser son espace et sa journée

Respectez, si possible, les horaires de travail pratiqués habituellement en entreprise et définir une heure de début et de fin. Il est important de conserver des routines : se préparer avant d'aller travailler, manger à 12h30, par exemple.

## 7 – Faire des pauses

Que ce soit depuis le 42ème étage de votre tour à La Défense ou depuis le coin bureau de votre chambre, il est bon pour votre santé de faire des pauses pour vous dégourdir les jambes. Pensez à vous lever régulièrement : ranger un dossier, aller vous préparer une tasse de thé..



## 8 – Et de l'exercice

il est aussi possible de faire quelques exercices de musculation depuis votre chaise de bureau :

- Abdos : Assis le dos bien droit, décollez vos pieds de quelques centimètres du sol et restez en équilibre une dizaine de secondes
- Cuisses : Assis dans votre chaise levez une jambe à l'horizontale pendant 30 secondes, répétez ensuite de l'autre côté