



ADOPTÉZ

LES BONNES POSTURES

TRAVAIL À DISTANCE

Allianz  Partners



Comment préparer ma journée de travail à distance et bien m'installer sur mon poste de travail ?

Voici quelques conseils et recommandations qui peuvent vous être utiles pour équilibrer vie personnelle et travail à distance et vous sentir bien pendant cette période de confinement en alternant mouvements et posture assise.

BIEN SE PRÉPARER DÈS LE MATIN



- 1. Préparez votre espace de travail** : aérez au moins 10 mn la pièce dans laquelle vous avez prévu de travailler, faites entrer la lumière et préparez votre installation.

Le gain :

- de bonnes dispositions énergétiques
- une journée passée dans la clarté et la disponibilité d'esprit
- une meilleure concentration.

- 2. Faites quelques étirements** pour vous mettre en mouvement et adoptez les bonnes postures dans votre station assise.

Exemples d'étirements



Position assise
Enroulez votre buste vers l'avant tout doucement en rentrant les épaules (faites le dos rond) puis redressez-vous doucement, vertèbre par vertèbre, et mettez les épaules en arrière en sortant la poitrine et en creusant le dos.



Position assise
Faites de petits ronds avec vos poignets et vos chevilles dans le sens des aiguilles d'une montre puis en sens inverse.



Mettez-vous debout tout doucement, levez les bras tendus en l'air, les mains au dessus de votre tête, le plus haut possible. Inclinez tout doucement votre buste à droite puis à gauche.
En cas de douleurs aux épaules, faites la même chose mais bras le long du corps.



Posture de la prière
Au bout de votre lit/canapé (ou au sol), les pieds dans le vide, mettez-vous sur vos genoux, les fesses sur les talons et allez chercher le plus loin possible au sol avec vos mains, bras tendus tout en collant bien vos fesses aux talons.



Si un étirement provoque une douleur, surtout ne pas forcer. La douleur est un signal d'alarme.

POSTURES À ADOPTER PENDANT SA JOURNÉE DE TRAVAIL À DISTANCE



Exemples de postures

- Si vous ne disposez pas d'un bureau adapté, il convient de **régler la hauteur de votre siège en fonction de votre table**, et vous asseoir au fond du siège.
- Si vos lombaires (bas du dos) ne sont pas bien calées dans le siège, n'hésitez pas à **mettre un petit coussin dans le bas de votre dos**.
- Posez si possible **les pieds bien à plat sur le sol**, arrière des genoux dégagés de la chaise, sinon vous pouvez disposer un petit banc ou quelques livres sous vos pieds, pour sentir que **votre dos est bien droit**.
- Posez vos avant-bras à la hauteur de votre table, épaules relâchées.
- Lorsque vous travaillez, **il faut imaginer avoir une feuille de papier sous chaque aisselle, épaules relâchées**, les feuilles ne doivent pas tomber et donc il faut éviter d'éloigner votre bras de votre buste, mouvement très pathogène pour vos épaules et vos cervicales.
- Évitez dans la mesure du possible les fauteuils trop bas dans lesquels vous auriez tendance à vous affaisser et de ne pas avoir le coude à hauteur de la table. Si besoin, **rehaussez votre PC avec quelques livres pour le ramener à la bonne hauteur**. Cela évitera à votre vue de forcer. Votre corps doit se situer en angle droit.

L'ordinateur :

- Le haut de l'écran est à la hauteur de vos sourcils.
- L'écran est à la distance d'une longueur de bras.
- Le clavier est à une largeur de votre main du bord du bureau.
- La souris est dans l'alignement de votre bras.
- Utilisation d'un PC portable : le réglage reste le même. Il faut avoir idéalement un clavier et une souris à part et utiliser le PC comme un écran fixe (le surélever).



GESTES À FAIRE TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE



A la fin de votre journée, rangez vos dossiers et ordinateur et aérez votre pièce de travail. Pour amorcer votre deuxième partie de journée.



Les pauses

Évitez une position statique prolongée (le corps a besoin de bouger, particulièrement dans cette période où nos activités et déplacements sont limités). Il est important d'adopter de nouveaux réflexes afin d'éviter que des douleurs s'installent.



Position assise

Prenez des pauses écran, en éloignant de temps à autre votre regard de l'écran en portant votre regard au loin sur un point fixe ; rapprochez progressivement votre regard, ou faites des torsions de tête à droite puis à gauche et revenez sur votre centre. Buvez un verre d'eau.



Se dégourdir les jambes

Bouger le corps

Faites des petites pauses une fois au moins dans la matinée. Profitez-en pour faire quelques étirements. Dans l'après-midi, accordez-vous une pause avec une boisson et quittez l'écran. Faites quelques pas. Vous pouvez passer vos appels en faisant quelques pas.



Bougez pendant la pause du déjeuner

Prenez un vrai temps de déjeuner et quittez votre espace travail pour passer un moment convivial, serein et ressourçant. Évitez de manger debout ou rapidement devant votre écran. Cela risque de provoquer de l'inconfort et du stress et de vous mettre une pression inutile. Pensez à vous hydrater tout au long de la journée selon vos besoins. En situation de confinement, notre corps a besoin de s'hydrater davantage.

Chassez le naturel, il revient au galop

Au bureau comme à la maison, la position statique est notre « ennemie » venant figer l'équilibre inter-vertébral. Nous avons tous tendance à lâcher la bonne posture (en moyenne dans les 15 mn qui suivent votre installation). Nous glissons, nous nous affaïssons sur notre siège... ces mauvaises positions provoquent à la longue des maux de dos et des douleurs.



Pour les éviter, la règle d'or est de bouger fréquemment et adopter des contre-positions.

Assis, nous avons tendance à former une voûte avec notre dos, le poids du corps allant vers l'avant. Étirez-vous simplement vers l'arrière quelques instants pour contre-carrer la position et équilibrer les trapèzes et le bas du dos. Faites cela toutes les 15 minutes ou dès que vous y pensez.

GESTES ET POSTURES

En résumé

S'ASSEOIR

Bien au fond du siège, les lombaires sont calées par le renfort lombaire du siège, le dos droit ou légèrement en arrière est soutenu par le dossier.

LE SIÈGE

Régler la hauteur du siège pour que le coude soit à angle droit, épaules relâchées, avant-bras dans l'alignement de la table.

LES JAMBES

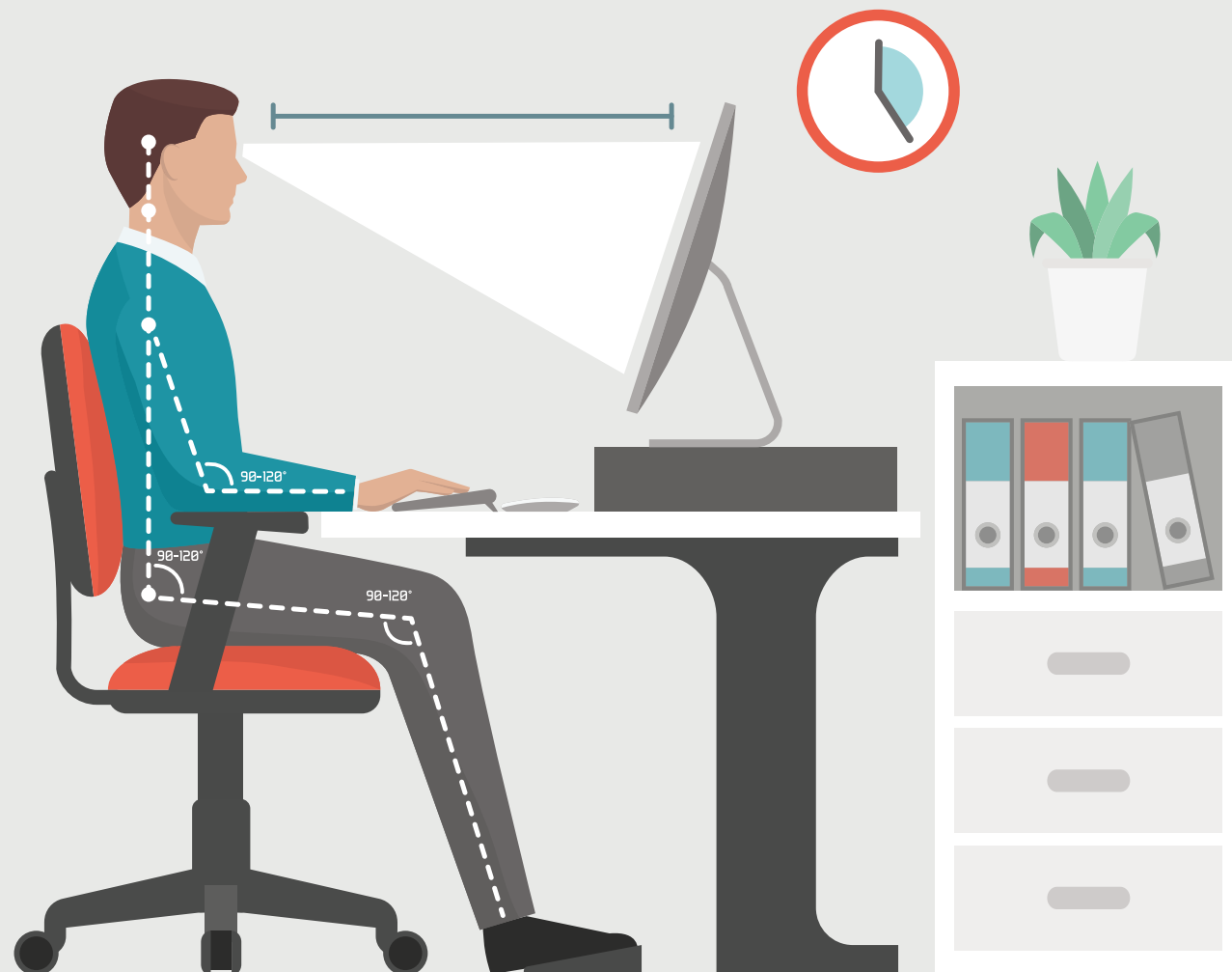
Pieds au sol ou sur un repose-pieds, pour que les genoux soient dégagés, non collés au siège.

L'ÉCRAN

Le haut de l'écran est au niveau des yeux, sauf pour les gens portant des doubles foyer. Dans ce cas, l'écran sera légèrement plus bas. L'écran est à une longueur de bras.

CLAVIER & SOURIS

Le clavier et la souris sont proches de soi, les aisselles proches du corps avec les épaules toujours relâchées. Le support papier est situé entre la souris et l'écran.



Il est recommandé de changer fréquemment de position, voire de faire des micro-pauses (étirements, repos oculaire...). Aucune posture n'est conseillée si maintenue trop longtemps.