

# Confinement – Télétravail Ergonomie

Fiche conseils\*

« La posture idéale n'existe pas », souligne l'INRS\*\*, mais « il existe une posture de moindre inconfort ».



## A éviter :

- > les chaises de bar car elles ne permettent pas de poser les pieds de façon stable.
- > les canapés et les fauteuils bas (Ils paraissent confortables mais le sont peu en réalité, puisqu'ils poussent à travailler avec le dos courbé).



- > Limitez les reflets et les sources de lumière qui apparaissent directement sur votre écran.
- > Règle « 20-20-20 » : toutes les 20 minutes regardez à 20 pieds (6 mètres) pendant 20 secondes.

## Si vous disposez d'un siège de bureau ou d'une chaise

> Privilégiez un fauteuil avec un dossier pour supporter votre dos (possibilité d'ajouter un coussin entre votre dos et votre dossier, si inconfort ou si le dossier est trop incliné en arrière).

> Si réglage possible du fauteuil, ajustez la hauteur de l'assise de façon à ce que vos coudes se trouvent au niveau du plan de travail. Dans le cas contraire, ajoutez un coussin sur l'assise afin de vous réhausser.

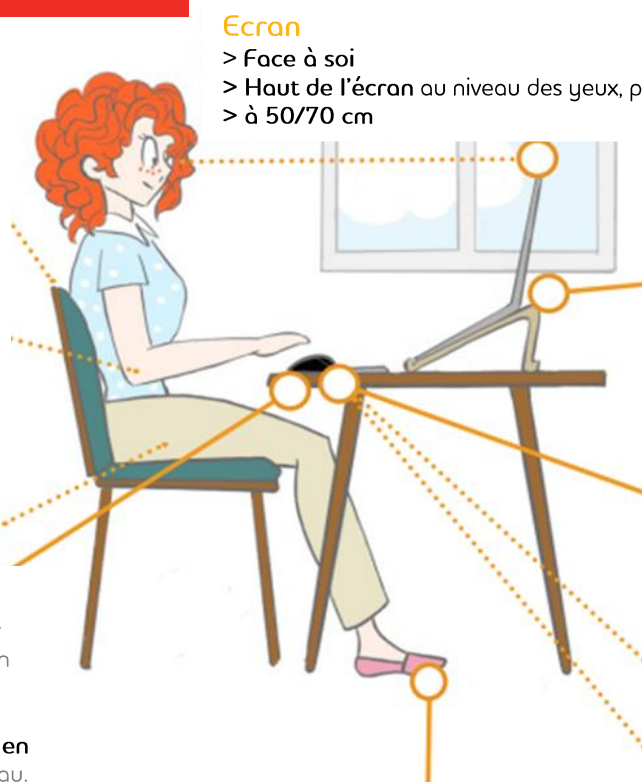
> Cuisses parallèles au sol

## Plan de travail

> Les avant-bras doivent reposer sur les accoudoirs du siège ou bien sur le plan de travail.

> Les avant-bras et les bras sont en angle droit, reposés sur votre bureau. Vos épaules doivent être relâchées et non pas crispées.

> La surface de votre bureau doit être désencombrée. Triez et organisez votre espace de travail.



## Ecran

- > Face à soi
- > Haut de l'écran au niveau des yeux, plus bas si verres progressifs
- > à 50/70 cm

## Ordinateur portable

- > Si vous disposez d'un écran fixe, vous pouvez le brancher à l'ordinateur portable.
- > Vous pouvez sinon réhausser votre ordinateur portable avec un support (un dictionnaire, des documents etc.) afin que votre écran soit à hauteur des yeux et ainsi éviter la fatigue visuelle, les tensions au niveau du cou et des épaules.

## Clavier et souris

> si vous en disposez chez vous, branchez à votre ordinateur portable un clavier et une souris séparés

> Clavier à plat, à 10-15 cm du bord du bureau.

> La souris le plus près possible du clavier.

## Les pieds

> Reposent à plat sur le sol ou sur un repose pieds.

> Si vous n'avez pas de repose pieds à la maison, une boîte à chaussures ou un carton peuvent vous dépanner sur une courte période.

> Gare aux croisements de jambes prolongés !



> Comment organiser son bureau idéalement ? Disposez vos documents en face de vous, entre votre clavier et votre ordinateur.

## PENSEZ AUSSI ...

- ✓ Même si vous ne ressentez pas de douleur, il est important de s'adonner à des pauses régulières.
- ✓ Encouragez le mouvement de votre corps : variez vos postures, étirements, marche etc.
- ✓ Hydratez-vous !

\* 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.

\*\* N'attendez pas qu'une douleur s'installe. Parlez-en à votre infirmière en entreprise, la « mission handicap et diversité » de votre groupe ou bien votre manager.

\*\* Institut national de recherche et de sécurité