

# Je télétravaille et mon bien-être n'est pas un détail...

Avec la crise sanitaire, le monde du travail s'est invité dans nos maisons et il est aujourd'hui évident que le télétravail ne disparaîtra pas en même temps que la pandémie. La loi prévoit que l'employeur mette en place les mesures nécessaires pour garantir la sécurité et protéger la santé tant physique que mentale de tous les travailleurs. Nous, délégués veillons à ce que ceci soit aussi le cas au domicile et nous revendiquons à ce sujet dans les différentes instances comme les CPPT. En attendant, afin de vous préserver au mieux, nous vous proposons ci-dessous quelques aménagements pratiques de votre poste de travail, quelques bonnes habitudes et même quelques exercices rapides qui vous permettront de réduire au maximum les risques encourus en télétravail.

## Ergonomie, installation du poste de travail

Télétravail synonyme de douleurs musculosquelettiques ? Mal de dos ? Bobos divers ? Non !

- Ne devenez pas aussi sédentaire qu'une plante face à votre ordinateur. Levez-vous régulièrement pour activer vos muscles et le flux sanguin mais aussi soulager la tension du dos et de la nuque. La position debout étant la position la plus naturelle pour l'Homme.
- Alternez les positions sur de courtes périodes.
- Changer de position vous permet également de vous reconcentrer.

### Position assis-debout



Votre foyer ne dispose pas toujours d'un matériel adapté mais il est possible de faire preuve de créativité en surélevant l'espace de travail à l'aide d'une caisse solide, d'une pile d'encyclopédies... .

Ou mieux, travaillez à bonne hauteur en vous servant d'une planche à repasser, d'un comptoir de cuisine.

Levez-vous 10 minutes à heure fixe toutes les 2 heures.

Créez des rituels qui favoriseront ces déplacements :

- En laissant votre bouteille d'eau ou votre thermos à la cuisine
- En plaçant votre Gsm un peu plus loin
- En allant chercher votre courrier par exemple
- En ouvrant les fenêtres pour aérer la maison pièce par pièce

### Téléphonez debout



Profitez d'un appel téléphonique pour vous lever et restez debout durant la conversation, cette position allègera les tensions lombaires et vous gardera concentré(e).

Pourquoi ne pas vous lever pour participer à une courte réunion ?

PHOTO DE ALENA DARMEL PROVENANT DE PEXELS

## Installation du poste de travail

En mettant quelques petites choses en place chez vous, même dans votre salon, avec des objets du quotidien, vous pouvez vous installer un espace de travail respectueux de votre squelette et de vos muscles.

### *Votre chaise*



L'idéal, une chaise ergonomique, réglable et sur roulettes. Sinon, avec des coussins, vous pouvez soutenir le bas du dos et veiller à ce que vos coudes soient à hauteur de la table en formant avec celle-ci un angle droit.

Maintenez un espace, celui de votre poing, entre le creux de vos genoux et le bord du siège. Vos genoux forment un angle de 90°.

Vos pieds sont bien à plat sur le sol. Ce n'est pas le cas ? Vous pouvez alors disposer une boîte sous le bureau qui servira de repose-pieds.

### *Votre table*

Elle doit être suffisamment profonde pour que vous puissiez y poser vos bras si vous n'avez pas de siège avec accoudoirs et suffisamment grande pour pouvoir y installer tout votre matériel informatique.

### *Vos outils*

Utilisez un clavier et une souris externes.

Posez le clavier juste devant vous, la souris doit être dans le prolongement de votre bras.

Le bord supérieur de l'écran doit être à hauteur des yeux, vous pouvez le poser sur un livre, une boîte pour le surélever. Il doit se trouver à la distance qui correspond à la longueur de vos bras.

Si vous avez besoin de deux écrans, placez le plus grand devant vous et le plus petit sur le côté. Utilisez le plus grand pour les applications dont vous avez le plus souvent besoin.

## Environnement

### Luminosité



Sur écran, à la longue, la fatigue visuelle peut s'installer.

60 cm pour un ordinateur portable et 80 cm pour un ordinateur fixe, c'est la bonne distance.

C'est un bon début. Pour la suite, les contrastes sont à bannir : le rétro-éclairage d'un écran doit être harmonisé avec l'éclairage de la pièce pour éviter les contrastes violents et les éblouissements. À éviter donc la pièce plongée dans le noir et prévoir la lumière naturelle ou artificielle, toujours latérale (pas de dos ni de face). N'oubliez pas d'activer le filtre de lumière bleue sur votre écran.

PHOTO DE ANNA NEKRASHEVICH PROVENANT DE PEXELS

### Qualité de l'air

La qualité de l'air de votre intérieur est également essentielle à votre confort et votre bien-être. Et cela passe aussi par un taux d'humidité idéal ! Trop élevée (au-dessus de 70 %), l'humidité risque de s'accompagner de condensation, de provoquer des difficultés respiratoires : asthme, allergies, essoufflements, etc. Avec une humidité trop basse (en-dessous de 40 %), l'air risque d'être trop sec avec un risque de sensations d'irritations ou de gorge sèche ou d'yeux secs.

Un truc simple pour savoir détecter l'excès d'humidité : la buée sur les fenêtres.



Et oui, un geste tout simple et parfois trop vite oublié : aérer.

Dix minutes deux fois par jour, matin et soir. De préférence avant 10 heures ou après 21 heures, l'air extérieur étant alors moins pollué.

Aérer et ventiler permettent d'éliminer non seulement l'humidité due à la condensation mais également les composés organiques volatils (COV) contenus dans les revêtements (peinture, papier peint, moquette...) mais surtout dans les meubles, et aussi la fumée de cigarette ou les émanations des produits d'entretien.

Petit geste, grande conséquence..... un bel effet papillon.

PHOTO DE IKE LOUIE NATIVIDAD PRODUCTIONS PROVENANT DE PEXELS

### Température

Reste la température : c'est quoi la température idéale de la pièce où l'on travaille ?

La température idéale dans une maison dépend de nombreux éléments : de l'exposition du logement, de la présence ou non des habitants toute la journée, de leur sensibilité au froid, de la situation climatique extérieure, de l'isolation et du taux d'humidité de la maison.

Néanmoins, on admet qu'un certain niveau de température, variable selon les pièces de la maison, allie confort et économies d'énergie. Si dans une maison une température de 19°C est préconisée, celle-ci peut varier selon la pièce et son utilisation. Petit truc à savoir : monter le chauffage d'un degré supplémentaire équivaut à une surconsommation de 7 % d'énergie.

Reste à trouver sa zone de confort entre 19°C et 22°C.

## Espace de travail



Dans la mesure du possible, le mieux est de se réserver un espace au calme qui ne soit pas dans une pièce de vie de la famille afin de bien séparer les activités professionnelles des activités familiales et de rester concentré.

Le désordre peut aussi impacter notre motivation, causer du stress, nous empêcher de penser clairement et de nous concentrer.

Sur le bureau : évitez les feuilles qui s'entassent, les stylos qui traînent, les tasses de café plus ou moins vides... Maintenez un bureau propre et rangé, avec le minimum dont vous avez besoin pour travailler, sans perte de temps à retrouver un dossier. Utilisez des systèmes de rangement pour avoir vos affaires à portée de main, sans pour autant les avoir en permanence sous le nez (surtout quand la table de travail est installée dans une pièce de vie).

De même, gardez la pièce dédiée au travail en ordre et assurez-vous que rien ne traîne au sol (câbles, dossiers, sacs,...) ce qui permettra d'éviter tout risque de chute.

Vérifiez également que l'installation électrique (boîte à fusibles, état des fils...) est en conformité et que le matériel électrique est en bon état. Attention aux lampes d'appoint, aux allonges électriques à ne pas multiplier ou blocs multiprises à ne pas surcharger, aux chauffages d'appoint...

PHOTO DE GOODSHOOT PRODUCTIONS PROVENANT DE PICSFREE

## La personne : pause et rythme de travail, prendre soin de soi, santé mentale



Pour garder la motivation et le moral en télétravail, adopter une routine quotidienne est l'une des meilleures choses à faire.

Maintenant que votre travail s'est installé dans votre maison, il est important de lui donner ses limites.

Respectez votre horaire de travail mais aussi votre temps de travail, prévoyez l'heure de début et de fin de votre journée, éteignez votre PC et déconnectez-vous en fin de journée.

Fixez-vous des objectifs raisonnables pour la journée et respectez l'horaire que vous vous êtes établi. Utilisez une alarme pour délimiter certaines tâches.

PHOTO DE RODNAE PRODUCTIONS PROVENANT DE PEXELS



Veillez aux temps de pauses et heures de table. Les repas ne se prennent pas devant le PC.

Réveil - douche - tenue casual - petit-déjeuner (pas devant votre PC). Gardez les habitudes du travail au bureau en allant prendre l'air ou marcher un peu.

Prévoyez une ou deux « pauses-café » dans la journée, nécessaires pour prendre, durant quelques minutes, un peu de recul face à l'activité de la journée.

Ne négligez pas votre temps de midi de minimum 1/2h. Petit moment indispensable pour une bonne hygiène de vie au quotidien. Pause à prendre loin du PC pour qu'elle soit pleinement efficace et ressourçante.

PHOTO DE DARIA SHEVTSOVA PROVENANT DE PEXELS



Gardez le contact avec des collègues proches comme au coffee corner, organisez une pause-café avec un(e) collègue

PHOTO DE DIVA PLAVALAGUNA PROVENANT DE PEXELS

- Comme au bureau, pensez à vous dire bonjour le matin, bon appétit, bonne journée.
- Vous vous sentez isolé(e) ? Appelez un(e) collègue avec la vidéo durant une pause-café.
- N'hésitez pas à demander de l'aide aux collègues si besoin.
- Organisez des réunions de travail en ligne pour rester connecté(e) à votre équipe.
- Créez un groupe WhatsApp ou Messenger avec vos collègues proches.

Voici quelques exercices faciles à réaliser



PHOTO DE MIKHAIL NILOV PRODUCTIONS PROVENANT DE PEXELS

1. **Mouvements articulaires**
  - a. 3 x Cercles de la tête dans un sens puis dans l'autre
  - b. 6 x Rotation des épaules en arrière puis en avant
  - c. 10 sec de rotations des poignets - mains croisées
2. **Mouvements d'étirements**
  - a. 3 x 10 sec d'étirements des cervicales : mains croisées derrière la tête - coudes joints vers l'avant - tirez doucement vers l'avant
  - b. 2 x 5 sec de chaque côté d'étirements de la colonne vertébrale avec torsion : mains croisées derrière la tête - coudes ouverts - rotation et traction douce de chaque côté avec insistance
  - c. 2 x 5 sec de chaque côté d'étirements de la colonne vertébrale avec inclinaison : mains croisées derrière la tête - coudes ouverts - tête droite - inclinaison de chaque côté avec insistance
  - d. 3 x 10 sec d'étirements des épaules : corps incliné vers l'avant en angle droit - bras tendus dans le prolongement des épaules (mains posées sur le dossier de la chaise) - tirez doucement
  - e. 2 x 30 sec d'étirements des fessiers : assis(e) sur la chaise, ramenez la cheville sur le genou opposé et tirez doucement la cheville vers vous
3. **Exercices d'automassage**
  - a. 10 sec d'automassage des trapèzes de chaque côté : à l'aide d'une balle de tennis - massez la jonction de la clavicule avec le bras opposé par de petites rotations
  - b. 3 à 5 x 10 sec d'automassage des cervicales : placez la main à la base de la nuque et pressez doucement
  - c. 1 minute d'automassage des muscles de la colonne : placez-vous dos au mur - une balle de tennis entre les deux omoplates et déplacez-vous légèrement de gauche à droite