

Du fait des circonstances exceptionnelles, le travail à domicile n'a pu être anticipé. Vous ressentez :

- Une baisse de productivité ? C'est normal !
- Des tensions physiques ? Voici comment les réduire.

(Dans la situation actuelle, à la maison, vous ne pourrez sans doute pas les appliquer à la lettre... Essayez de vous en rapprocher).



- ✓ **Assis/debout, sur écran/hors écran : alternez les postures statique et dynamique, surtout si vous travaillez sur un ordinateur portable qui ne permet pas de suivre les recommandations ci-dessous.**
Se lever 1 minute, bouger et regarder au loin de temps en temps, c'est déjà bien et sans dommage sur votre productivité (au contraire).
Une alarme douce sur votre téléphone peut vous le rappeler.
- ✓ **Essayez en revanche d'éviter les interruptions de tâches incessantes : c'est un facteur de stress.**

Écran : Attention aux tensions cervicales,

- Tête non projetée en avant, gardez le menton bas !
Menton non relevé, même peu !
- Réglez la taille des caractères et la luminosité dans « Paramètres/affichage/... ».
- Si vous avez un classeur support document, positionnez-le entre le clavier et l'écran (parfois impossible pour les porteurs de verres progressifs).

Poste perpendiculaire à l'arrivée de lumière naturelle.

Téléphone :

Privilégiez les écouteurs ou le haut-parleur ; profitez-en, si possible, pour vous lever !
Pensez à limiter la durée des réunions téléphoniques (alterner avec d'autres tâches).

Évitez les rotations, flexions, extensions répétées du cou (utilisez un porte document).

Pas d'arrière-plans trop lumineux :

Accrochez des photos, posters pour une ambiance plus sereine.
Si la taille de votre bureau le permet, agrémentez de photos et/ou plantes.

La posture à privilégier :

- Assis dos droit,
- les yeux à hauteur du haut de l'écran,
- écran à distance d'une longueur de bras,
- 2/3 des avant-bras posés sur le plan de travail (épaules en position basse).

Siège :

Adapté au plan de travail, calez votre dos à l'aide de coussins si dossier, testez quelques minutes la position « à califourchon », pieds à plat sur le sol.

Repose-pied :

Dans l'idéal en plan incliné ; si vous le pouvez, fabriquez une installation à partir de coussins ou classeurs remplis,...

Cette pile de livres placée sous vos pieds formera un repose-pied acceptable.

Clavier : à plat

Plus d'informations :

Consulter le document complet ["Travail de bureau en période de confinement"](#) réalisé par la psychologue du Travail-Ergonome Florence Layadi (SQVP).