

→ Comment bien s'asseoir ?

L'idéal est de s'asseoir sur un siège de bureau réglable. Mais que faire si je n'en possède pas ?

Coussin ou tissu roulé pour recréer le soutien lombaire de votre siège de bureau

Des coussins pour ajuster la hauteur d'assise



Boîte en carton rigide ou livres pour poser vos pieds

Éviter la sédentarité : Toute posture statique et maintenue durant de longues heures peut être source de tensions, de douleurs et d'engourdissements. Pensez à vous lever et à vous étirer régulièrement, mais aussi à porter votre regard au loin. Pratiquer une activité physique régulière, penser à s'hydrater régulièrement.

→ Comment organiser mon travail ?

Le travail à distance demande une certaine autonomie dans l'organisation et la réalisation de ses tâches, une bonne connaissance des outils informatiques. Il peut être la source d'isolement, de conduites addictives.

- Séparer dans la mesure du possible vie familiale et professionnelle
- Définir des horaires de travail réguliers
- Garder un rythme de travail quotidien
- Répartir la charge de travail et fixer des objectifs pour la journée et la semaine
- Maintenir des contacts réguliers avec sa hiérarchie et ses collègues (mails, téléphone, visio, etc.) afin d'éviter un isolement social et professionnel
- Stopper toute activité sur écran au moins 2h avant le coucher, pour favoriser l'endormissement et éviter les réveils nocturnes



→ Pour en savoir plus...

Consulter nos autres brochures sur notre site internet : <http://www.sist-centrealsace.fr/espace-information>

INRS : <https://www.inrs.fr/media.html?refINRS=ED%206384>



Une mauvaise installation de votre poste peut engendrer des effets sur votre santé, tels que de la fatigue visuelle, des troubles musculo squelettiques...

Dans l'entreprise ou au domicile, l'employeur est tenu aux mêmes obligations en matière de prévention des risques professionnels. En effet, le Code du Travail stipule que l'employeur doit mettre en œuvre "les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs". Il se doit notamment d'adapter le travail à l'homme, "en particulier en ce qui concerne la conception des postes de travail ainsi que le choix des équipements de travail et des méthodes de travail et de production..."



Ne pas jeter sur la voie publique (article L.541-10-1 du Code de l'Environnement)

V.2023-01

→ Où travailler dans la maison ?

- Lieu calme et isolé, pièce séparée (idéalement un bureau, chambre d'enfant équipée d'un bureau, salle à manger, cuisine par exemple)
- Eclairage naturel et vue sur l'extérieur

→ Comment aménager mon poste de travail ?



Idéalement, les recommandations ergonomiques sont identiques à celles qui s'appliquent sur notre lieu de travail.

Pour les retrouver, consulter notre brochure sur le travail sur écran : https://www.apst68.fr/files/plaquette%20APST68-Travail_ecran-V1-202301.pdf

Mais au domicile, nous devons composer avec son environnement et le matériel à disposition :



Soyez créatif, sans oublier les principes de base



Choisir un plan de travail à hauteur de bureau (73 cm)

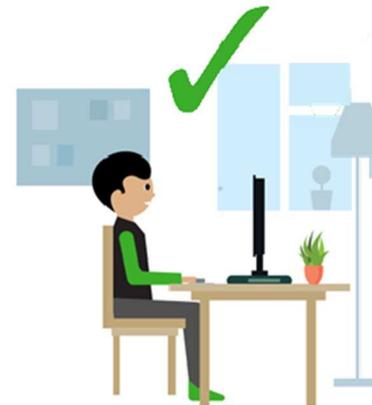
Eviter le positionnement face au mur, garder une vue sur la pièce

Avec mon ordinateur portable, impossible d'ajuster la distance et la hauteur de l'écran et la distance clavier/souris



Je possède des périphériques : écran, clavier, souris et/ou casque

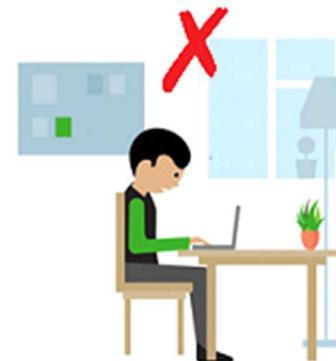
Avec un écran fixe



Sans écran fixe, je rehausse mon portable avec des livres, une boîte, etc.



Si je ne possède pas de périphériques, je ne place pas mon portable au bord du plan de travail...



... je le repousse afin que mes avant bras reposent sur la table

