



Télétravail

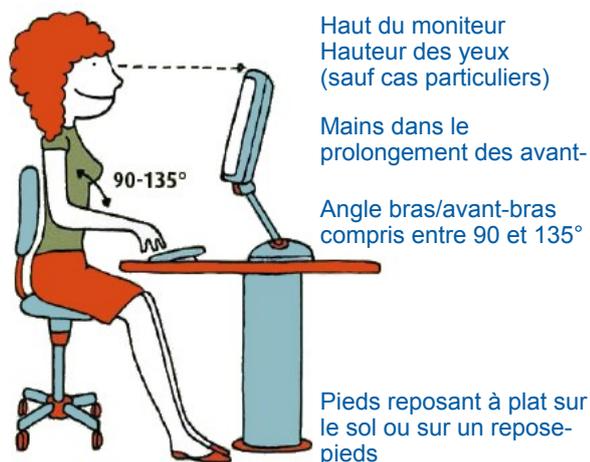
Une prévention adaptée limite les effets sur la santé

Les contraintes du métier

- Postures, gestes répétitifs, travail sur écran, inadaptation du matériel
- Chutes de plain pied
- Mauvaise gestion du temps de travail
- Isolement social et professionnel
- Stress liés aux objectifs et éventuels contrôles
- Travail isolé

Les effets sur la santé

- Troubles MusculoSquelettiques (TMS)
- Troubles visuels
- Fatigue, troubles du sommeil...
- Perturbation de la vie sociale et familiale
- Stress



Source de l'illustration :

La prévention

- **Espace dédié** au télétravail au calme et avec un éclairage suffisant
- **Choix du mobilier et aménagements du poste de travail** : pouvoir travailler dans une position ergonomique en respectant quelques conseils.



OU



+



Si vous utilisez un ordinateur portable, il est recommandé de rajouter des accessoires :

- Rehausseur d'écran
- Clavier
- Souris

- **Gestion du temps de travail** : scinder vie professionnelle et personnelle, définir les horaires de travail et les objectifs sur le temps de travail, s'accorder des pauses régulières
- **Maintien du lien social** : organiser des points réguliers avec les collègues, les responsables...
- **Formations et informations** des télétravailleurs (gestion du temps, capacités d'organisation...)
- **Prévention de la sédentarité et respect de son hygiène de vie**

Lien utile

▶ <https://www.inrs.fr/>

