

TRAVAILLER A DOMICILE

Travailler à domicile
de manière saine et productive
en 8 étapes



1

Veillez à créer un lieu de travail isolé

- Travaillez dans **une pièce séparée** ou créez un espace séparé en formant une cloison à l'aide de carton

2

Veillez à créer un lieu de travail calme et agréable

- Pensez à **l'éclairage** : bureau positionné de préférence transversalement par rapport à la fenêtre. Si nécessaire, placez une lampe de bureau supplémentaire
- **Aération** : ouvrir les fenêtres, effectuer l'entretien du système de ventilation ou de filtration
- Bannissez **le bruit ambiant** : fermez la porte, portez des écouteurs, un casque ou des bouchons d'oreilles



3

Etablissez un horaire de travail adapté à votre rythme

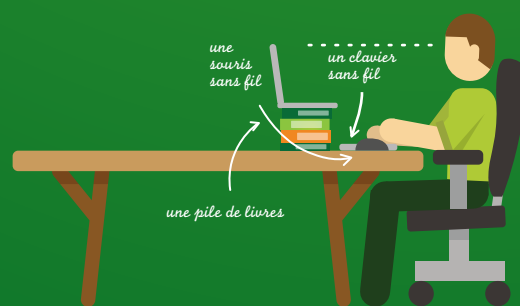
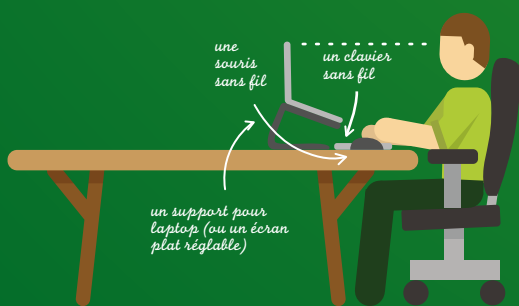
- Travaillez selon **un horaire prédéfini** en accord avec votre rythme
- Instaurez une **routine** : respectez au mieux la structure d'une journée de travail ordinaire
- Organisez vos tâches selon leur importance et leur ordre de priorité
- **Enfants** à la maison : signalez clairement lorsque vous travaillez et ne voulez pas être dérangé(e) (par exemple au moyen d'une lampe de vélo), alternez avec votre partenaire entre travail et prise en charge des enfants, travaillez pendant les siestes



4

Utilisez des outils de travail ergonomiques

- Veillez à utiliser **une chaise confortable**
 - ✓ Chaise de bureau disponible : ajustez-la correctement
 - ✓ Pas de chaise de bureau disponible : placez un coussin sur le siège et contre le dossier afin de soutenir le bas du dos
- Faites correspondre **la hauteur de la table** à celle de vos coudes (si possible)
 - ✓ Augmentez sa hauteur en plaçant par exemple des blocs sous les pieds de table
 - ✓ La table est trop haute ? Augmentez légèrement la hauteur de votre chaise (p. ex. avec un coussin) et placez vos pieds sur un repose-pieds (par ex. une boîte de rangement en plastique)
- Veillez à placer votre **ordinateur portable** dans une **position ergonomique**
 - ✓ Un livre sous l'ordinateur portable + une légère inclinaison = compromis entre la hauteur du champ de vision et la position du poignet
 - ✓ Remplacez le livre par plusieurs livres ou autre chose en combinaison avec un clavier et une souris externes
 - ✓ Utilisez un support pour ordinateur portable au lieu de livres afin d'augmenter la hauteur
 - ✓ Prévoyez un écran, un clavier et une souris externes



5 Variez les positions et levez-vous régulièrement

• Changez régulièrement de position

- ✓ La meilleure position = la position suivante

• Levez-vous toutes les 30 minutes

- ✓ Placez votre ordinateur portable sur une chaise/un tabouret/un marchepied sur la table ou sur une armoire plus haute
- ✓ Tenez-vous debout pendant les réunions en ligne
- ✓ Promenez-vous pendant les appels téléphoniques
- ✓ Levez-vous pour prendre un verre d'eau, aller aux W.-C., jeter quelque chose dans la poubelle...
- ✓ En étant debout, faites quelques exercices d'étirement



6 Faites des pauses saines

- Buvez au moins **1,5 litre d'eau** = 6 grands verres
- Mangez **des collations saines** : un fruit, des légumes à grignoter, des noix, des raisins secs, un yaourt...



• Bougez

- ✓ Sortez faire une promenade, un jogging, du vélo...
- ✓ Pratiquez des exercices (d'étirement) simples
- ✓ Utilisez des toilettes situées à un autre étage, veillez à votre sécurité !
- ✓ Jouez à un jeu actif avec votre/vos enfant(s)



7 Assurez la sécurité de votre environnement

- **Évitez les obstacles** : rangez, gardez les passages dégagés, fixez les câbles informatiques et électroniques (au mur, à la table, à un pied de table, à l'aide d'un chemin de câbles...)
- **Un environnement à l'abri du feu** : placez des détecteurs de fumée, vérifiez l'état du matériel et des appareils électriques
- **Prévenez les discussions en cas d'accident du travail** : concluez des accords clairs avec votre employeur concernant votre horaire de travail, soyez au courant de la procédure à suivre en cas d'accident du travail.



8 Cherchez à vous connecter avec vous-même et les autres

- **Maintenez le contact** avec vos collègues, même si c'est de manière numérique : commencez et terminez la semaine ensemble, célébrez les succès, continuez à donner un feedback et à poser des questions, impliquez votre responsable
- Faites preuve de gentillesse envers vous-même et les autres
- **Investissez dans votre bien-être** : quelles actions pouvez-vous entreprendre pour vous-même ? (Par exemple une détox numérique)
- Parlez avec les personnes qui peuvent vous aider : famille, amis, prestataires de soins, Mensura

