



# TÉLÉTRAVAIL - CONSEILS POUR LES SALARIÉS

## Comment bien s'installer ?

Après une journée de télétravail, vous vous êtes aperçus que travailler sur un coin de table, dans son lit ou allongé dans l'herbe peut déclencher des douleurs.

Pas facile en ces temps de télétravail d'être bien installé, surtout si l'on travaille sur un tabouret en bois devant son ordinateur portable. Voici les conseils de nos ergonomes pour améliorer votre confort.

L'adage de l'ergonome : la bonne position, c'est celle dont on peut changer ! Vous devez bouger, vous lever et marcher toutes les 90 minutes.

L'idée de ce document est de formuler des conseils, mais bien évidemment chaque situation est différente, il faut être à l'écoute de son corps pour savoir comment bien se positionner.

Contre toute attente, même la position allongée maintenue plusieurs heures peut déclencher des douleurs (cervicales, dorsale)



Parc Athéna  
Quartier Quiez - BP 125  
83192 Ollioules  
Tél : 04 94 89 98 98  
Mail : [aist83@aist83.fr](mailto:aist83@aist83.fr)  
Site : [aist83.fr](http://aist83.fr)



# 1. LE CHOIX DE LA PIÈCE

Pouvez-vous choisir une pièce séparée des pièces de vie ?  
Est-elle chauffée, au calme ? Si oui, c'est déjà bien.

## Comment se positionner dans la pièce :

- Évitez d'être face ou dos à une fenêtre (éblouissements) ou contre un mur.
- A choisir, plutôt dos que face à une fenêtre.



## 2. LE PLAN DE TRAVAIL

L'importance d'adapter nos plans de travail à notre morphologie et non l'inverse !

Le choix du plan de travail :

- Favoriser une table ou un plan de travail droit (pas de vague, pas de rond). Une table de jardin peut faire l'affaire.
- Dimensions idéales : 70cm de profondeur minimum, entre 70 et 76cm de hauteur et 120cm minimum en largeur. La largeur dépend du nombre de documents papier que vous utilisez.
- Vous devez pouvoir passer facilement vos jambes sous la table.

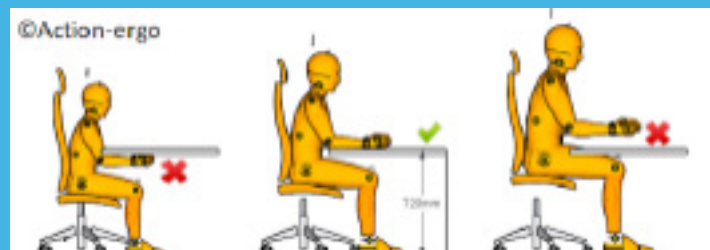


# 3. LE SIÈGE DE TRAVAIL

L'assise va être déterminante pour bien s'installer à son poste de travail, un siège mal réglé ou pas réglable (chaise de cuisine) peut rapidement déclencher des douleurs.

*Si vous pouvez récupérer votre siège de travail :*

- La hauteur du siège doit se faire en fonction de la hauteur de votre plan de travail. L'idée est de faire reposer vos avant-bras sur le bureau ou sur les accoudoirs et idéalement qu'ils forment un angle de 90° (voir ci-contre)



- Pour les plus chanceux qui ont des accoudoirs, ils doivent être dans le prolongement du plan de travail

*Si vous n'avez qu'une chaise classique :*

- Favorisez une assise avec un dossier (évitez le tabouret)
- Si possible, choisissez votre chaise en fonction de sa hauteur, le bras doit être dans le prolongement du poste de travail (voir paragraphe précédent)
- Vous pouvez ajouter un coussin afin d'assouplir l'assise et assurer une rehausse
- Favoriser l'appui de l'avant-bras sur votre plan de travail (bras à 90°)



# 4. LE MATÉRIEL

## La touche finale pour s'installer

Evidemment, si vous êtes parti vous confiner avec seulement votre ordinateur portable sous le bras, ça ne va pas être simple. Vous pouvez demander une attestation pour revenir sur votre lieu de travail (pendant les heures creuses pour croiser le moins de personne possible) afin de récupérer :

- Souris et clavier
- Ecran
- Idéalement votre siège de travail
- N'oubliez pas les câbles et rallonges qui vont avec !

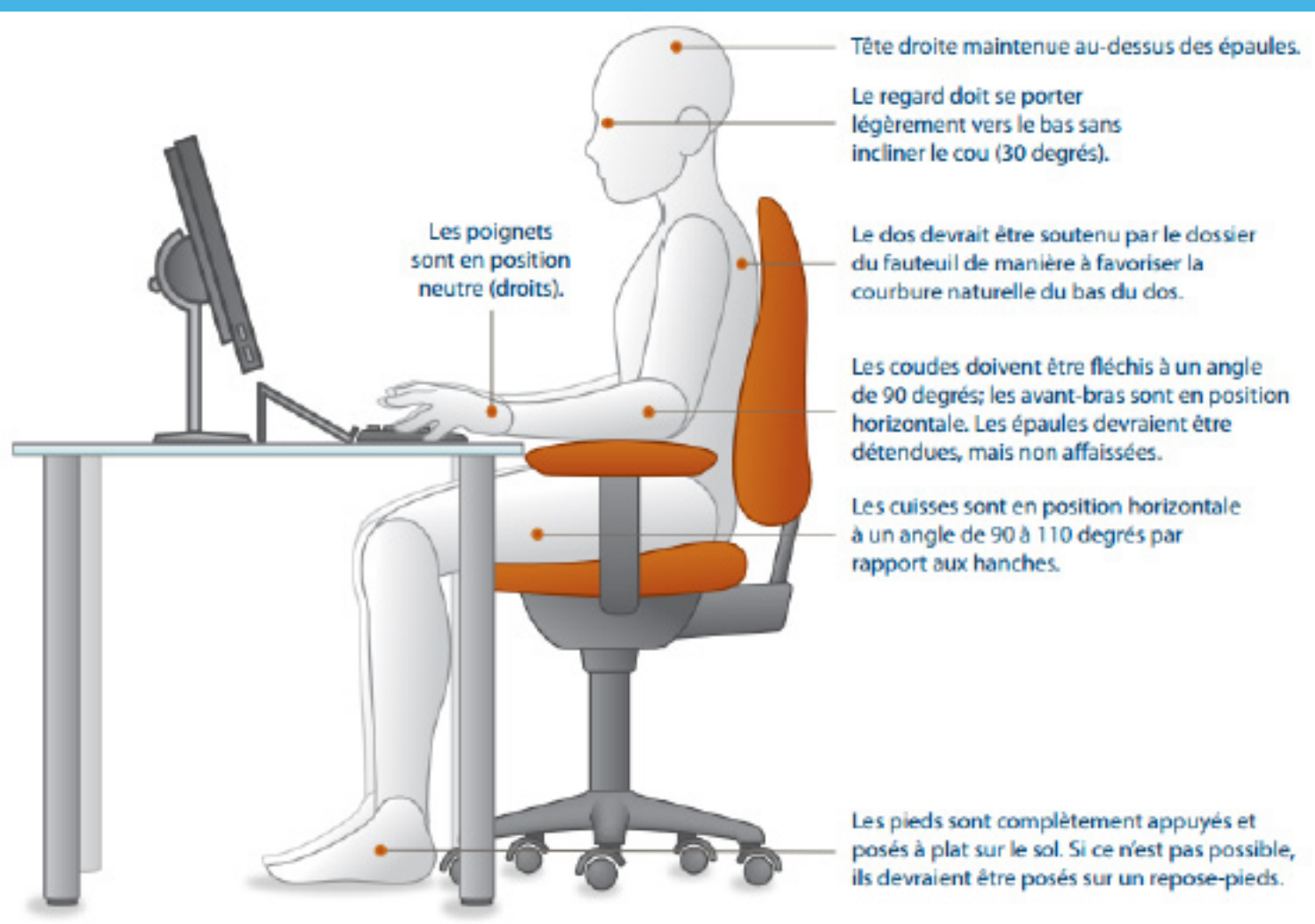


### Voici quelques principes de base :

- Installez-vous face à votre écran
- Si vous avez un clavier et une souris, rehaussez votre écran afin que le haut de l'écran soit à la hauteur de vos yeux (sauf si verres progressifs : réglage un peu plus bas).
- Placez vos documents entre votre écran et votre clavier sur un support document fait maison (comment faire un support document sur <https://aist43.fr/portfolio-items/missions/>)



# EN RÉSUMÉ



Document élaboré par :  
Gaspard GRAVIER - Ergonome  
Thomas BARTHELEMY - Ergonome  
Guillaume DESCHAUX - Métrologue

Source : AIST 43