

## Service santé au travail

# Comment adopter une bonne posture lorsqu'on travaille chez soi pendant le confinement ?

### La posture de moindre inconfort, la posture idéale

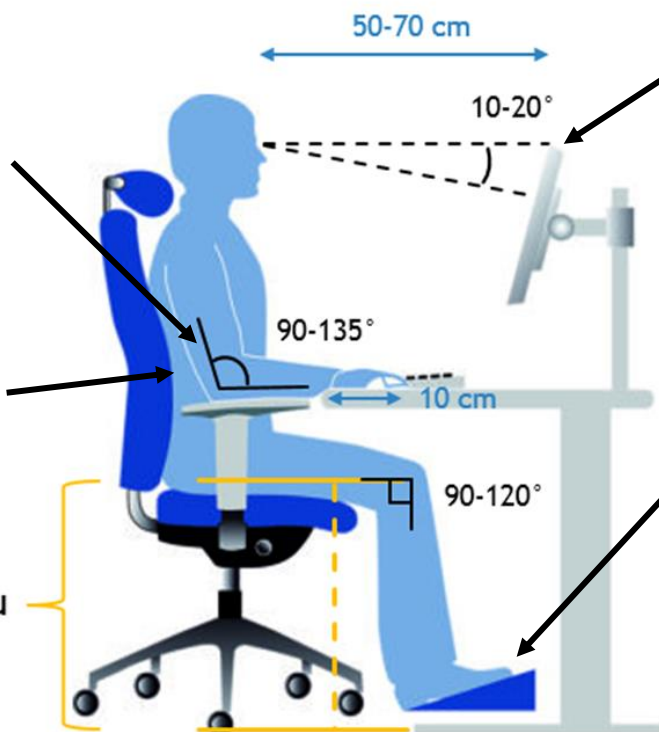
Lorsqu'on travaille sur écran, des tensions, douleurs ou inconforts peuvent rapidement apparaître si nous n'adoptons pas une posture adaptée. Cependant, toute posture statique maintenue dans le temps devient inconfortable, c'est pourquoi il est important de faire des pauses actives régulières.

Voici la posture qu'il faut viser si l'on veut éviter l'apparition de troubles musculo-squelettiques :

Les avant-bras reposent à l'horizontal sur les accoudoirs et forment un angle droit avec les bras. Les mains sont dans le prolongement des avant-bras. Cette position permet aux épaules de se détendre.

La personne est bien assise au fond du fauteuil. Ainsi le dos reste droit et maintenu par le dossier du fauteuil.

Cuisses parallèles au sol



L'écran est positionné à hauteur des yeux. Les personnes portant des verres progressifs le positionneront un peu plus bas. Cette position permet un relâchement des muscles du cou et des épaules.

Les pieds sont à plat au sol et les jambes forment un angle droit. Si ce n'est pas le cas, utiliser un repose-pieds. Cette position permet de préserver la circulation sanguine des jambes.

Source : Equilibre ergonomie et aménagement

Posture dite « de moindre inconfort ».

## Comment s'adapter chez soi ?

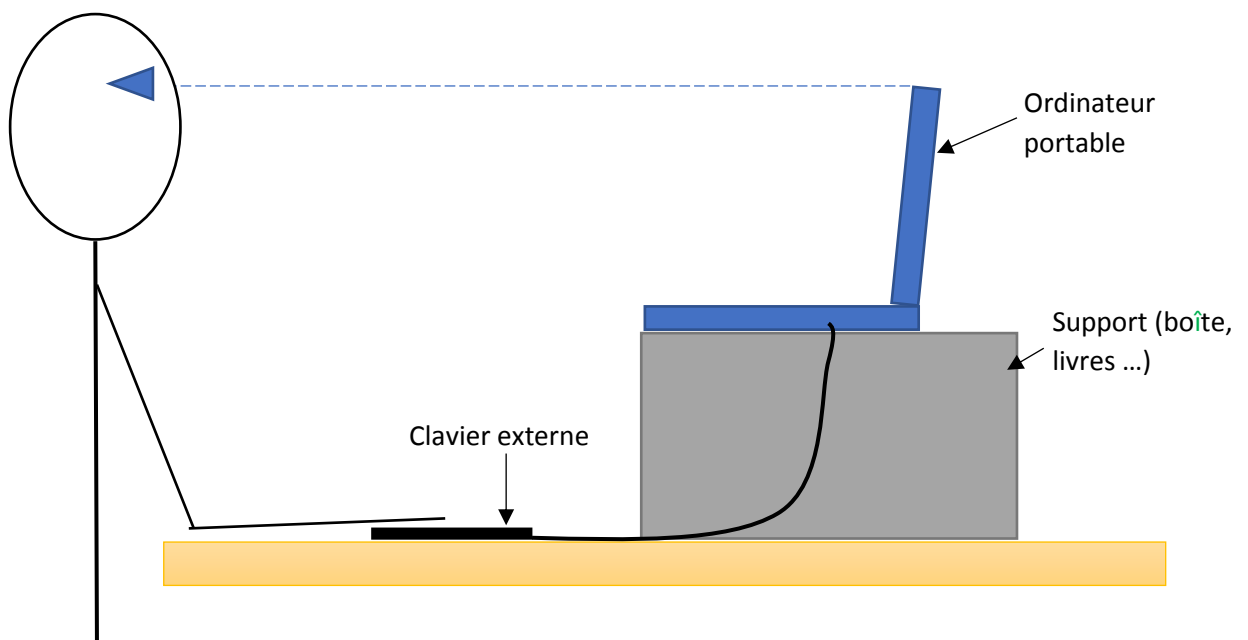
Lorsqu'on pratique le télétravail, nous n'avons pas forcément un matériel adapté à disposition. Plusieurs problématiques peuvent ainsi être rencontrées :

- **Travail sur ordinateur portable** : inconfortable car la hauteur ne peut pas être réglée, sous peine de ne plus avoir accès au clavier.
- **Absence de fauteuil réglable** : chez soi l'on travaille généralement sur une chaise classique qui ne dispose pas d'accoudoirs ni des réglages nécessaires permettant l'adaptation à la morphologie de l'utilisateur.
- **Absence de repose pieds** : les pieds ne peuvent pas être à plat sur le sol si l'on est de petite taille (généralement les personnes mesurant moins d'1m70 ont besoin d'un repose-pieds).
- ...

Il faut garder à l'esprit qu'en l'absence de matériel adapté, il sera difficile de pouvoir adopter une posture idéale. Cependant, quelques solutions peuvent permettre de s'approcher d'une posture de moindre inconfort.

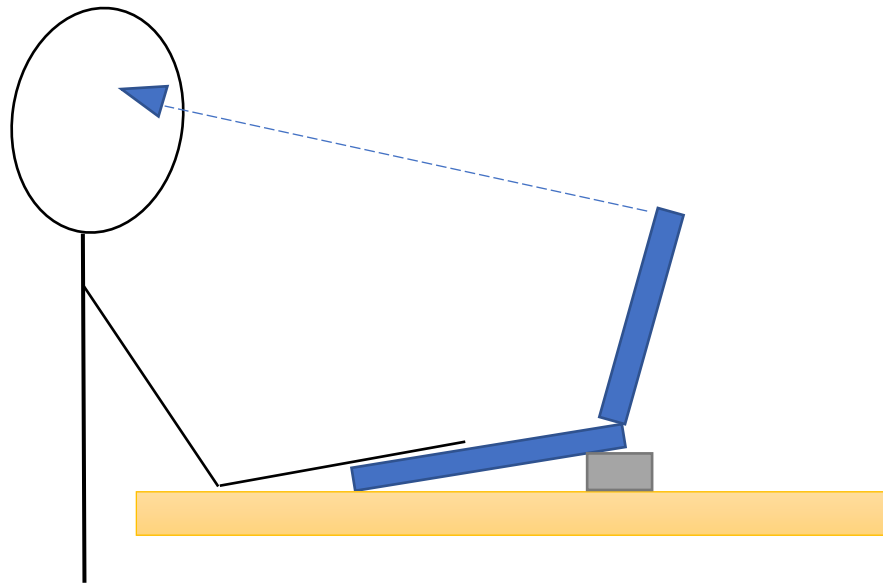
### Remédier aux problèmes liés l'ordinateur portable

**Solution 1.** Vous pouvez réduire les problématiques rencontrées avec l'utilisation de l'ordinateur portable si vous possédez un **clavier et une souris externes**. En effet, cela vous permettra de surélever votre ordinateur portable à l'aide d'une boîte ou de livres par exemple, en plaçant l'écran à hauteur de vos yeux, et de brancher un clavier externe que vous laisserez sur le plan de travail pour pouvoir saisir.



**Solution 2.** Si vous ne possédez pas de clavier externe et que l'écran est beaucoup plus bas que la hauteur de vos yeux, vous pouvez **surélever légèrement la partie arrière de votre ordinateur portable** avec un petit objet (exemple : étui à lunettes, livre ...). Placez l'ordinateur suffisamment éloigné de vous pour pouvoir placer vos avant-bras sur le plan de travail. La hauteur de l'écran ne sera pas forcément idéale, mais elle permettra de réduire la flexion de la tête vers l'avant.

Attention : veillez à ne pas fléchir les poignets, vos mains doivent rester dans l'alignement de vos avant-bras.



**Solution 3.** Si vous ne possédez pas de clavier externe et que la solution 2 est trop inconfortable (gêne possible au niveau des bras), vous pouvez **jouer avec la distance et l'inclinaison de l'écran** pour trouver le placement le plus confortable. Il sera impératif de faire des **pauses régulières** (5 à 10 min toutes les heures, ou 2 à 3 minutes toutes les 30 minutes) pour relâcher les tensions qui peuvent apparaître au niveau du dos, des épaules et de la nuque.

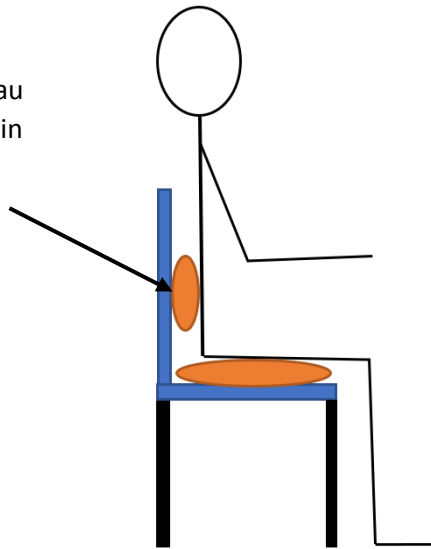
### Remédier aux problèmes liés au siège

Pour remédier à l'absence d'accoudoirs, vous pouvez vous installer sur une table suffisamment large pour pouvoir vous **avancer votre buste au plus près du plan de travail afin de poser vos avant-bras sur celui-ci**.

Pour ajuster votre hauteur et pour plus de confort, vous pouvez placer un **coussin sur l'assise**. Vous pouvez également placer un coussin de petite taille au niveau du creux lombaire pour plus de confort (notamment pour les personnes naturellement cambrées).

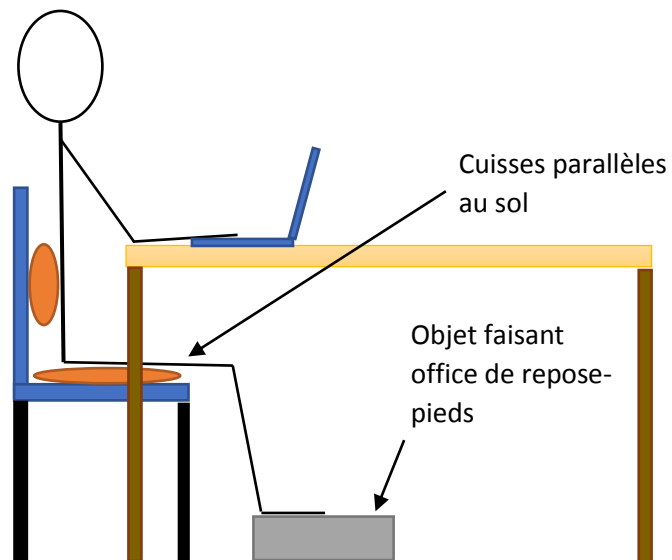
**Eviter de travailler dans le canapé**, cela entraîne une posture très inconfortable (bras peu soutenus, tête fortement fléchie vers l'avant, dos « voûté » ...). De plus, il est conseillé de faire une distinction entre les espaces de vie dédiés au travail et les espaces de vie dédiés au repos et à la détente afin que l'une des deux sphères n'empiète pas outre mesure sur l'autre.

Petit coussin à placer au niveau du creux lombaire. Si le coussin glisse, vous pouvez l'attacher avec un tissu (écharpe, foulard...).



### Remédier aux problèmes liés à l'absence de repose-pieds

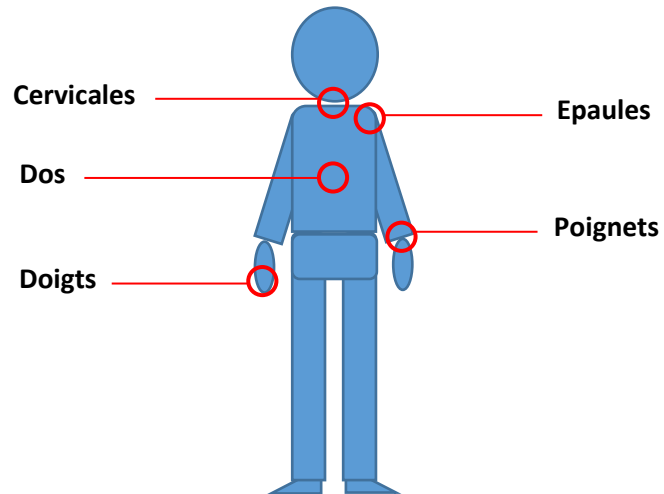
Si vos pieds ne sont pas à plat sur le sol et que vos cuisses sont comprimées par le siège, placez un objet sous vos pieds suffisamment lourd ou stable pour qu'il ne glisse pas (exemple : un carton) et ayant une hauteur permettant d'obtenir un angle droit avec les jambes.



## Quelques étirements...

Dès que vous en ressentez le besoin, vous pouvez faire quelques étirements doux pour relaxer vos articulations.

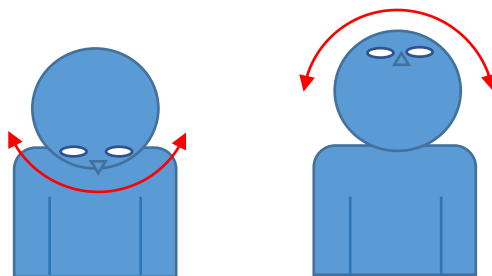
Zones du corps à étirer quand on travaille sur écran :



- **Etirement de la nuque**

Réaliser des demi-arcs de cercles avec la tête en allant chercher lentement d'un côté, puis de l'autre, en avant tête baissée, puis en arrière, en expirant lors de l'exécution et en inspirant en étant en phase haute.

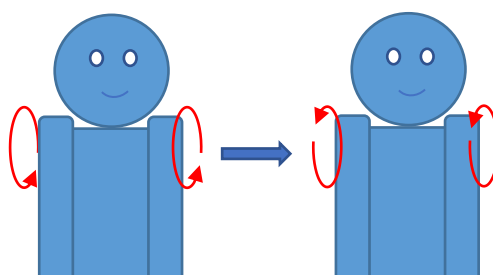
*1 série de 4-5 mouvements.*



- **Etirement des épaules**

Exécuter des rotations d'épaule en avant puis en arrière.

*10 rotations dans chaque sens.*



- **Etirement des poignets et des doigts**

Effectuer des rotations du poignet dans un sens, puis dans l'autre. Répéter le même mouvement avec l'autre main.

*Maintenir 4-5 secondes, 2 fois par poignet.*



Plier le poignet vers le bas en appuyant légèrement avec l'autre main. Répéter le même mouvement vers le haut.

*Maintenir 4-5 secondes, 2 fois par poignet.*

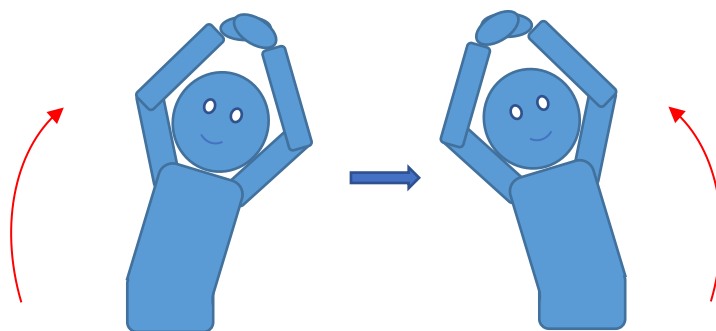


Source : ville de Paris

- **Etirement du dos**

Tendre les bras au-dessus de la tête, pencher lentement le corps d'un côté.

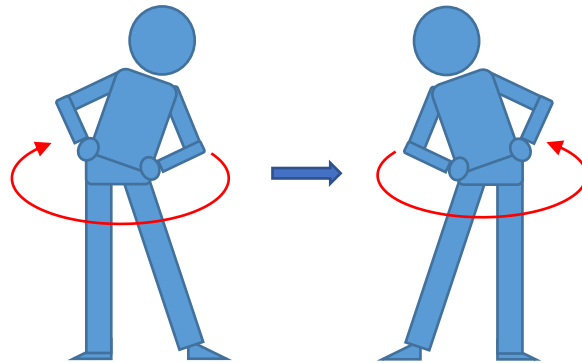
*Maintenir 4-5 secondes puis pencher de l'autre côté (2 fois).*



- **Etirement des hanches**

Mains sur les hanches, jambes écartées à largeur de bassin. Réaliser de petits cercles de plus en plus grands.

*1 série de 10 secondes dans un sens, 1 série de 10 secondes dans l'autre.*



## Autres recommandations

- **Veillez à faire des pauses actives (se lever, marcher ...) régulières** : 5 minutes toutes les heures ou bien 2 à 3 minutes toutes les demi-heures<sup>1</sup>. Ces recommandations sont valables sur le lieu de travail « habituel » car cela permet de rompre la posture statique prolongée, mais il est d'autant plus important d'appliquer ces conseils lorsqu'on travaille chez soi et que la posture n'est pas optimale faute de matériel adapté.
- **Mettez-vous en condition de travail** : préparez-vous, habillez-vous... Si possible, installez-vous dans un endroit calme et expliquez à vos proches que vous ne devez pas être dérangé à certains moments. Fixez-vous des horaires de travail similaires aux horaires habituels et aux horaires de vos collaborateurs.
- **Maintenez un lien avec vos collaborateurs via les technologies de communication** : e-mails, tchats professionnels, téléphone, visioconférences ... Cela permet d'éviter l'isolement qui peut être source de stress ou de dépression.
- **Séparez le temps « privé » du temps de travail** : lorsque le temps de travail est terminé, il est conseillé de couper du travail en stoppant la consultation de la boîte mail ainsi que les activités professionnelles. La coupure peut aussi être marquée par une activité (prendre l'air dans son jardin ou à sa fenêtre, prendre une douche, se restaurer, écouter de la musique ...).

---

<sup>1</sup>. L'INRS (Institut national de recherche et de sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles) conseille d'« aménager une pause d'au moins 5 minutes toutes les heures si la tâche sur écran est intensive ou bien d'un quart d'heure toutes les 2 heures si la tâche l'est moins » lorsqu'on est sur son lieu de travail.