

TELETRAVAIL ET ERGONOMIE

L'installation d'un bureau à domicile pour effectuer du télétravail peut engendrer des postures inconfortables préjudiciables à la santé car les règles d'aménagement du poste de travail peuvent parfois difficilement s'appliquer et/ou être négligées.



En effet, un bureau à domicile ne répond généralement pas aux mêmes normes de santé et de sécurité que celles qui s'appliquent au travail, que cela soit en termes d'espace de travail, de mobilier, d'implantation des équipements et de conditions d'éclairage.

NEANMOINS, VOICI QUELQUES RECOMMANDATIONS :

- 📁 Installer l'ordinateur portable sur une table ou sur un bureau. Si vous disposez d'un fauteuil réglable, ajuster la hauteur du siège pour que la surface de travail soit au niveau des coudes.

🚫 Que se passe-t-il si la table est trop basse?

Vous êtes obligé de vous pencher vers l'avant, d'adopter une posture courbée. Une telle posture appuie sur l'estomac et perturbe la digestion. Si cette mauvaise position se prolonge, elle peut entraîner des troubles digestifs. Si le bord de la table s'enfonce en plus au niveau du ventre, cela peut aggraver encore la situation.

Représentez-vous votre corps comme un tuyau d'arrosage:

Si un endroit est fortement plié, le flux d'eau est entravé, voire même complètement interrompu dans les cas extrêmes. Il en va de même pour la circulation du sang qui peut être entravée à la longue par les postures de biais, les positions courbées.



Par conséquent, agencez votre poste de travail de façon à ce que votre circulation sanguine ne soit aucunement entravée et de façon à favoriser une posture droite et détendue.

📌 Sinon, si le siège utilisé est trop bas, placer par exemple un coussin ou un oreiller sur l'assise. Si les pieds ne sont pas en appui sur le sol, y remédier en utilisant un support qui servira de repose-pieds (pouf, gros coussins, ou tout autre matériel de votre choix (caisse, boîte,..) afin de garder un contact avec le sol.

L'utilisation d'un ordinateur portable n'est cependant pas conseillée sur une longue durée, sauf si l'on dispose de matériel adapté (support permettant d'installer l'écran à la bonne hauteur, clavier externe et souris externe).

En effet , le fait que l'écran et le clavier soient indissociables (ne forment qu'un seul bloc) contraint l'utilisateur à une position caractéristique : tête plongée vers l'avant avec inclinaison du cou, bras tendus, yeux trop près de l'écran.



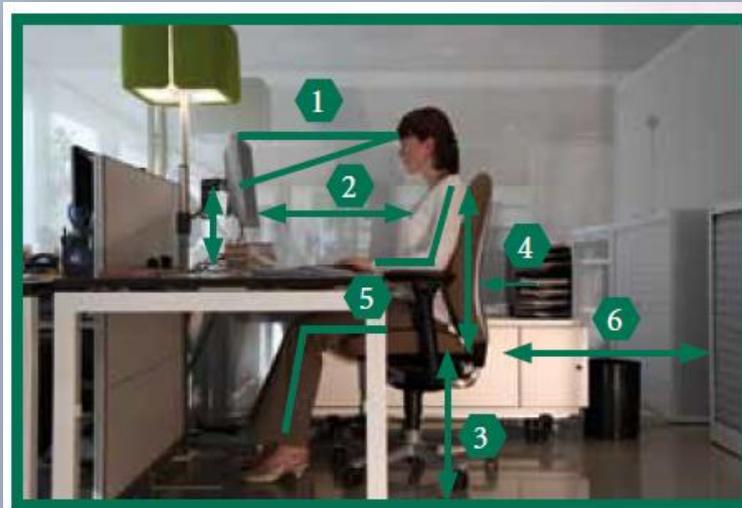
POUR EVITER LES CONTRAINTES VISUELLES ET POSTURALES

Il est conseillé de :

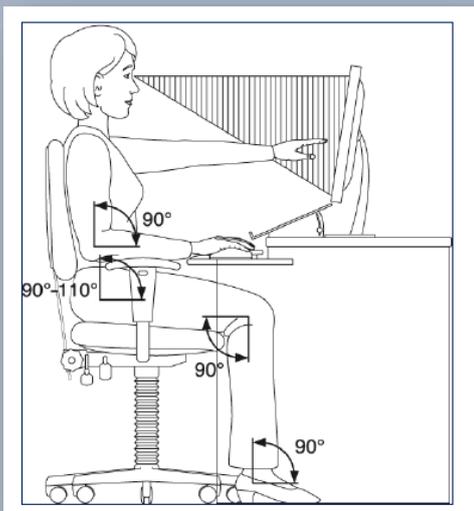
- ↳ Faire régulièrement de courtes pauses pour varier les postures et regarder au loin
- ↳ Régler les boutons de la luminosité et du contraste
- ↳ Modifier la résolution de l'écran pour grossir les caractères et les icônes

L'écran doit être orienté perpendiculairement aux fenêtres, pour limiter les reflets, et il convient de pivoter l'écran si des reflets subsistent du fait des luminaires.

POSTURE DE REFERENCE A ADOPTER SI L'ON DISPOSE DE MATERIEL ADAPTE



1. Hauteur de l'écran
2. Distance Œil-écran
3. Hauteur de l'assise
4. Hauteur du dossier et du soutien lombaire
5. Position du clavier et de la souris
6. Espace entre les différents mobiliers



La posture de référence constitue un repère. Il n'est pas nécessaire de demeurer toujours dans cette posture. N'hésitez pas à varier la posture selon les ajustements disponibles du matériel. On peut modifier l'angle du dossier ou encore l'inclinaison de l'assise. Changer la position des jambes en déposant les pieds sur un repose-pied. Bougez, levez-vous régulièrement, prenez des pauses courtes et fréquentes, faites des exercices, car travailler en posture statique pendant de longues heures n'est pas naturel. Même un poste bien aménagé selon les principes de l'ergonomie ne suffira pas à prévenir les TMS si l'on demeure assis toute la journée devant un écran d'ordinateur.