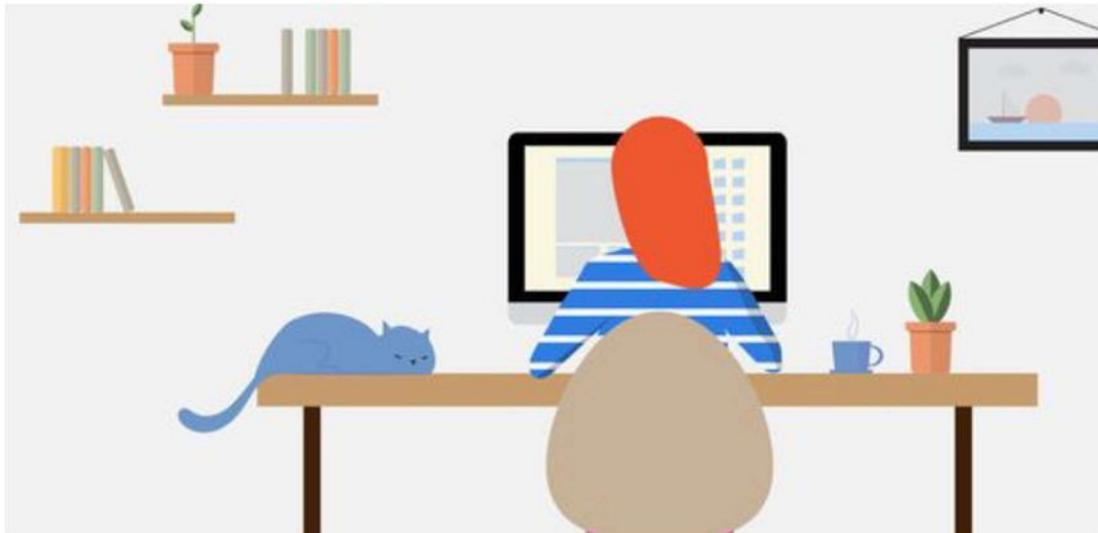




TELETRAVAIL : Optimiser son poste à domicile



Préambule :

Le dispositif **Access Formation**, financé par l'Agefiph, a pour objectif de favoriser le parcours de formation et l'insertion professionnelle des personnes en situation de handicap.

Les bénéficiaires de l'obligation d'emploi au titre de l'article L 5212-13 peuvent prétendre à un aménagement individualisé de leur poste de travail au sein de l'organisme de formation (OF). Pour ce faire, sur demande du référent handicap de l'OF, une étude personnalisée pratiquée par un ergothérapeute est suivie de la mise en place de matériels adaptés.

Vous avez (ou vous allez) bénéficié d'éléments de compréhension et de conseils pour une posture optimisée face à l'écran, accompagnés de matériels adaptés à votre problématique.

Mais qu'en est-il à domicile ?

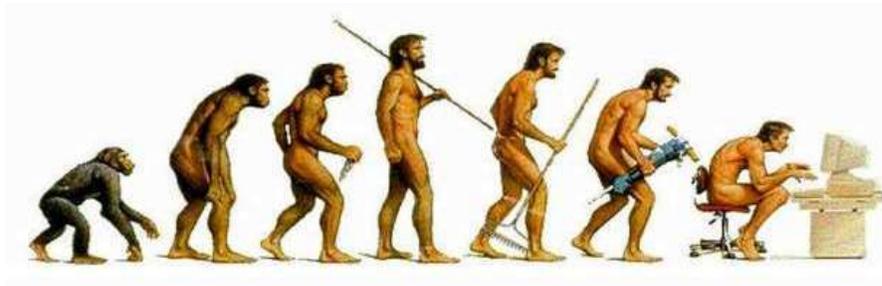
Une installation dans le cadre du télétravail ne peut être abordé de la même manière qu'un aménagement de votre bureau. En effet, les équipements mais également les modes de travail sont différents. La configuration des lieux vous est propre, et intègre les aspects de votre vie personnelle et familiale.

Que vous disposiez d'un bureau dédié, ou non, ce livret vous guidera sur les aménagements que vous pourrez réaliser chez vous, en fonction de votre environnement.

Vous y trouverez :

- Un rappel théorique d'une posture fonctionnelle face à l'écran,
- Des astuces pour exploiter votre environnement,
- Des éléments de substitution de certains matériels.
- Des pratiques à mettre en place pour de nouvelles habitudes

La posture assise devant l'écran



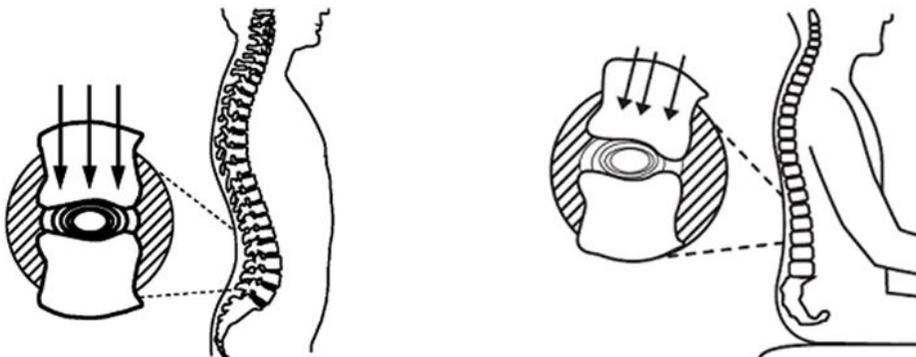
La posture fonctionnelle

La posture fonctionnelle est la plus proche de la posture naturelle, elle permet le mouvement en utilisant le minimum d'énergie musculaire. Lorsque le corps n'est pas aligné, ce sont les muscles extérieurs qui doivent se tendre et se crispent afin de retenir le corps, ce qui engendre de nombreuses raideurs.

Lorsque nous sommes dans une posture naturelle, les muscles peuvent alors se détendre, redevenir souples et élastiques. Une posture neutre est celle qui respectera les courbes et le positionnement naturel du corps humain.

Le rachis

En position debout, la courbure du rachis est naturelle. En position assise, le bassin bascule vers l'arrière, la courbure est inversée, les pressions s'exercent sur une surface plus réduite. Sur le long terme cela conduit à une détérioration de nos disques et à des lumbagos, sciatiques ou encore hernies discales.



Les membres supérieurs

Au niveau des épaules la posture fonctionnelle est celle adoptée naturellement par les bras lors de la marche par exemple. Les bras sont le long du corps et les épaules en position basse.

Au niveau de l'articulation des coudes et des poignets, pour respecter la posture fonctionnelle des membres supérieurs, les bras ne sont pas posés à plat, mais légèrement inclinés, comme pour la tenue d'un crayon.

La formation accessible à tous

La posture assise

De base, la posture assise n'est pas naturelle, d'où l'importance de se lever, de s'étirer, de faire quelques pas. Au domicile, il s'agit de mettre en place de nouvelles habitudes de travail pour se mobiliser régulièrement.

Travailler à domicile demande de se créer un espace spécifique et /ou d'utiliser ce dont nous avons à disposition dans un environnement familial. Afin d'alterner les postures, une astuce consiste à attribuer une tâche à un espace, exemples :

- Travail sur ordinateur sur le bureau / la table
- Lecture de document sur le fauteuil / canapé
- Appels téléphoniques en marchant
- Travail sur documents papier sur un meuble haut

Le bureau

Savoir se tenir face à un écran n'est pas chose innée. Elle implique de suivre un certain nombre de bonnes pratiques mais également de savoir choisir, régler et utiliser son matériel.

A domicile, si vous disposez d'un bureau défini pour le télétravail, il convient d'organiser au mieux votre espace pour y travailler confortablement. A défaut, pouvez également installer votre poste de travail sur une simple table, l'essentiel étant d'optimiser votre posture pour éviter des douleurs.

Le plan de travail aura de préférence un bord droit, afin de ne pas déséquilibrer les appuis, et une profondeur minimale (80 cm) pour y placer ses équipements, et s'y positionner.

L'espace autour et sous le bureau devra être dégagé, afin de laisser une place suffisante pour s'installer aisément face à l'écran, mais également pour permettre de reculer son siège pour se lever sans gêne.

Le bureau doit être placé de préférence dans un espace lumineux, perpendiculairement à la source de lumière, afin d'éviter un inconfort visuel sur l'écran (éblouissement, reflets).



Une petite lampe peut être également placée sur le côté gauche (pour un droitier).

Par ailleurs, veillez à choisir un plateau doté d'une surface non réfléchissante, ni brillante. Sur le plan visuel, cela pourrait engendrer des maux de tête ou des troubles oculaires.

Le siège de travail

Au bureau comme à domicile, disposer d'un siège pourvu de multiples réglages permet de le personnaliser en fonction de sa morphologie et de ses besoins. L'important est d'adapter son assise afin de préserver une posture fonctionnelle, moins traumatisante pour le corps.



La profondeur d'assise

Si elle est insuffisante, elle induit une pression plus importante au niveau des lombaires, le poids étant réparti sur un segment court. A contrario, une profondeur d'assise trop importante, le creux poplité en contact avec le bord du siège, est une posture inconfortable qui incitera à avancer le bassin et donc perdre le contact des lombaires avec le dossier du siège.

Sur un siège fixe, la profondeur peut être réduite en ajoutant un coussin au niveau du dossier.

La hauteur du siège

La hauteur d'un siège de travail est déterminée par le positionnement des avant-bras posés sur la surface du bureau : les épaules doivent être détendues.



Sans réglage en hauteur, vous pouvez l'ajuster en y ajoutant un coussin (de préférence en mousse assez ferme).

La formation accessible à tous

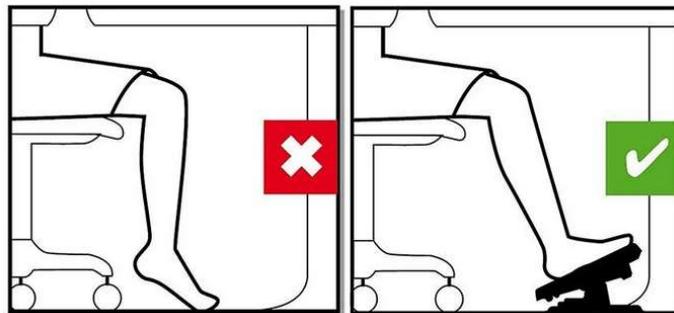
Se positionner dans le siège

Veillez à placer votre bassin contre le dossier du siège (ou le coussin ajouté), pour vous asseoir bien au fond du siège.

Ne croisez pas les jambes, ne les mettez pas sous le siège, ces positions induisent une torsion du rachis.

Le repose-pied

Le repose-pied est un accessoire clé pour une posture optimisée face à l'écran. En effet, un appui des pieds sur un plan incliné induit un contre appui, garantissant un maintien du rachis par le dossier du siège. L'ensemble du rachis est soutenu, les muscles du dos sont relâchés. De plus, il diminue la pression exercée au niveau des cuisses sur l'assise du siège.



Comment choisir ?

- Pour avoir une action efficace, le repose-pied doit permettre un appui des pieds stable sur une surface suffisamment large.
- Un réglage en hauteur permettra d'adapter la hauteur en fonction de chaque utilisateur.
- Une bonne adhérence au sol est primordiale pour assurer un appui fiable.
- L'inclinaison sera de préférence verrouillable, afin de l'utiliser dans toute sa fonctionnalité.

Comment l'utiliser ?

Le repose-pied doit obligatoirement être utilisé en **position inclinée**, et sa hauteur adaptée à la taille de l'utilisateur : l'appui doit être suffisant pour maintenir le rachis contre le dossier du siège.

La formation accessible à tous

Comment le remplacer ?

Le repose-pied est indispensable et irremplaçable ! Il peut cependant être « fait maison », en veillant à placer des antidérapants au contact du sol, et adapter sa hauteur à la taille de l'utilisateur.

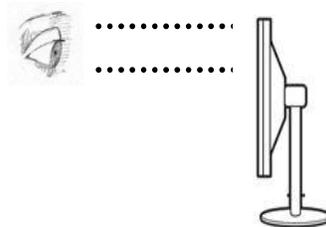
Pour une utilisation efficace, ce contre-appui devra être recherché pour chaque position assise (ex. une barre sous la table).

L'écran

Placer son écran fixe

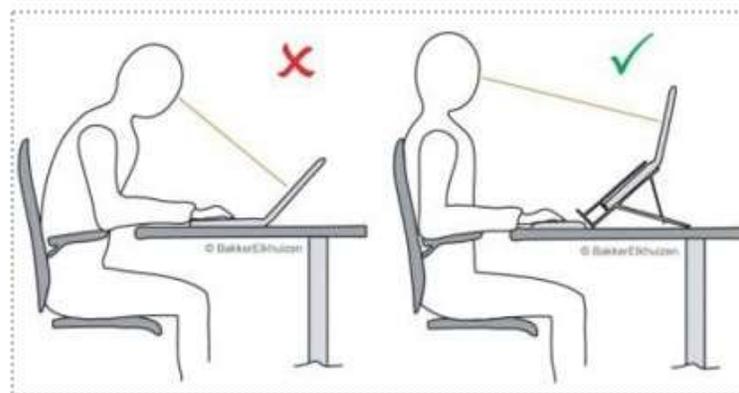
Afin de ne pas solliciter les cervicales, l'écran est placé face à soi, la hauteur est ajustée de manière à permettre une vue de l'écran sur son 1/3 supérieur. La distance œil/écran doit permettre de le visualiser en entier sans bouger la tête (distance d'environ un bras).

A noter, en cas de port de verres progressifs, l'écran sera placé légèrement plus bas et incliné.



L'ordinateur portable

Il est impératif de dissocier l'écran du clavier, qui ne peut être réglé en hauteur. L'ordinateur portable peut être utilisé comme écran, placé sur un support, avec un clavier et une souris additionnelle.



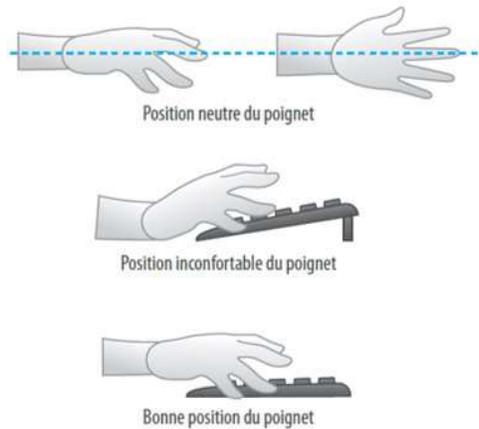
L'essentiel est de placer votre écran à une hauteur ajustée, pour préserver vos cervicales : l'ordinateur portable peut être simplement posé sur un support comme une boîte en carton, une pile de livres...

La formation accessible à tous

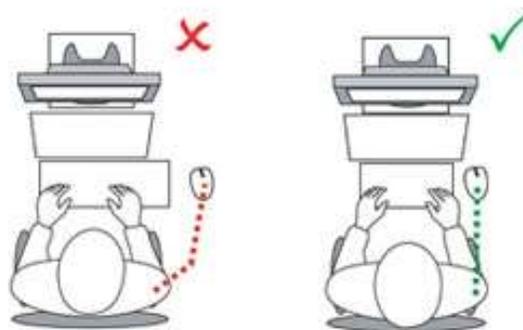
Le clavier / La souris

Le clavier

Choisissez un clavier extra-plat, ou, à minima, abaissez les petits leviers destinés à le surélever. En effet, plus votre clavier sera incliné, plus vous placerez vos poignets en extension, cette posture n'est pas naturelle et force sur l'articulation lors de la saisie.



Utilisez de préférence un clavier compact (ils s'apparentent à celui des ordinateurs portables) : ainsi vous gagnerez une place pour la souris



Exemple de modèles extra-plats, compacts :



La formation accessible à tous

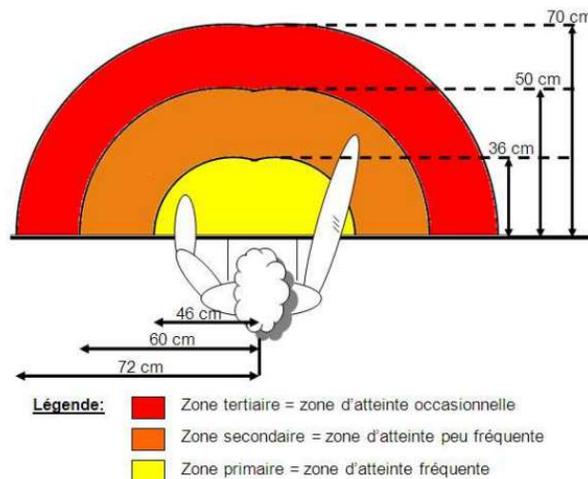
Utiliser sa souris

Pour manipuler une souris tout en préservant son poignet, il faut veiller à la placer dans le prolongement de l'avant-bras, sans extension ni déviation cubitale du poignet. Les doigts doivent rester souples et posés sur les boutons (pas de crispation).



Organiser son poste

Approchez votre siège tout près du plan de travail, pour éviter une extension des bras pour atteindre vos outils de travail. En éloignant le clavier d'une vingtaine de cm, vos avant-bras reposent sur le bureau et sont donc soutenus.



La souris est placée sur le même plan et dans le prolongement du clavier. Un tapis peut permettre de matérialiser son emplacement. Evitez de travailler avec les bras éloignés du corps.

La formation accessible à tous

Les documents consultés en alternance avec la saisie seront placés dans le champ visuel, entre le clavier et l'écran, sur un plan incliné, un pupitre ou un classeur par exemple.



Se mobiliser

Au bureau comme au domicile, les postures maintenues sont souvent source de douleurs. Il est important de veiller à se mobiliser tout au long de la journée, pendant et entre les séances de travail.

Alterner les postures

A domicile, l'alternance des postures consistera à exploiter au maximum les équipements dont vous disposez pour d'autres fonctions, par exemple :

- étudier, trier ou consulter des dossiers papier en position debout, sur un meuble d'une hauteur de ± 1 mètre,
- prendre des notes manuscrites sur un « mange debout », au cours d'un appel téléphonique,
- adopter une position semi-allongée pour un moment de lecture (quelques minutes récurrentes suffisent à soulager le rachis cervical).

Bouger !

Au bureau, en entreprise ou en formation, nous avons intégré certaines habitudes qui, volontairement ou non, nous mobilisent régulièrement : la pause-café conviviale, mais également :

- se déplacer pour passer une information à un collègue,
- aller chercher ses documents dans une armoire,
- récupérer ses impressions dans le couloir,
- changer de lieu, pour une réunion,
- etc.

La formation accessible à tous

Seul à son domicile, la nécessité de se mobiliser régulièrement est identique ! Il s'agit de mettre en place de nouveaux rituels pour intégrer ces nouvelles habitudes dans votre journée de travail.



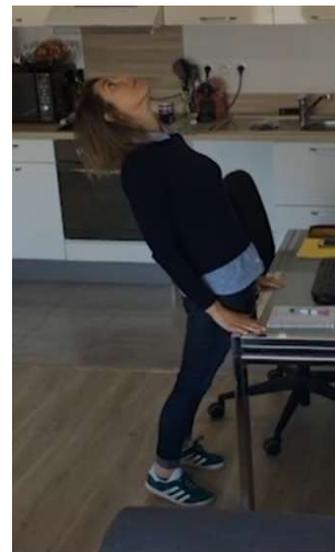
Pour bouger régulièrement vous pouvez :

- respecter la pause-café en solo, en quittant le bureau pour la cuisine,
- vous déplacer régulièrement pour aller boire un verre d'eau (pas de gourde à portée de main !),
- marcher de long en large, lors des appels téléphoniques,
- exécuter quelques exercices simples d'étirement (plus aisés à mettre en place à domicile).

Quelques étirements...

Exercice 1 : 5 secondes par position, à renouveler 3 fois

En vous appuyant sur le bureau, arrondissez le dos vers le haut et baissez la tête en expirant. Ensuite, tout en inspirant rapprochez votre bassin de la table et creusez votre dos.



La formation accessible à tous

Exercice 2 : Effectuez 10 mouvements.

Appuyez-vous sur le dossier de la chaise pour effectuer des flexions de genoux. Puis remontez en allant jusqu'à la pointe des pieds. Gardez le dos droit.



Exercice 3 : 10 à 15 secondes par côté, à renouveler 2 à 3 fois

Placez le pied sur une chaise, gardez le dos bien droit. Rentrez le ventre, serrez les fesses et réalisez une rétroversion du bassin (bassin vers l'avant).



La formation accessible à tous

Exercice 4 : 15 à 20 secondes par côté, à renouveler 3 fois.

Epaule basse, inclinez la tête du côté droit, portez le menton vers le haut en regardant le plafond. Eloignez l'épaule gauche de l'oreille en plaçant la paume de main vers le sol.



Exercice 5 : Environ 6 secondes à renouveler 3 fois

Pieds écartés à la largeur des épaules, parallèle. Bassin en rétroversion. Rentrez le ventre. En inspirant, rejoignez vos main et les placer vers le haut. Puis relâchez en expirant.



... à pratiquer plusieurs fois dans la journée, pour soulager les tensions musculaires.

Access Formation

Access Formation est un service, financé par l'AGEFIPH, qui s'adresse à tous les stagiaires des centres de formation et Centre de Formation d'Apprentis en situation de handicap (Bénéficiaire de l'article L 5212-13 du code du travail ou en voie de le devenir), quel que soit le handicap (excepté la déficience visuelle et psychique), sur la région Bretagne.

Access Formation a pour mission :

- D'adapter le poste de travail, pour favoriser le parcours de formation et l'insertion professionnelle des personnes en situation de handicap grâce à la prestation individuelle d'appui à l'aménagement de la formation
- Sensibiliser et former aux risques liés au travail sur écran grâce aux modules collectifs de développement de l'accessibilité des formations

La prestation individuelle d'appui à l'aménagement de la formation

Cette prestation peut être déclenchée lorsque l'identification des besoins de compensation n'a pas été anticipée avant l'entrée en formation et que le centre de formation repère des difficultés pouvant nécessiter des besoins de compensation pour sécuriser le parcours de formation (quelle que soit la durée ou la nature de la formation). Elle comprend :

- Une évaluation des besoins de la personne sur site, intégrant des conseils de posture et d'organisation de l'espace de travail, par l'ergothérapeute.
- Des préconisations de matériels adaptés, si besoin, avec test au moment de l'évaluation. (excepté les sièges de travail, les équipements très spécifiques ou sur mesure)

Nous contacter :

Adaptech Pro
12, rue de la Donelière
35000 RENNES
02 90 01 54 09
adaptechentreprise@mfiv.fr

Coordnatrice : Emmanuelle Tronel / 06 10 65 86 89

Ergothérapeutes : Erika Bars / 06 84 85 42 31

Guillaume Carrière / 02 97 21 20 20

Pascale Gauchet / 06 31 09 20 83
