

Télétravail

Des conseils pour
préserver votre **santé**



Travailler, c'est aussi bouger

En télétravail, encore plus qu'au bureau, la posture assise prédomine largement. Bien qu'elle soit adaptée au travail informatisé, son maintien prolongé est à éviter !

Pour cela, il est conseillé :

- ▶ de varier les activités. Pour limiter le temps passé assis devant l'écran, certaines tâches peuvent être effectuées debout ou même en marchant. Il est par exemple possible d'alterner un temps de travail assis devant l'ordinateur avec un temps de réunion téléphonique qui permet de se lever et de marcher ;
 - ▶ de prévoir des alternatives à la posture assise. Il est par exemple envisageable de profiter du mobilier et du matériel disponible au domicile pour surélever l'écran lors des visioconférences afin d'y participer en position debout ;
 - ▶ d'effectuer des pauses courtes, mais régulières (5 minutes toutes les heures), pour limiter la fatigue visuelle (en quittant l'écran des yeux) et pour déconnecter mentalement.
- Il est recommandé de profiter de cette pause pour se lever et faire quelques pas.**



Organiser sa journée

Le télétravail nécessite une organisation particulière, il est notamment conseillé :

- ▶ d'anticiper et de planifier votre charge de travail, en lien avec votre responsable hiérarchique. Sur la semaine, il est possible de prévoir les activités à réaliser au bureau et celles à effectuer en télétravail, selon les priorités, le temps nécessaire et la nature des tâches. En permettant de s'isoler, le télétravail est par exemple propice à des tâches de réflexion, de rédaction ou de lecture.

- ▶ de réserver des créneaux horaires pour réaliser des tâches qui nécessitent de la concentration sans être dérangé ;
- ▶ de vous fixer des horaires : l'heure de début de la journée de travail, l'heure de fin mais aussi celle de la pause déjeuner ;
- ▶ de profiter de la pause déjeuner pour sortir et s'aérer.



Pour aller plus loin

Disponibles sur www.inrs.fr :

- Dossier web « Télétravail ».
- Dossier web « Travail sur écran ».
- ED 922 – Mieux vivre avec votre écran.
- ED 6384 – Télétravail. Quels risques ? Quelles pistes de prévention ?
- ED 6420 – Souris et autres dispositifs de pointage.
- TJ 25 – Télétravail. Cadre juridique et conventionnel. Approche santé et sécurité.



Institut national de recherche et de sécurité
pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles
65, boulevard Richard-Lenoir 75011 Paris • Tél. 01 40 44 30 00 • info@inrs.fr

Édition INRS ED 6454

1^{re} édition • (2021) révisée en décembre 2022 • 10 000 ex. • ISBN 978-2-7389-2716-3

Conception graphique : Blue Graphic Sabine Phocas • Illustrations : Odeka/L'un&l'autre • Impression : Corlet

► L'INRS est financé par la Sécurité sociale - Assurance maladie / Risques professionnels ◀

www.inrs.fr

YouTube

