

## Pauses et détente de votre corps

Faites des pauses de manière régulière : 5 minutes toutes les heures ou 15 minutes toutes les deux heures. Profitez-en pour détendre vos articulations.

Vos pauses doivent permettre de vous détendre, de quitter votre poste de travail et votre écran. Levez-vous et marchez ou faites quelques exercices d'étirements comme décrits en annexe de ce document. Hydratez-vous.

*Petit truc en plus* : Aérez la pièce quotidiennement, voire plusieurs fois par jour.

**A midi**, faites une vraie pause en prenant le temps de manger, si possible pas dans la même pièce que celle où vous travaillez.

**Le soir**, quand l'heure que vous vous êtes fixée ou que vous avez convenue avec votre employeur arrive, arrêtez votre ordinateur et ne vous précipitez pas sur un autre écran. Faites une vraie pause et recommencez quelques exercices de détente ou allez vous promener pour mieux scinder vie professionnelle et vie privée par exemple.

### Conseils généraux pour le travail sur écran

<https://www.sst-01.org/wp-content/uploads/Travail-sur-ecran-Fiche-conseils-salaries-2021-02-04.pdf>

L'équipe médicale de santé au travail peut être contactée pour tout **souci de santé en rapport avec le travail**, même pendant un arrêt de travail.



## TELETRAVAIL

### Bonnes pratiques pour télétravailler



Que l'on travaille sur ordinateur portable ou sur poste fixe, chez soi ou au bureau, ces principes ergonomiques restent les mêmes. Vous pourrez donc continuer de les suivre une fois que vous aurez retrouvé la vie de bureau.

Autant que possible, choisissez une pièce ou un espace dédié au calme, afin de démarquer vie professionnelle et vie privée. Organisez-vous en famille afin que l'ensemble reste cohérent.

### Pour commencer votre journée de travail :

- **Mettez-vous mentalement en condition.**
- Faites comme si vous alliez au bureau : **commencez par passer par la case salle de bain, puis habillez-vous.** (c'est important, surtout si vous êtes amené à participer dans la journée à une visioconférence).

### La lumière idéale qui n'abîme pas vos yeux

- Placez votre écran **perpendiculairement à la fenêtre.**
- Autant que possible, **évités de vous placer sous une lumière artificielle.**
- Créer une ambiance homogène en évitant les forts contrastes de luminosité.
- Diminuez si besoin la luminosité de votre écran.

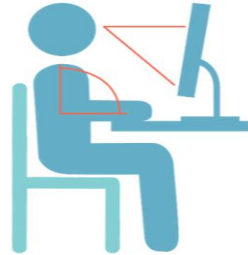
### Pour reposer vos yeux

- Détachez de manière régulière votre regard de l'écran.
- Toutes les 20 minutes, prenez 20 secondes pour regarder loin. Regardez loin à droite, puis à gauche en clignant des yeux à chaque changement de direction. Vous réduisez ainsi les symptômes de fatigue visuelle et renouvelez votre film lacrymal.

## La bonne façon d'être face à son écran

L'idéal est de choisir **un siège** muni d'un dossier, **adapté à la hauteur de votre table de travail** (bureau, table de salle à manger) en veillant à respecter la posture comme indiquée sur l'image.

Pour les ordinateurs portables, ne les posez pas sur vos genoux, mais bien sur la table, et reliez les si possible à une souris, un clavier et un écran.



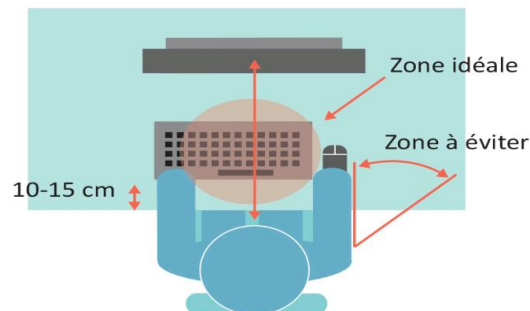
Si vous utilisez malgré tout **l'écran de votre ordinateur portable, rehaussez-le** avec des livres ou tout autre support afin de le positionner à bonne hauteur : portez la hauteur de l'écran de manière à ce que le haut de l'écran soit au niveau des yeux.

Si vous portez des lunettes avec des verres progressifs, vous devrez au contraire abaisser votre écran pour ne pas solliciter vos cervicales et garder la tête droite.



Vous voilà assis à votre poste de travail, face à votre ordinateur, c'est là que tout commence...

- Reposez vos pieds à plat sur le sol.
- Prenez appui sur le dossier de votre siège (un coussin peut vous y aider).
- Gardez les épaules et les avant-bras le long du corps. S'il le faut, rapprochez votre siège de votre bureau/table.
- Respectez une distance entre vous et l'écran d'au minimum la longueur d'un bras.



## Pendant votre travail

Autant que possible, **fixez un horaire de début et de fin du travail à domicile**, définissez avec votre responsable vos plages de disponibilités où vous êtes joignable (pour les collègues, les clients / partenaires / fournisseurs) et communiquez les. Si besoin demandez des précisions sur les modalités de télétravail prévues dans votre entreprise.

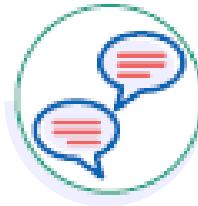
**Planifiez votre journée de travail** afin de conserver un rythme et des repères : autorisez-vous à prendre des pauses et à vous déconnecter.



**Alternez les tâches sur écran** afin de rendre le travail sur ordinateur plus varié.

**Entrecoupez le travail sur écran par d'autres tâches** (ex : passez vos appels téléphoniques en marchant).

**Gardez le contact avec votre hiérarchie, vos collègues et le collectif de travail** afin de ne pas vous sentir isolé (appels téléphoniques, visioconférences, journées en présentiel...)



**Faites part des évolutions de votre activité** (aléas, dysfonctionnements...), de vos besoins, ainsi que de vos difficultés éventuelles à l'occasion de points réguliers prévus par votre responsable ou d'échanges à votre initiative

→ à la fin d'un entretien, pensez à faire préciser les suites à donner : réponse immédiate de votre responsable, gestion du problème à un autre niveau, possibilité de faire appel à un service support de votre côté...

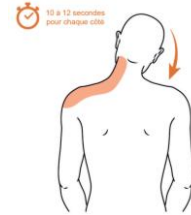
**Sollicitez vos collègues sur leurs bonnes pratiques**, abordez vos difficultés avec eux : ne restez pas seul face à un problème

**Demandez à vous faire accompagner sur l'utilisation des nouveaux moyens de communication.**

**Participez à des temps d'échanges informels** (échanges à la fin d'une visioconférence, temps de convivialité « virtuelle », échanges interpersonnels pour prendre des nouvelles par exemple) afin de garder un lien social même à distance.



### Nuque et épaules



- ▶ Penchez lentement la tête du côté droit en essayant de toucher l'épaule droite avec votre oreille
- ▶ Faire le même mouvement du côté gauche

*Répéter l'exercice deux fois.*



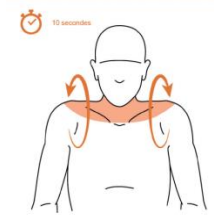
- ▶ Levez les épaules en direction des oreilles jusqu'à ressentir une légère tension dans le cou et les épaules
- ▶ Maintenir cette position pendant 3 à 5 secondes
- ▶ Relâcher ensuite les épaules en positions normale

*Répéter l'exercice 2 ou 3 fois.*



- ▶ Le dos droit, épaules baissées, baisser lentement le menton vers la poitrine
- ▶ Effectuer une rotation de la tête à gauche, puis à droite

*Répéter l'exercice 3 fois.*



- ▶ Rouler lentement les épaules 5 fois vers l'arrière, puis 5 fois vers l'avant dans un mouvement circulaire

### Bras et mains



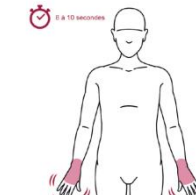
- ▶ Bras tendu, plier lentement le poignet vers le bas jusqu'à ressentir un étirement. Flexion maintenue par l'autre main. Maintenir la position 5 à 10 secondes et relâcher.

*Répéter le mouvement 2 fois de chaque côté.*



- ▶ Bras tendu, plier lentement le poignet vers le haut jusqu'à ressentir un étirement. Extension maintenue par l'autre main. Maintenir la position 5 à 10 secondes et relâcher.

*Répéter le mouvement 2 fois de chaque côté.*



- ▶ Debout, les bras le long du corps
- ▶ Secouer les mains



- ▶ Doigts entremêlés, faire 5 rotations des poignets de chaque côté

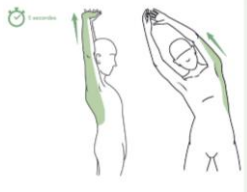
## Dos et hanches



► Tenez le bras droit avec la main gauche juste au-dessus du coude

► Pousser légèrement le coude droit vers l'épaule gauche. Maintenir la position 5 secondes.

*Répéter l'exercice avec le bras gauche*



► Entrelacer les doigts et étirer les bras au-dessus de la tête, en gardant les coudes bien droits. Pousser vers le haut le plus loin possible. Mains jointes, les bras toujours au-dessus de la tête

► Incliner lentement le tronc vers la droite, puis vers la gauche pour étirer les muscles des flancs



► On peut également ramener les bras devant le corps, paumes vers l'avant

## Lombaires



► Inspirez et creusez le bas du dos  
► Soufflez et arrondissez le bas du dos

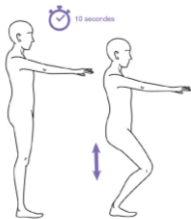
*Répéter l'exercice 3 fois*



► Croisier les jambes, placer la main opposée sur le côté extérieur de la jambe du dessus  
► Exercer une légère torsion tout en regardant dans la direction opposée

*Répéter avec l'autre jambe*

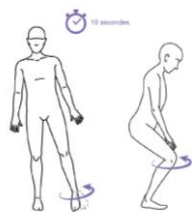
## Jambes, genoux et chevilles



► Dos droit, bras en avant, talons au sol, faire une petite flexion des genoux

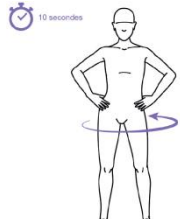
► Redressez-vous jambes tendes

*Répéter l'exercice 4 fois*



► Réaliser 10 cercles avec les genoux puis avec les chevilles

*Répéter l'exercice 5 fois de chaque côté*



► Faites une rotation des hanches en tournant vers la droite

*Répéter l'exercice 5 fois*

► Puis faire les rotations en tournant vers la gauche

*Répéter l'exercice 5 fois*