

Clientèle
entreprises

eDossier Santé

Télétravailler en préservant sa santé

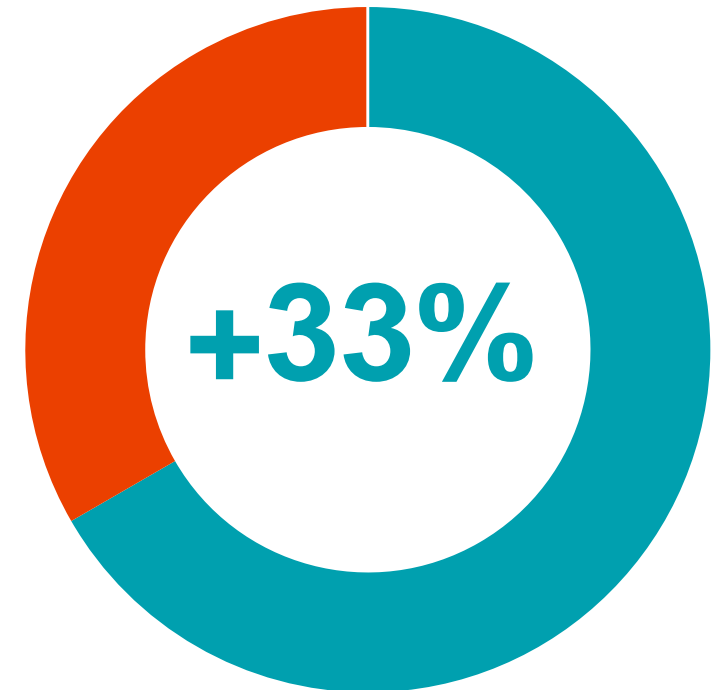
Ergonomie

Travailler de manière ergonomique à la maison

L'obligation de télétravail et ses conséquences

- Depuis mars 2020, une grande partie d'entre nous travaille en premier lieu depuis la maison.
- Les maux de dos et de tête ainsi que les tensions dans la nuque et les épaules ont ainsi augmenté de 33%.
- Les physiothérapeutes constatent également une nette augmentation des demandes de traitement.
- Les causes déterminantes de cette augmentation sont l'**installation** inadaptée **de la place de travail** et le **manque de mouvements** en télétravail.
- Avec des conseils appropriés, on peut corriger ces deux problèmes simplement et nous débutons par les conseils les plus importants pour une place de travail ergonomique à la maison.

Augmenter 2020

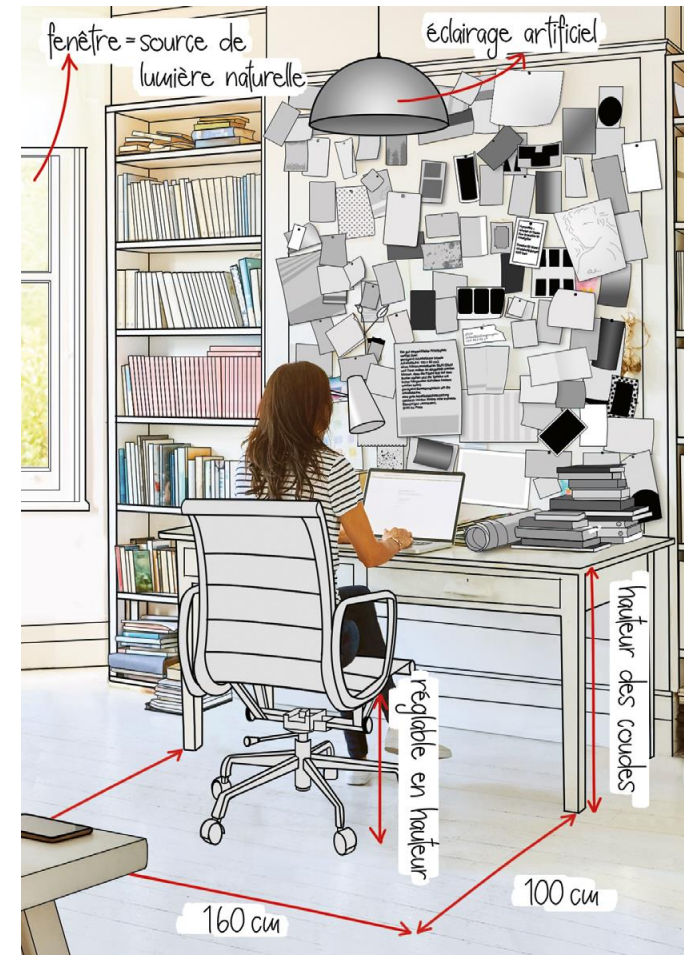


Travailler de manière ergonomique à la maison

First things first

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).



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?](#)

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.



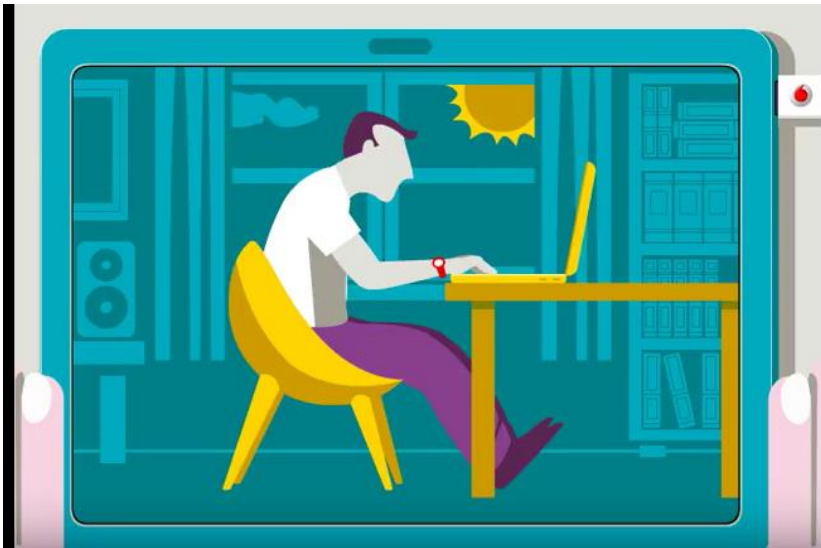
Image: SUVA

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

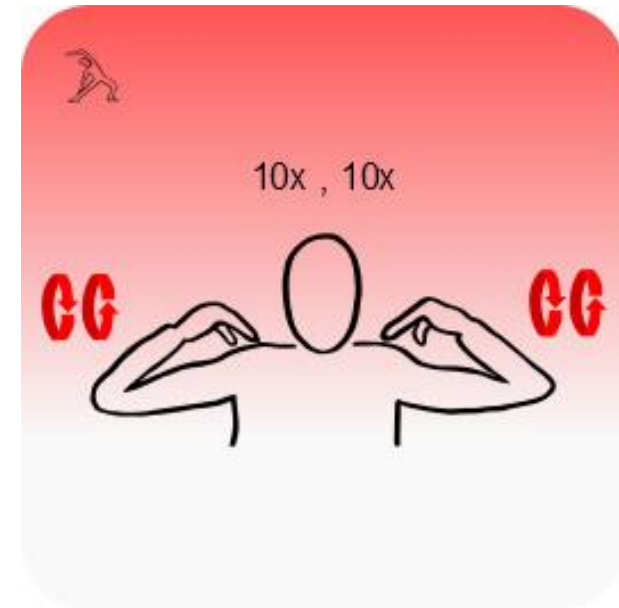
031 357 94 74

Une activité physique régulière agit préventivement

Avec ces exercices simples, vous vous protégez

Roulement des épaules

Placez le bout des doigts sur vos épaules ou vos clavicules. Avec les coudes, faites dix mouvements circulaires vers l'avant, et dix vers l'arrière.

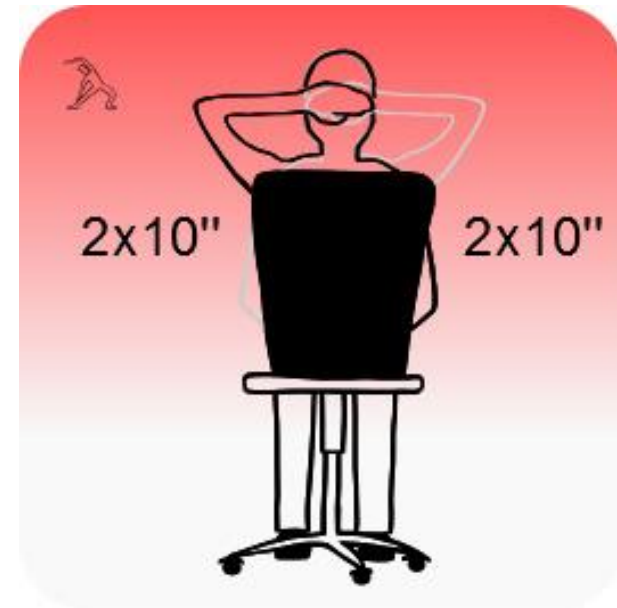


Une activité physique régulière agit préventivement

Avec ces exercices simples, vous vous protégez

Pression de la tête

Place ta main droite derrière ta tête et exerce une pression. Ensuite, change de côté et répète l'exercice avec ta main gauche. Maintiens la pression pendant dix secondes de chaque côté, change deux fois de main.



Une activité physique régulière agit préventivement

Avec ces exercices simples, vous vous protégez

Rotation du buste

Assieds-toi droit/e sur ta chaise et saisis le côté gauche du dossier avec la main droite. La main gauche pend de manière détendue derrière le dossier de ta chaise. Ton buste effectue une rotation à 45°.

Sens l'étirement dans le dos et maintiens la tension pendant dix secondes. Veille à inspirer et à expirer profondément durant cet exercice. Reviens ensuite en position initiale. Change ensuite de côté et attrape le côté droit du dossier avec la main gauche.

Répète l'exercice.



Liens et 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)