

Dans le cadre de la lutte contre l'épidémie de Covid-19, le télétravail **s'est beaucoup développé**.

Souvent improvisé, travailler à domicile n'est pas toujours l'idéal en terme de confort et rester assis des heures devant un écran, mal installé, peut engendrer des **douleurs articulaires**. Votre environnement personnel et ses équipements ne sont pas toujours adaptés au télétravail.



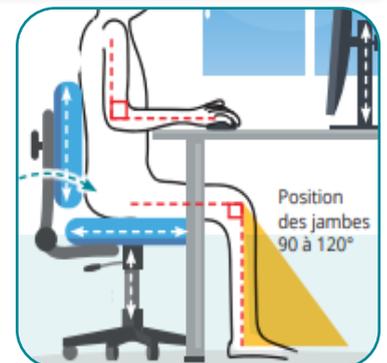
CONSEIL N° 1 : ÉVITEZ TOUTE POSITION TROP DÉTENDUE OU COUCHÉE

Même si la position vous semble confortable dans un premier temps, **résistez à la tentation** de vous installer dans un canapé, sur la table basse du salon ou sur le lit.



CONSEIL N° 2 : FAITES LE POINT SUR VOTRE SIÈGE

- Votre siège doit avoir une **assise réglable au moins en hauteur** avec un dossier qui maintient le dos
- Vos bras et avant-bras doivent **former un angle à 90°** ainsi que vos jambes et cuisses
- Si vos pieds ne reposent pas au sol, placez un **repose-pied** réglable en hauteur et en inclinaison



Vous n'avez pas de siège réglable ?

- En fonction de votre taille, vous pouvez retrouver cette posture et vous surélever en plaçant un **coussin** (ou tout autre élément rehausseur) **sur l'assise**
- Un **coussin** ou un « rembourrage maison » peut aussi être positionné **au niveau de la zone lombaire** pour un meilleur maintien et plus de confort pour le dos
- Si vous n'avez pas de repose-pieds, utilisez un **élément rehausseur** type boîte, carton, ... ni trop haut, ni trop bas, afin de conserver l'angle de 90° entre vos jambes et vos cuisses





CONSEIL N° 3 : TRANSFORMEZ VOTRE ORDINATEUR PORTABLE EN ORDINATEUR FIXE

C'est de loin la meilleure recommandation !

Posez simplement son ordinateur portable sur une table peut occasionner à terme des **douleurs au niveau de la nuque, des épaules et du dos.**

Pour garder l'écran à hauteur des yeux et avoir les coudes posés à 90° :

- Ajoutez **une souris et un clavier déportés**
- Ajoutez un **support pour surélever votre ordinateur portable**. Si vous n'en avez pas, placez-le sur des ramettes de papier, livres ou boîte à chaussures... afin que le haut de l'écran soit à hauteur de vos yeux



CONSEIL N° 4 : AMÉNAGEZ VOTRE ESPACE DE TRAVAIL

Trouvez un espace isolé et calme soit dans une pièce dédiée, soit dans une partie d'une pièce de vie (salon, séjour). Si vous le pouvez, séparez cet espace du reste de la pièce, même symboliquement, par un paravent, un rideau, une étagère, un meuble, des plantes, ...

Cherchez la lumière mais sans éblouissement, en vous positionnant, non pas face ou dos à une fenêtre, mais **plutôt perpendiculairement.**



CONSEIL N° 5 : FAITES DES PAUSES RÉGULIÈRES ET ÉTIREZ-VOUS !



Plus de conseils dans nos plaquettes téléchargeables sur www.aist21.com (rubrique : Documents)

