

Travailler sur ordinateur portable : Attention aux douleurs !



Le **Télétravail** nécessite de nouvelles habitudes à prendre pour rester en bonne santé.

Pour la plupart d'entre vous, vous allez travailler sur des ordinateurs portables qui ne sont pas recommandés pour des durées de travail supérieures à 2 heures sans aménagement spécifique.

Travailler sur ordinateur portable sans matériel supplémentaire vous oblige à travailler vers l'avant et de pencher la tête pour visualiser votre écran. Cette posture sur la durée peut entraîner des douleurs aux membres supérieurs, au dos et aux cervicales.

Voici **quelques conseils pour vivre au mieux cette période de télétravail**, sachant qu'idéalement, quelques accessoires vous rendraient le télétravail encore plus agréables.



5 Conseils pour le Télétravail sur Ordinateur Portable



Reculez votre ordinateur et **posez vos avant-bras** sur le bureau.



Si votre siège possède un **dossier**, asseyez-vous au fond et utilisez-le.

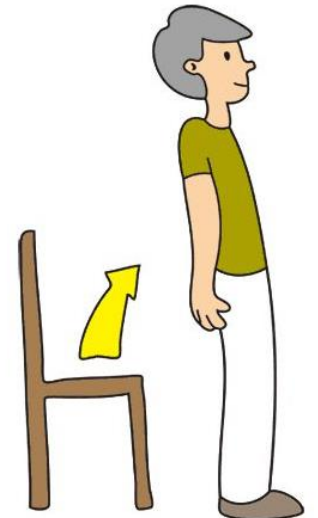


Si vous avez un comptoir, **alternez** la posture assise avec des périodes de 30 minutes debout.

Utilisez un siège à la bonne hauteur pour que vos **épaules soient relâchées** quand les avant-bras sont posés sur le plan de travail.



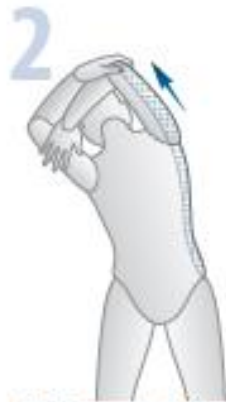
Faites des **pauses** régulières ou levez-vous toutes les 1h30 pour vous dégourdir.



Exercices d'étirements pour le Télétravail



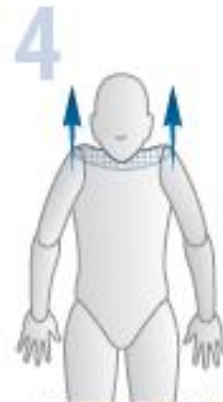
10 à 20 secondes – 2 fois



8 à 10 secondes de chaque côté



15 à 20 secondes



3 à 5 secondes – 3 fois



10 à 12 secondes pour chaque bras



10 secondes



10 secondes



8 à 10 secondes de chaque



8 à 10 secondes de chaque côté



10 à 15 secondes – deux fois



Secouez-vous les mains pendant 8 à 10 secondes.

Comme vous devriez le faire au bureau, intégrez dans votre journée des moments de pause et de **soulagement pour votre corps**.

Voici quelques exercices à réaliser deux fois par jour pour vous sentir mieux, et tout cela en moins de **5 minutes** !

Et **buvez beaucoup d'eau** ! 1,5L en moyenne par jour

Les accessoires indispensables pour un télétravail sain



L'inconvénient de travailler directement sur un ordinateur portable est d'être penché vers l'avant sur le clavier et l'écran. Pour y remédier, il faut pouvoir reculer votre écran pour le positionner à la bonne distance et à la bonne hauteur.

Ceci est faisable avec seulement **3 accessoires** :



1 clavier



**1 Souris
(idéalement verticale)**



ou



**1 ramette de papier
ou un réhausseur pour PC Portable**