

TÉLÉ TRAVAIL ET ERGONOMIE



Pourquoi

1. Physiologiquement, le regard porte d'environ 15° vers le bas. Si vous le mettez trop haut, vous serez en **tension cervicale** toute la journée.



2. Un bras pèse autour de 5 - 7 kg en moyenne. Sans appui, cela crée des **tensions** au niveau des **muscles** des **épaules** et de la **nuque**.



3. Le dossier permet de **diviser** environ **par 3** les forces de compression sur les **disques lombaires**.



4 La **voute plantaire** contient un important **réseau veineux**. Lorsque nous marchons, la **compression** favorise la **circulation sanguine**.



5. **La position idéale n'existe pas**, il faut varier les plaisirs !



Comment



1. **Écran légèrement plus bas** que la ligne du regard, à une distance qui correspond environ aux bras tendus devant soi, légèrement incliné vers l'arrière et perpendiculaire à la fenêtre.



2. **Avant-bras en appui** sur des accoudoirs ou votre bureau.



3. **Dos en appui** contre un dossier



4. Avoir les **pieds bien à plat** pour avoir un maximum d'appui.



5. **Alterner les positions** de travail assis / debout (utiliser des boîtes, des cartons... pour adapter votre poste)

TÉLÉ TRAVAIL ET ERGONOMIE

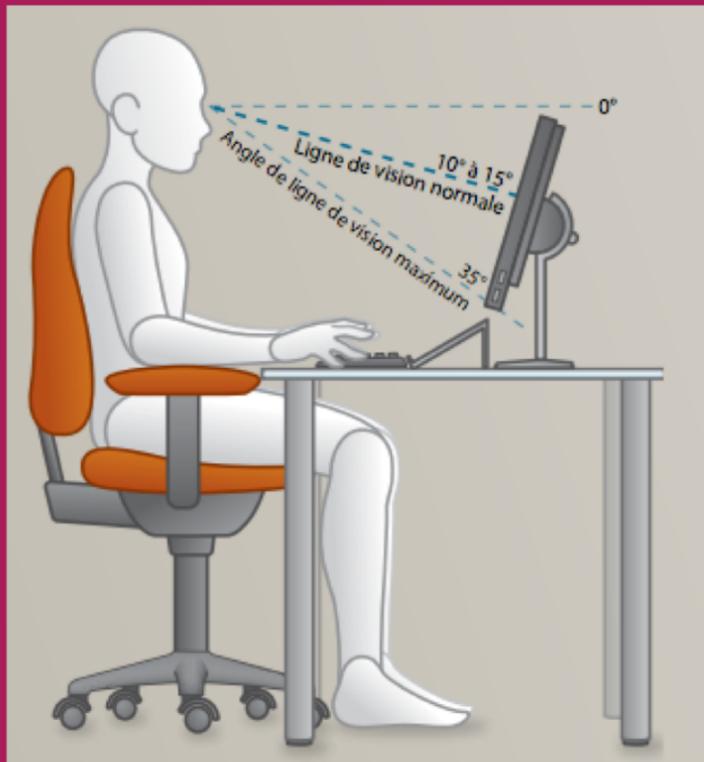
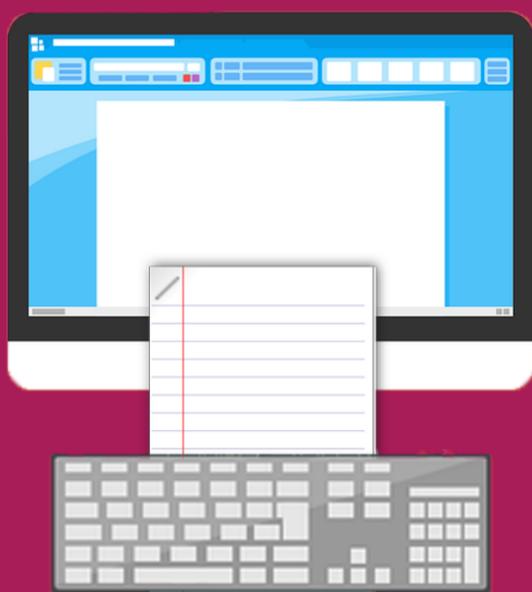
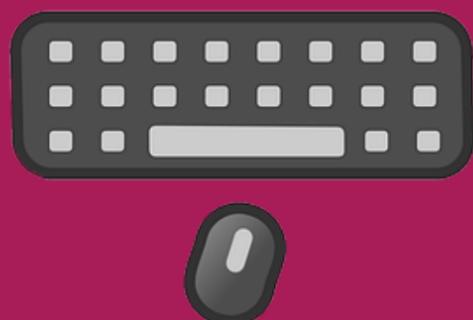


Image INRS

Pour éviter les douleurs au niveau du **poignet** :

- Utiliser de préférence une **souris verticale** (évite la compression des tendons qui crée fourmillements et douleurs).
- Utiliser votre **clavier le plus à plat possible** (éviter l'extension du poignet (vers l'arrière))
- Favoriser les **raccourcis clavier** pour limiter les clics avec la souris

Pour éviter les douleurs **d'épaule**, installez votre **souris devant vous** (la souris sur le côté entraîne des mouvements de va-et-vient qui peuvent être à l'origine de douleurs récurrentes).



Si vous travaillez avec des **documents**, installez-les **entre le clavier et l'écran**, cela limitera les mouvements de flexion / extension cervicale.

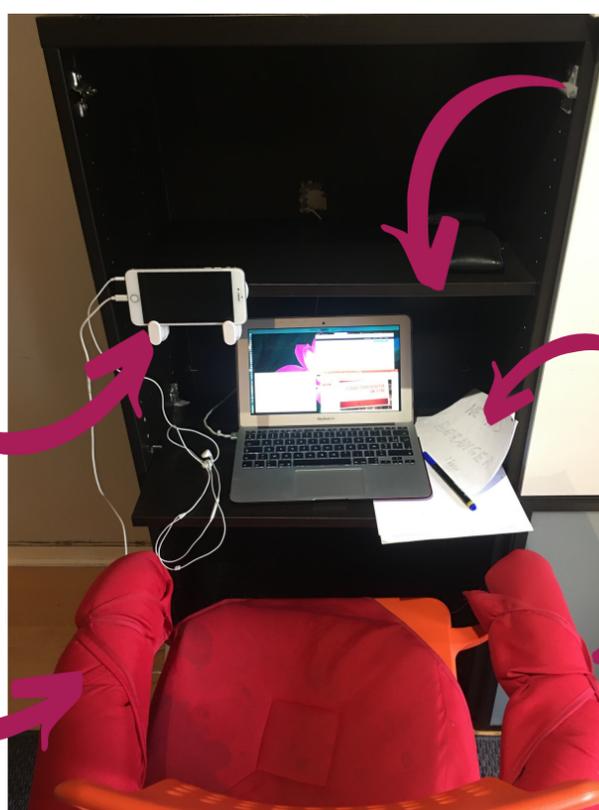
Il est également important de mettre en place des **routines**. Vous pouvez y intégrer ce type d'**étirements**.



Un placard transformé en bureau !

Supports de fixation Ikéa pour tenir le téléphone

Un siège de jardin avec accoudoirs



Tablette supérieure pour poser le pc et faire des visios à la bonne hauteur
En décalant la tablette sur l'avant, il est possible de travailler debout !

Pancarte avec patafix pour indiquer à mes proches que je suis en entretien téléphonique

Rembourrage des accoudoirs pour qu'ils soient à la même hauteur que le plan de travail