



## TELETRAVAIL :

### prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS)

Vous êtes en télétravail, voici quelques préconisations qui vous permettront de vivre au mieux cette période et d'éviter les éventuels TMS.

Allez voir en complément la fiche « organiser son télétravail ».

### Bien s'installer en télétravail

Il est préférable de:

- télétravailler dans un espace dédié et calme de votre lieu de vie en éteignant les appareils émettant du son (radio, télévision, musique) ;
- s'asseoir sur un fauteuil de bureau ou une chaise avec dossier. Si besoin, pensez à ajouter un coussin sur votre dossier ou sur votre siège pour plus de confort ;
- s'installer sur un bureau ou une table perpendiculaire aux fenêtres ;
- baisser les stores ou les rideaux si vous avez trop de luminosité.

#### Ordinateur fixe



#### Ordinateur portable



- privilégier une souris au pavé tactile ;
- privilégier un clavier détachable classique au pavé intégré ;
- surélever l'écran (livres...).

### Bouger régulièrement

Limiter le nombre d'heures assis en vous levant régulièrement pour :

- changer de position, téléphoner,
- marcher ou prendre les escaliers pour aller remplir votre verre d'eau par exemple,
- faire des étirements (nombreux exercices sur youtube...),
- faire des pauses régulières et d'autres activités qui vous permettent d'être en mouvement.

### Autres conseils

- Manger équilibré ;
- Eviter le grignotage ;
- Ne pas se mettre la pression et organiser son temps de travail (horaires de travail et déconnexion).