

TELETRAVAIL : Comment utiliser son ordinateur portable sur son canapé

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.

L'ordinateur portable est posé sur les cuisses.

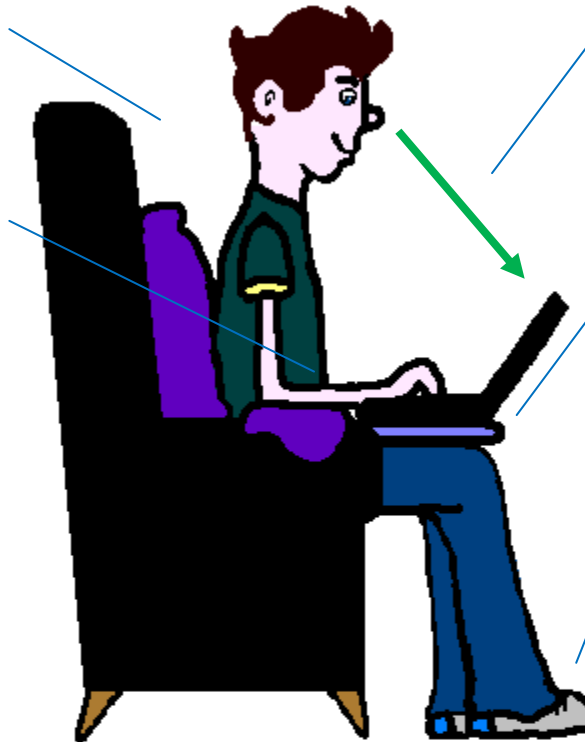
Les pieds sont décalés l'un devant l'autre reposant sur le sol.

Ce qu'il faut faire :

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

Mettez un ou plusieurs coussins sous vos avant-bras, pour les soutenir. Vos épaules doivent être relâchées, elles ne doivent pas remonter.

Attention : vos deux avant-bras doivent reposer à la même hauteur.



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

Mettez un livre, un coussin ou un support d'ordinateur entre vos cuisses et l'ordinateur.

Posez vos deux pieds à plat sur le sol.

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.