

# Télétravail : aménager son poste de travail

## TÉLÉTRAVAIL DANS UN ENVIRONNEMENT DOMESTIQUE

Si le télétravail a lieu au domicile du salarié, en règle générale, l'environnement n'est pas vraiment conçu pour le travail. Ainsi, le télétravailleur peut facilement être perturbé par :

- ▶ L'absence d'espace de travail dédié.
- ▶ L'absence de matériel approprié.
- ▶ L'agitation environnante, entraînant la dégradation des conditions de travail et de la concentration.
- ▶ L'environnement familial, avec le risque de mélanger vie professionnelle et vie personnelle.

- ▶ Délimiter dans une pièce de la maison un espace dédié au travail, pour s'isoler (bureau, ou chambre par exemple).
- ▶ Organiser son planning de travail afin de bien séparer vie professionnelle et vie privée.



Travailler sur la table basse du salon, assis sur son canapé, n'est pas une bonne option.

## CONFIGURER SON ESPACE DE TRAVAIL

Le télétravailleur doit non seulement choisir son espace de travail, mais il doit également le configurer. Il doit avoir la même rigueur que celle qu'il aurait dans l'entreprise. Cette rigueur va se retrouver dans :

- ▶ Le mobilier
- ▶ L'aération des locaux
- ▶ L'éclairage
- ▶ La sécurité électrique
- ▶ Le positionnement de l'écran
- ▶ Le réseau internet
- ▶ Le positionnement du siège



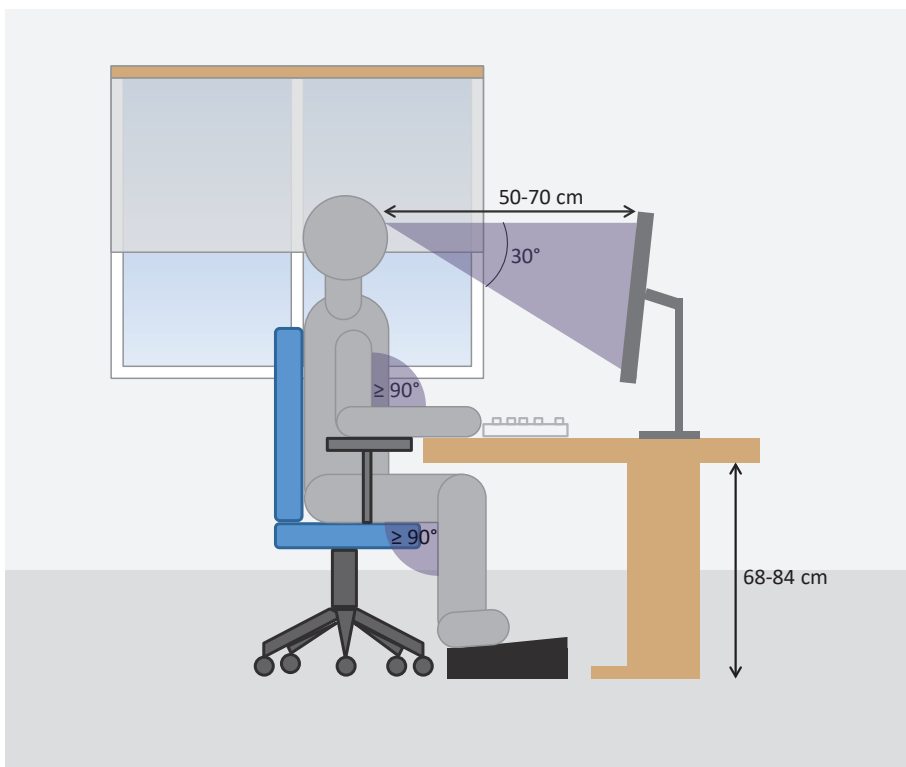
# DES AMÉNAGEMENTS COMME AU BUREAU

## ► IMPLANTATION DU POSTE

- Privilégier l'éclairage naturel.
- Placer l'écran perpendiculairement aux fenêtres.
- Maintenir une distance écran-fenêtre de 1,5 m minimum.
- Installer des stores enrouleurs tamisants de couleur claire
- Mettre à disposition des lampes d'appoint si besoin.
- Privilégier les teintes pastel pour les parois, le mobilier et les équipements informatiques.

## ► LES BONNES POSTURES

- Les pieds doivent reposer à plat sur le sol de préférence ou sur un repose-pieds.
- Les genoux doivent être fléchis à 90° et les jambes doivent être libres de mouvement.
- Les avant-bras doivent reposer sur la table en formant un angle droit ou légèrement obtus.
- La main doit se situer dans le prolongement de l'avant-bras.
- Le dos doit être droit ou légèrement en arrière et soutenu par le dossier.

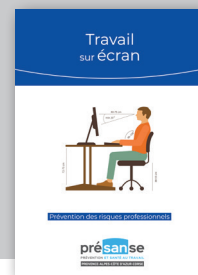


## QUELQUES BONNES PRATIQUES

- Faire des pauses régulières toutes les 2 heures.
- Adopter un éclairage perpendiculaire à l'écran.
- S'assurer de la protection électrique au tableau (protection différentiel 30 mA)
- Aérer régulièrement la pièce de travail.

## À LIRE AUSSI

Pour plus d'infos et conseils sur les bons aménagements du travail sur écran: (matériel, ambiance lumineuse, ambiance thermique, aménagement du poste de travail, posture idéale, réglages du fauteuil...), consultez notre livret [«Travail sur écran»](#)



## EN SAVOIR PLUS

Pour toute question, contactez votre médecin du travail ou l'équipe pluridisciplinaire de votre Service de Santé au Travail



**préSanse**  
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL  
PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR-CORSE

Retrouvez-nous sur