

## Travail à distance – Conseils sur les postures de travail à adopter

- Définir son espace de travail : une pièce dédiée (exemple : un bureau) ou une zone/un espace dédié dans une pièce à vivre.
- Placement dans l'espace de travail et matériel :
  - un bureau ou une table (si le meuble est trop bas, ajouter sous chaque pied une épaisseur pour le surélever).
  - choisir un siège adapté à la hauteur de votre table de travail (si ce n'est pas le cas, rajouter un ou deux coussins).
  - l'écran doit se positionner de manière perpendiculaire à une source de lumière naturelle, si cela est possible. Il faut surtout éviter que l'écran reçoive directement la lumière naturelle (c'est-à-dire ne pas avoir une source de lumière, comme une fenêtre, dans votre dos).

### Les points clefs à retenir pour **une position assise idéale** devant son poste informatique de travail :

- Etre assis au fond du siège et reposer le dos contre le dossier, garder le dos droit, les épaules relâchées.
- Reposer les avant-bras sur la table (ou sur des accoudoirs si vous disposez d'un siège ergonomique), de façon à ce qu'ils forment un angle droit.
- Un angle droit doit se former à l'arrière de vos genoux et les pieds doivent reposer au sol (éviter de croiser les jambes).
- Pour éviter l'effet de compression et permettre une bonne circulation sanguine, maintenir un espace suffisant entre l'arrière des genoux et le devant de l'assise (environ 3-4 cm).

### Les points clefs à retenir pour mieux **positionner son poste informatique** de travail :

Si vous avez un ordinateur portable, éloignez-le de vous afin de pouvoir avoir les avant-bras qui reposent sur le plan de travail. Surélevez l'arrière de votre ordinateur portable à l'aide de feuilles ou d'un livre.

Voir le positionnement sur cette photo : les avant-bras reposent sur le plan de travail. La hauteur de l'écran n'est pas idéale, mais votre tête sera moins penchée vers l'avant et donc vos cervicales moins sollicitées. Vous pouvez ainsi avoir votre dos bien posé contre votre dossier et ressentir moins de tensions au niveau des épaules et des omoplates.



Dans l'idéal :

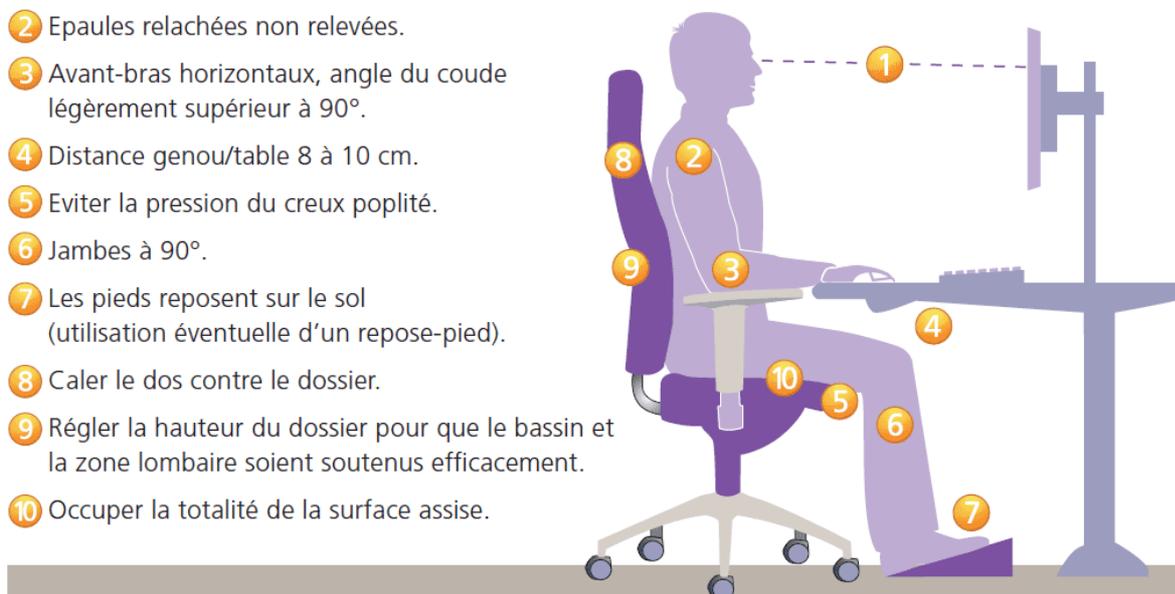
- à minima utilisez une souris et évitez ainsi l'utilisation du pavé tactile,
- si vous disposez d'un clavier, utilisez-le et vous pourriez ainsi positionner l'écran à la bonne hauteur (voir schéma ordinateur fixe ci-dessous),
- si vous disposez d'un écran fixe, alors servez-vous de votre portable comme d'une unité centrale.

**Si vous avez un ordinateur fixe** (une unité centrale, un écran, un clavier et une souris) : voir schéma ci-dessous.

Bien sûr, ce schéma présente un positionnement ergonomique que l'on va surtout retrouver sur son lieu de travail. Cela n'est certainement pas le cas chez vous mais, il s'agira d'essayer de s'en approcher le plus possible.

### Position de travail ergonomique

- 1 Distance œil/écran 50 à 70 cm.
- 2 Epaules relâchées non relevées.
- 3 Avant-bras horizontaux, angle du coude légèrement supérieur à 90°.
- 4 Distance genou/table 8 à 10 cm.
- 5 Eviter la pression du creux poplité.
- 6 Jambes à 90°.
- 7 Les pieds reposent sur le sol (utilisation éventuelle d'un repose-pied).
- 8 Caler le dos contre le dossier.
- 9 Régler la hauteur du dossier pour que le bassin et la zone lombaire soient soutenus efficacement.
- 10 Occuper la totalité de la surface assise.



### Conseils :

- Se définir un rythme de travail : heure de début et heure de fin.
- Faire régulièrement des pauses pour limiter la fatigue visuelle et permettre une meilleure concentration.
- Faire quelques exercices dans la journée. A titre d'exemple voici un lien vers un tutoriel qui se rapproche des ateliers détente et posture conduits par le PEP : <https://www.brut.media/fr/news/tuto-ne-plus-avoir-mal-au-dos-au-bureau-les-conseils-d-un-kine-cd24b540-eb1d-4010-ac8e-836de871edd0>  
Vous trouverez également sur d'autres supports des exercices qui pourront vous convenir. Idéalement et surtout dans les conditions qui sont les nôtres actuellement, pratiquez ces exercices 10 à 15 minutes, deux fois par jour, si vous le pouvez.
- Si vous utilisez souvent un téléphone mobile, privilégiez l'utilisation du kit main-libre.

En complément de cette « fiche conseils », vous trouverez à votre disposition sur l'ENT, dans la rubrique « Santé, sécurité & conditions de travail », puis à l'onglet « Qualité de Vie au Travail » :

- Un tutoriel vidéo « **Postures au travail** » présentant des conseils et des réglages pour une meilleure ergonomie sur votre poste de travail informatique.

Bien sûr cela est l'idéal, mais ces éléments peuvent vous permettre de mieux aménager votre poste travail à domicile.

Contacts : Pôle Environnement Professionnel

[martine.maydieu@univ-tlse2.fr](mailto:martine.maydieu@univ-tlse2.fr)

[mathilde.rigal1@univ-tlse2.fr](mailto:mathilde.rigal1@univ-tlse2.fr)