



Ergonomie des postes de travail informatisés: télétravail

- Un aménagement inadéquat du poste de travail peut provoquer des tensions et des douleurs au niveau de la nuque, des épaules ou des poignets, mais également des maux de tête.
- Un matériel adapté, une bonne luminosité et une organisation adéquate du travail permettent de prévenir la survenue de ces problèmes.
- Le film d'animation espagnol «El portátil en casa» donne de précieux conseils pour aménager correctement son poste de travail à domicile.

Informations destinées aux personnes travaillant depuis chez elles

Aménagez votre poste de travail de façon à pouvoir adopter une posture correcte et bénéficier d'un éclairage optimal.

Les exigences applicables au télétravail sont les mêmes qu'au sein des locaux de l'entreprise. Nous vous invitons à suivre les conseils présentés dans le film [«El portátil en casa»](#) ↗

Voici en outre quelques conseils pratiques:

Environnement

- Optez pour un endroit calme où vous pourrez travailler sans être dérangé.
- Placez votre écran de façon à éviter les reflets et les éblouissements, tout en veillant à ce que la lumière provienne latéralement.

Siège et table de travail

- Vos coudes doivent se trouver à la même hauteur que celle de votre table de travail. Si cette dernière est à hauteur fixe, optez pour un siège réglable en hauteur.

- Afin d'être confortablement assises, les personnes de petite taille auront besoin d'un repose-pieds.
- Si vous souhaitez acquérir un siège de bureau adapté, adressez-vous à des entreprises spécialisées.
- Vous trouverez d'autres conseils pour l'achat de mobilier de bureau dans la liste de contrôle [«Achat de meubles et accessoires pour travail sur écran»](#) ↘ de la Suva.

Equipements complémentaires

Si vous travaillez avec un ordinateur portable, nous recommandons d'acquérir quelques accessoires supplémentaires:

- Clavier et souris externes
- Ecran externe (si la dimension de l'écran de votre ordinateur portable est inférieure à 16 pouces)
- Support (p. ex. un support pour documents incliné ou un classeur) permettant de rehausser d'env. 5 cm l'arrière de l'ordinateur
- Disposez votre écran, votre clavier et vos documents papier de sorte à pouvoir travailler en évitant toute tension musculaire ou articulaire. La distance entre l'œil et l'écran ne doit pas excéder la longueur d'un bras (ou un peu plus pour les écrans à partir de 21 pouces). Vous trouverez plus d'informations dans la fiche thématique [«Ergonomie des postes de travail informatisés: bien agencer son poste de travail»](#) ↘ .

Organisation du travail

- En concertation avec votre employeur, définissez vos horaires de travail ainsi que ceux où vous pouvez être joint, et consignez-les par écrit.
- Veillez à bien structurer votre journée et prévoyez des pauses le midi ainsi que tout au long de la journée. Observez ces pauses et profitez-en pour vous détendre en marchant un peu.

Obligations légales des employeurs et des travailleurs

Les obligations légales des employeurs et des travailleurs s'appliquent également au télétravail. Elles sont définies dans les ordonnances 1 et 3 relatives à la loi sur le travail (p. ex. saisie du temps de travail, information des travailleurs, hygiène et ergonomie).

Ces aspects sont du ressort des inspections cantonales du travail et du [SECO](#) ↗.

Outils supplémentaires

[Ergonomie des postes de travail informatisés: bien agencer son poste de travail](#) ↘

[Liste de contrôle: Achat de meubles et accessoires pour travail sur écran](#) ↘

