

Confinement - Télétravail

Être à l'écoute de son corps

Fiche conseils*



Comprendre la fatigue visuelle

Yeux irrités, fatigués ou rougis ? Quelles peuvent-être les causes ?

- >Votre écran est peut-être trop proche ?
- >L'éclairage est peut-être trop important ?
- >Faites-vous assez de pauses visuelles ?



En première intention,

- >positionnez votre écran à 60 cm de vous,
- >limitez les sources de lumière qui éblouissent votre écran,
- >réglez l'intensité des contrastes de votre écran,
- >faites des pauses visuelles ; Règle des 20-20-20 : toutes les 20 minutes regardez à 20 pieds (6 mètres) pendant 20 secondes.



Comprendre les douleurs au cou

Quelles peuvent-être les causes ?

- >Votre tête, est-elle tournée vers un seul côté ?
- >Votre haut du corps est-il penché en avant ?
- >Votre tête est-elle inclinée vers l'arrière ?
- >Faites-vous des mouvements répétitifs de la tête ?



En première intention,

- >placez votre écran face à vous,
- >les documents que vous utilisez constamment doivent être mis en face de vous (entre votre clavier et votre ordinateur par exemple ou le plus proche de votre écran.)
- >adossez-vous à votre siège, le dos droit, légèrement en arrière,
- >pensez à des pauses en mouvement : Étirez-vous !



Comprendre les douleurs aux épaules, bras et avant-bras

Quelles peuvent-être les causes ?

- >Votre assise est peut-être trop haute ou trop basse ?
- >Êtes-vous trop loin de votre clavier ou de votre bureau ?
- >Vos mains et avant-bras sont tendus vers le clavier et ne s'appuient pas sur votre bureau ?



En première intention,

- >ajustez la hauteur de votre siège. Vos bras sont en angle droit, posés sur votre bureau ou accoudoirs, épaules détendues;
- >disposez votre clavier à 10 ou 15 cm du bord du bureau, rapprochez votre souris de votre clavier. Elle doit être dans le prolongement de votre bras.
- >pensez à des pauses en mouvement : Étirez-vous !



Confinement – Télétravail

Être à l'écoute de son corps

Fiche conseils*



Comprendre les douleurs aux poignets



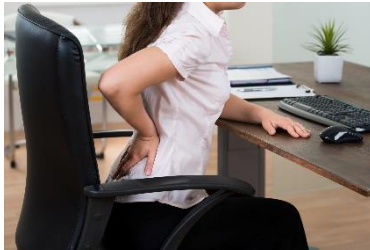
Quelles peuvent-être les causes ?

- >Utilisation intense du clavier et de la souris ?
- >Vos poignets forment un angle lorsque vous utilisez votre clavier ou votre souris ?
- > Vous appuyez vos poignets sur votre bureau lorsque vous tapez sur votre clavier ?



En première intention,

- >alternez les tâches de saisie avec d'autres tâches ;
- >disposez votre clavier à 10/15 cm du bord, bien à plat (enlever les ailettes sous le clavier) ;
- >placez votre souris dans le prolongement de vos bras, le plus proche du clavier ;
- >pensez à des pauses en mouvement : Etirez-vous !



Comprendre les douleurs au dos



Quelles peuvent-être les causes ?

- >Votre assise est peut-être trop haute ou trop basse ?
- >Vous êtes peut être trop loin de votre clavier ou de votre bureau ?
- >Vous êtes penché en avant ?
- > Des torsions fréquentes de votre dos ?



En première intention,

- >adossez-vous à votre siège, le dos droit, légèrement en arrière ;
- >ajustez la hauteur du siège. Si le siège est trop bas par rapport au bureau, placez un coussin sur l'assise;
- >rapprochez-vous du bureau;
- >placez l'écran, la souris, le clavier, vos documents le plus en face de vous;
- >pensez à des pauses en mouvement : Etirez-vous !



Dès l'apparition d'une douleur demandez conseils à votre infirmière d'entreprise, à la « Mission handicap et diversité » de votre groupe ou à votre manager.

Ne laissez pas une douleur s'installer ! Agissez !

*Cette fiche est une « fiche conseils » pour une période exceptionnelle qu'est le confinement. Elle ne remplace pas une consultation médicale si vous présentez déjà des douleurs ou si vous souhaitez tout simplement les prévenir. De même, demandez conseils à votre médecin si vous présentez déjà une pathologie identifiée.