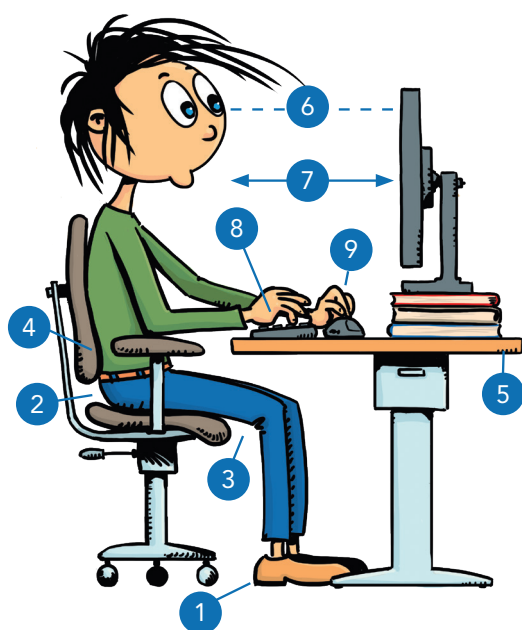


Ergonomie  
à domicile

# Ergonomie à domicile, faisable pour tout le monde



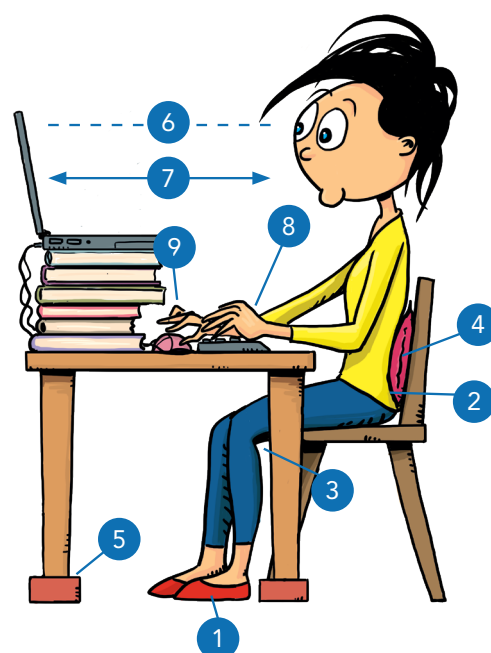
# Comment régler son poste de travail ?



Situation recommandée pour les télétravailleurs

1. pieds à plat sur le sol
2. hauteur du siège : bassin plus haut que les genoux
3. profondeur du siège : l'espace d'un poing entre le creux du genou et le siège
4. soutien du bas du dos : forme convexe du dossier au-dessus de la ceinture
5. hauteur de la table à la hauteur des coudes
6. bord supérieur de l'écran au niveau des yeux
7. distance visuelle entre 50 cm et 70 cm
8. clavier : posture détendue des membres supérieurs avec les mains et les poignets soutenus
9. suffisamment d'espace libre pour l'usage de la souris
10. interrompre régulièrement la position assise

## Solutions pour le télétravail inattendu



## Conseils pour le télétravailleur

Le télétravailleur n'a pas toujours les mêmes possibilités à la maison qu'au bureau. Voici quelques conseils pour vous aider :

### 1. Prévoyez un espace isolé

Prévoyez un lieu de travail tranquille où vous pouvez vous concentrer sur vos tâches et où vous ne serez pas dérangé. Faites de bons arrangements à ce sujet avec votre partenaire, vos enfants et votre entourage. Choisissez une pièce ou une zone suffisamment éclairée et avec suffisamment de profondeur. Vos yeux seront moins fatigués si vous pouvez regarder au-delà 2 m de distance. L'éclairage naturel doit préférentiellement venir du côté pour ne pas gêner vos yeux ou votre écran (réflexion ou éblouissement).

### 2. Prévoyez du mobilier solide

Idéalement, vous devriez disposer d'une chaise de bureau réglable, d'une table suffisamment grande et d'un écran suffisamment grand dont le bord supérieur est au niveau des yeux. Mais même si vous ne disposez pas de tout cela, quelques conseils très simples peuvent vous aider à créer une situation confortable. Par exemple, vous pouvez utiliser une boîte à chaussures comme repose-pieds, mettre un oreiller derrière votre dos ou des livres sous votre écran... Assurez-vous quand-même que tout reste sûr et stable. Vous trouverez d'autres conseils sur notre site web [www.verv.be](http://www.verv.be).

### 3. Variez vos tâches et vos postures de travail

Etablissez un planning de vos objectifs à atteindre pendant votre travail à domicile. Alternez vos tâches pour rester productif. Alignez au mieux votre propre planning sur celui de votre partenaire et de vos enfants. Il n'est pas conseillé de rester assis trop longtemps. Levez-vous et marchez ou bougez brièvement pendant que vous travaillez ou téléphonez. Bougez suffisamment et veillez à ce que vos enfants fassent de même. Laissez-les jouer dehors régulièrement (si possible) et faites de la marche ou du vélo ensemble.

