

TELETRAVAIL : Comment utiliser son ordinateur portable sur son canapé avec une table de salon à hauteur variable.

L'idéal pour un télétravail régulier est de s'installer sur une table avec un siège réglable au minimum en hauteur.

Ce qu'il faut éviter :

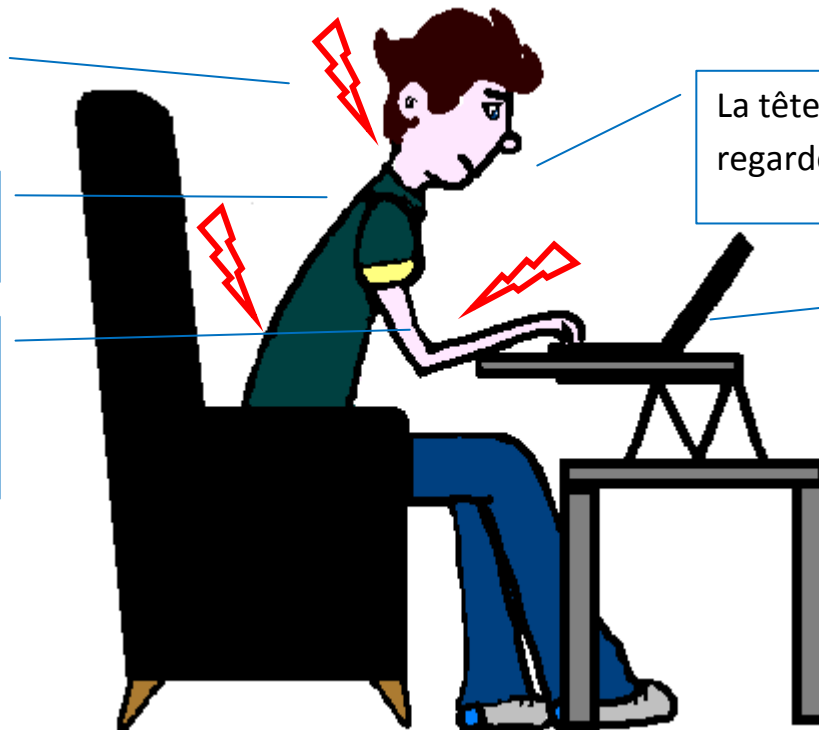
Le haut du corps est penché en avant.

Le dos ne repose pas sur le dossier.

Les coudes sont dans le vide et les avant-bras ne reposent sur rien.

La tête est penchée en avant pour regarder vers l'écran.

La table est trop loin.



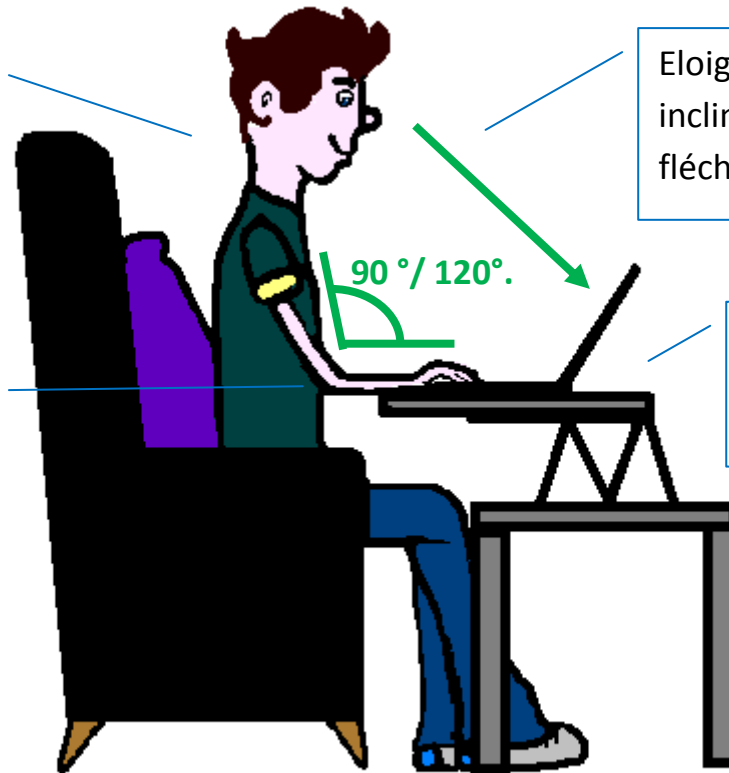
Ce qu'il faut faire :

Redressez-vous,

Mettez un ou plusieurs coussins entre le dossier du canapé et votre dos afin que le dos soit bien soutenu.

Réglez votre table en hauteur, si elle n'est pas réglable, ajoutez un coussin sous vos fesses pour remonter votre corps,

De façon à ce que les coudes soient au-dessus du niveau de la table, à 90 °/ 120°.



Eloignez votre buste de l'ordinateur et inclinez l'écran de façon à limiter le fléchissement vers l'avant de votre tête.

Approchez la table de façon à ce que les avant-bras reposent sur la table



Pensez aussi à :

- Garder un équilibre entre votre vie professionnelle et votre vie personnelle. Déconnectez-vous en dehors des heures de travail.
- Faire des pauses environ toutes les 2 heures : marchez, faites des étirements et hydratez-vous.