



A votre service, tout simplement.

Clientèle
entreprises



eDossier Santé

Télétravailler en préservant sa santé

Ergonomie

**visana**

A votre service, tout simplement.

Travailler de manière ergonomique à la maison

First things first



https://www.seco.admin.ch/seco/fr/home/Publikationen_Dienstleistungen/Publikationen_und_Formulare/Arbeit/Arbeitsbedingungen/Broschuren/homeoffice.html

L'environnement de travail

- **Place de travail:** si possible, installez votre bureau dans une pièce séparée, afin de pouvoir travailler **sans être dérangé/e**. Vous devez **vous sentir bien** en travaillant.
- **Éclairage:** veillez à ce que votre place de travail soit éclairée par un maximum de **lumière naturelle**. **Ne pas travailler face ou dos à la fenêtre**. Si nécessaire, mesurez l'éclairage avec une app, p. ex. <https://phyphox.org/de/home-de/>
- **Climat intérieur:** aérez régulièrement. Il est également possible d'améliorer le climat d'une pièce grâce à des plantes d'intérieur.
- Faites attention aux potentiels **risques de trébuchement** (p. ex. câbles ou poubelles).

Selon la newsletter de «Beobachter» du 19 mars 2020

Travailler de manière ergonomique à la maison

First things first

Chaise et bureau

- **Bureau:** il devrait être suffisamment grand et offrir **assez de place pour vos documents**. Idéalement, le bureau devrait être réglable en hauteur, afin de pouvoir alterner entre le travail debout et assis (principe: 60% du temps en position assise, 30% en position debout, 10% de mouvement actif; en règle générale, ne pas rester debout plus de 20 minutes consécutives). Le bureau devrait si possible être placé à un **angle de 90 degrés par rapport à la fenêtre**.
- **Chaise de bureau:** une bonne chaise de bureau (pas nécessairement onéreuse) dispose d'un **piètement en étoile à cinq branches avec des roulettes** et peut être réglée en hauteur.

Comment puis-je aménager correctement ma place de travail? Cliquez [ici](#)

Selon la newsletter de «Beobachter» du 19 mars 2020



Image: SUVA

Utiliser des outils supplémentaires

Les périphériques externes sont la clé pour travailler de manière productive à la maison

Lorsque vous travaillez à la maison avec l'ordinateur portable, il est extrêmement utile de disposer d'outils supplémentaires:

- souris et clavier externe
- écran externe (si l'écran de l'ordinateur portable est petit). À défaut:
- un support pour ordinateur portable (p. ex. classeur, dossier), afin de surélever l'arrière de l'appareil de 5 cm env.



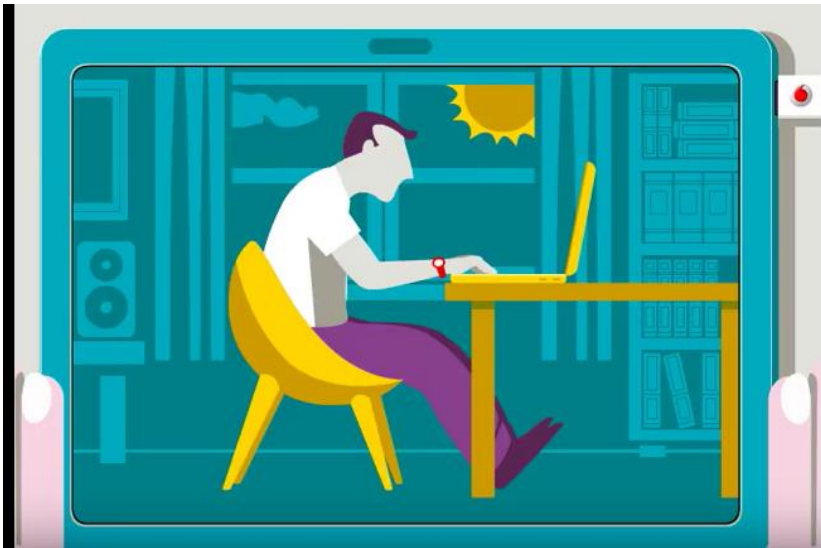
Image: Suva

Travailler de manière ergonomique à la maison

Travail à l'ordinateur portable

- Tout cela est bien beau, mais je n'ai que mon ordinateur portable à disposition...

...Dans ce cas, prenez **deux minutes et seize secondes**.



[Lien](#) vers la vidéo

Source: www.youtube.com «El portátil en casa» de Vodafone



Nous sommes là pour vous!

En cas de questions ou de difficultés, vous pouvez contacter l'équipe Gestion de la santé en entreprise:

bgm@visana.ch

031 357 94 74

Liens et conseils complémentaires

- ¹ <https://www.suva.ch/de-CH/material/Factsheets/homeoffice-ergonomisch-einrichten>
- ² <https://www.suva.ch/de-CH/material/Dokumentationen/bildschirmarbeit-wichtige-informationen-fur-ihr-wohlbefinden>
- ³ https://www.ekas-box.ch/fr/pdf/Box-CFST-Ergonomie_du_poste_de_travail.pdf
- ⁴ <https://www.organisator.ch/arbeiten-im-homeoffice-darauf-sollten-mitarbeitende-und-chefs-achten/> (langue: allemand)



1 Suva (consulté le 07 avril 2020)

2 Suva (consulté le 07 avril 2020)

3 <https://www.ekas-box.ch/fr/#!/home>

4 <https://www.organisator.ch/> (newsletter, 19 mars 2020)



A votre service, tout simplement.