



**OSTRA**  
objectif santé travail



**TÉLÉTRAVAIL**

# Comment bien s'installer en télétravail



[www.objectifsantetravail.fr](http://www.objectifsantetravail.fr)



**OSTRA**  
objectif santé travail

# Travailler sur un poste informatique



## ASTUCES POUR ÊTRE BIEN S'INSTALLÉ

- **S'asseoir au fond du siège** pour maintenir le contact dos/dossier.
- **S'approcher au plus près du plan de travail.**
- **Régler la hauteur d'assise pour avoir un angle de 90°** entre bras et avant-bras.
- **Abaisser les accoudoirs pour les glisser sous le bureau** (les faire démonter si besoin).
- **Avoir les pieds à plat au sol** ou utiliser un repose-pied réglable en hauteur et inclinaison (éviter de croiser les jambes).
- **Ménager une surface d'appui des avant-bras de 10 à 15 cm** devant le clavier.
- **Placer la souris à côté du clavier** (bras collé au corps).
- **Escamoter les pieds du clavier pour garder main et poignet à plat.**



Travailler debout nécessite un poste réglable en hauteur (plan de travail à hauteur des coudes)



## ASTUCES POUR ÉCRAN

- **Se placer face à l'écran :**
  - entre 50 et 70 cm de distance des yeux (la longueur d'un bras tendu environ),
  - haut de l'écran à hauteur des yeux,
  - perpendiculaire aux fenêtres et à plus d'un mètre de celles-ci,
  - entre 2 rangées de luminaires.
- **Adapter la luminosité en fonction de son confort visuel.**
- **Nettoyer l'écran régulièrement** (ne pas le toucher avec les doigts).

# Travailler assis



## ASTUCES POUR MEMBRES INFÉRIEURS

- Privilégier une posture assise à une table en utilisant un siège avec un dossier pour reposer les muscles du dos. Poser ses pieds sur le barreau bas du siège ou s'il n'y en a pas sur :
  - une boîte à chaussures ;
  - un pèse-personne ;
  - une bassine retournée ...
- Si le siège n'est pas adapté à la hauteur du plan de travail (trop haut ou trop bas) :
  - placer des coussins ou des serviettes de toilette sur l'assise ;
  - placer des cales sous le plan de travail pour le rehausser.



### Pourquoi ?

Pour garder les genoux à 90° et assurer un maintien de l'équilibre du corps.

- S'asseoir suffisamment haut pour poser les bras sur la table en gardant des coudes à 90°.
- Si la chaise n'a pas d'accoudoir : reposer environ la moitié des avant-bras sur le plan de travail.



### Pourquoi ?

Pour reposer les muscles des épaules.



## ASTUCES POUR LA TÊTE ET LES YEUX

- Si votre ordinateur portable dispose de 2 prises USB, envisager avec votre employeur la possibilité d'investir dans un clavier et une souris informatique. Puis rehausser votre portable avec des livres, un petit carton ...



### Pourquoi ?

Pour ajuster le haut de votre écran d'ordinateur portable à la hauteur de vos yeux.

Pour garder la tête droite.

Pour améliorer le confort visuel et réduire la fatigue visuelle.



## ASTUCES SI AUCUNE POSSIBILITÉ D'UTILISER UN BUREAU OU UNE TABLE

- S'asseoir au sol avec un coussin.
- Caler son dos contre le bas du canapé/ fauteuil.
- Prendre un coussin pour compléter l'écart dans le dos et garder du confort.
- Si la table basse est trop haute et ne permet pas de garder les bras à 90°: s'asseoir sur une caisse, cube, block de yoga ou autre surface assez solide en mettant un coussin dessus pour le confort.



### Pourquoi ?

Pour garder le dos droit et reposer les coudes à 90°.

# Travailler sur le canapé ou sur le lit



## ASTUCES

- S'allonger légèrement, placer un coussin derrière le dos, sans contraction de la nuque.
- Fléchir les jambes pour permettre de rehausser l'écran.
- Utiliser un repose tablette ou repose ordinateur.



### Pourquoi ?

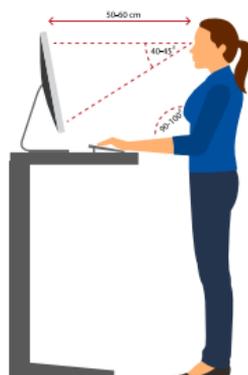
Pour assurer une posture de travail confortable et limiter les tensions musculaires.

# Travailler debout



## ASTUCES

- **Utiliser :**
  - un espace haut, stable de type «mange debout».
- **Privilégier cette position pour certaines tâches :**
  - le travail en visioconférence ;
  - les échanges téléphoniques ...
- **Si la hauteur du plan de travail est insuffisante, rehausser votre ordinateur à l'aide de**
  - livres ;
  - boîte de jeu de société ;
  - petit carton ...
- **S'assurer de la stabilité**



### Pourquoi ?

Pour garder les coudes à 90° tout en restant le dos droit (ne pas se courber).

# Autres conseils

- Alternier ses postures au minimum toutes les heures.
- Varier ses tâches (bureautique, appels téléphoniques ...).
- Se déplacer régulièrement (pendant les appels téléphoniques ou en plaçant une imprimante loin de l'ordinateur par exemple).
- Réaliser des interruptions du travail sur écran pour reposer la vue.
- Assurer un éclairage suffisant en se positionnant au plus près d'une fenêtre, perpendiculairement à celle-ci si possible, mais pas sous le soleil directement.
- Organiser son temps de travail : respecter des horaires de travail réguliers, avec des pauses, tout en respectant sa vie personnelle (savoir déconnecter).

**Votre service de santé au travail peut vous conseiller n'hésitez pas à contacter votre médecin du travail.**

