



# Épidémie de COVID-19

## Recommandations travail sur écran et télétravail :

> comment aménager son poste de travail en télétravail ?

Le contexte actuel due au virus COVID 19 et du confinement qui en résulte, a nécessité de devoir s'adapter dans des délais parfois courts au télétravail.

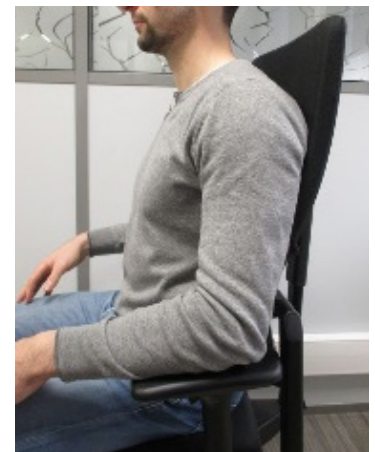
Un travail intensif de chez soi, sur un poste mal adapté peut engendrer des effets sur la santé tels que, fatigue visuelle, « oeil sec », troubles musculo-squelettiques, stress, exposition aux rayonnements, etc.

Les recommandations citées dans ce document doivent permettre de réduire l'exposition aux troubles musculosquelettiques, lorsque le matériel à disposition n'est pas optimal, nous vous proposons un conseil pratique.

Cela ne doit pas remplacer l'obligation de mise à disposition par l'employeur de matériels adaptés au télétravail. L'employeur doit assurer une information sur l'ergonomie du poste de travail, sur l'hygiène, la sécurité et les risques inhérents aux situations de travail rencontrées. Il appartient ensuite au salarié de respecter les prescriptions portées à sa connaissance, notamment en matière de travail sur écran.

## I. Bien régler son siège

- assise à hauteur des genoux,
- assis au fond du siège, les pieds reposent au sol,
- la profondeur de l'assise permet de passer une main entre l'arrière du genou et l'assise,
- les coudes effleurent les accoudoirs (s'il y en a).





# Épidémie de COVID-19

## Recommandations travail sur écran et télétravail :

> comment aménager son poste de travail en télétravail ?



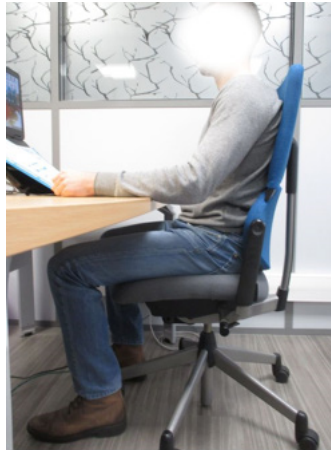
Conseils pratiques :

dans le cas où votre siège n'est pas réglable :

- rajoutez un coussin sur l'assise et disposez un repose pieds au sol (une boîte retournée par exemple).
- essayez d'utiliser plutôt une chaise de bureau qu'une chaise de cuisine,
- les coudes doivent toujours effleurer le dessus du plan de travail, les pieds au contact du sol ou d'un repose pieds,
- placez un coussin ou une serviette tressée dans le bas de votre dossier pour maintenir le bas du dos.

## II. S'installer à son poste de travail

- la hauteur du plan de travail est réglée en fonction de la hauteur des avant-bras,
- hauteur idéale comprise entre 68 cm et 78 cm/ sol,
- relâcher ses épaules,
- poser les mains et les poignets sur le plan de travail,
- les coudes sont environ à la même hauteur que le plan de travail.



Conseils pratiques :

- installez le poste de travail si possible dans une pièce isolée (ou dans un recoin de la pièce en cas de très petites surfaces d'habitation),
- évitez les pièces de vie. (salon, etc.),
- la taille idéale du plan de travail est de 1m20 par 80 cm de profondeur.



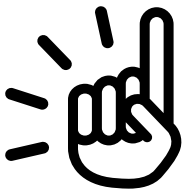
# Épidémie de COVID-19

## Recommandations travail sur écran et télétravail :

> comment aménager son poste de travail en télétravail ?

### III. Hauteur de l'écran

- le haut de l'écran doit être environ à hauteur des yeux ou en dessous (notamment en cas de port de verres progressifs),
- ne jamais avoir la tête en arrière,
- rehaussez votre écran d'ordinateur portable avec un support adapté.



Conseil pratique :

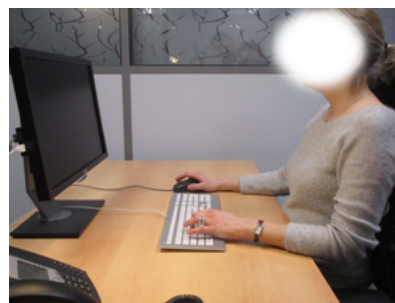
- si l'écran ne peut pas se régler en hauteur, disposez sous ce dernier un annuaire ou une ramette de papier.

### IV. La souris et le clavier

- préférez l'utilisation d'un clavier et d'une souris indépendants (ordinateur portable),
- les mains sont dans le prolongement rectiligne des avant-bras,
- pas de sensation de pression sur le poignet ou la main (pas de cisaillement des poignets sur le bord du bureau).



Avec accoudoirs : 10/15 cm



Sans accoudoirs : 20 cm



# Épidémie de COVID-19

## Recommandations travail sur écran et télétravail :

> comment aménager son poste de travail en télétravail ?

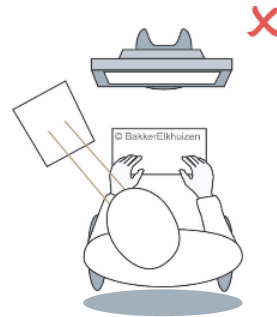
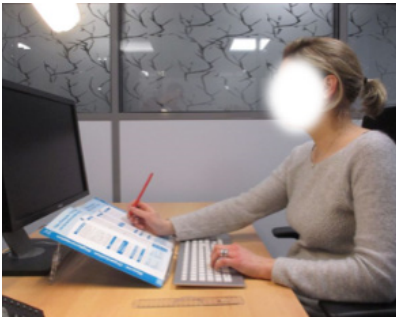
### V. Disposer les documents

- le plus prêt de l'écran,
- en face de soi et à portée de main,
- entre le clavier et l'écran si possible.



Conseil pratique :

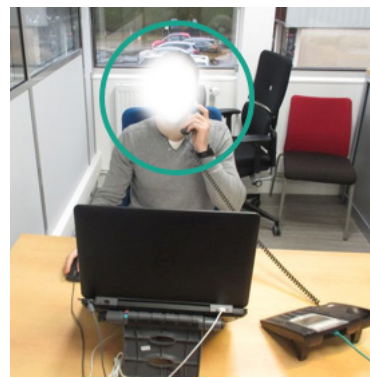
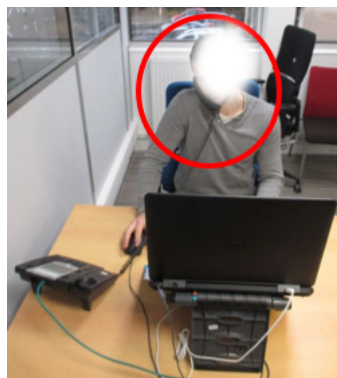
- utilisez un classeur disposé à plat, inclinaison face à soi, utilisable comme repose document incliné.



Images : [www.laboutiquedudos.com](http://www.laboutiquedudos.com)

### V. Le téléphone fixe

- à gauche pour les droitiers et inversement (permet d'écrire et de tenir le téléphone),
- ne pas le coincer entre le cou et l'épaule.



### VI. Cas du téléphone portable

- préférez un kit mains libres : casque ou haut-parleur.



# Épidémie de COVID-19

## Recommandations travail sur écran et télétravail :

> comment aménager son poste de travail en télétravail ?

### VII. Si vous avez une imprimante

- à portée de main, à hauteur de buste, non excentrée,
- à distance ou dans une autre pièce (pause active).

### VIII. L'environnement de travail

- préférer un éclairage naturel avec un éclairage d'appoint (à gauche pour un droitier et inversement),
- préférer un environnement calme.



Conseils pratiques :

- fermez le rideau (volet...) de la fenêtre pouvant se situer derrière votre écran et disposez votre bureau perpendiculairement à la fenêtre,
- utilisez des bouchons d'oreilles s'il n'est pas possible d'avoir un environnement calme (évitez l'utilisation d'écouteur et de musique).

### IX. Avoir un rituel de travail assez constant

- heures de début et fin de travail, de repas ou collation,
- s'accorder une pause d'au moins 15 minutes toutes les deux heures,
- ces pauses doivent avoir lieu hors du poste de travail pour quitter la position assise, se lever, s'étirer et marcher,
- moduler le traitement des dossiers : par exemple, réserver le vendredi après-midi pour avancer sur des projets « froids » qui nécessitent toute votre attention,
- possibilité d'installer un « message d'interruption d'activité » à la place de l'écran de veille pour obliger le télétravailleur à bouger, s'étirer, regarder au loin.

Pour tout renseignement, prenez contact avec notre service de santé au travail qui reste à votre disposition.