

## Télétravailler à la maison, oui mais pas n'importe comment !

*En cette période de crise, bon nombre d'entre vous êtes obligés de travailler à la maison. Voici quelques pistes pour vous aider à aménager votre espace de travail et à vous installer au mieux afin d'éviter que certaines douleurs et/ou tensions ne fassent leur apparition.*

Dans un premier temps, il faut régler si vous le pouvez la hauteur de votre siège. Il faut que vos épaules restent basses le long de votre corps lorsque vous utilisez votre clavier. Placez-vous bien au fond de votre siège pour avoir un soutien de vos lombaires. Si besoin vous pouvez mettre un coussin sur votre siège pour rehausser votre assise.

Vous pouvez ensuite passer au réglage de votre écran. Il faut que le haut de l'écran soit à hauteur des yeux. Pour ceux qui ont un ordinateur fixe, vous pouvez placer sous le pied de l'écran, un catalogue, une ramette de papier... Pour les PC portables, il est possible de le faire également à condition d'avoir un clavier déporté, sinon votre clavier sera trop haut et vos bras et vos épaules seront en tension permanente ce qui peut, sur la durée, entraîner des douleurs.

L'écran doit être à une distance de soi comprise entre 50 et 70 cm. N'hésitez pas à régler la résolution de l'écran, en effet un écran trop sombre ou trop lumineux va fatiguer plus vite vos yeux !

Le clavier doit se trouver à 10-15 cm de soi, les avant bras reposent à moitié sur le bureau afin d'éviter une mise sous tension permanente des épaules, il faut éviter d'avoir les avant bras dans le vide.

Pour finir, vos pieds doivent être bien à plat au sol. Si ce n'est pas possible prévoir un repose pieds (caisse retournée, petit carton, ...), ainsi la circulation sanguine sera favorisée.

Lorsque vous commencez à ressentir des tensions dans votre corps, fourmillements dans les jambes, c'est le signal ! Faites quelques étirements, il existe pleins de tutos pour vous aider à apaiser les tensions accumulées, quelques minutes suffisent, à renouveler dans la journée aussi souvent que nécessaire ! N'hésitez pas à vous lever régulièrement pour boire un verre d'eau. Lorsque vous êtes debout, faites le balancier avec vos pieds pour accélérer la circulation sanguine qui est moindre lorsque nous sommes assis.

Bon courage à tous !

### 2 RÈGLES À RETENIR

Ne pas rester assis plus de 2 heures consécutives à votre bureau et effectuer au moins 30 min d'activités physiques par jour !  
(la marche peut très bien convenir)

