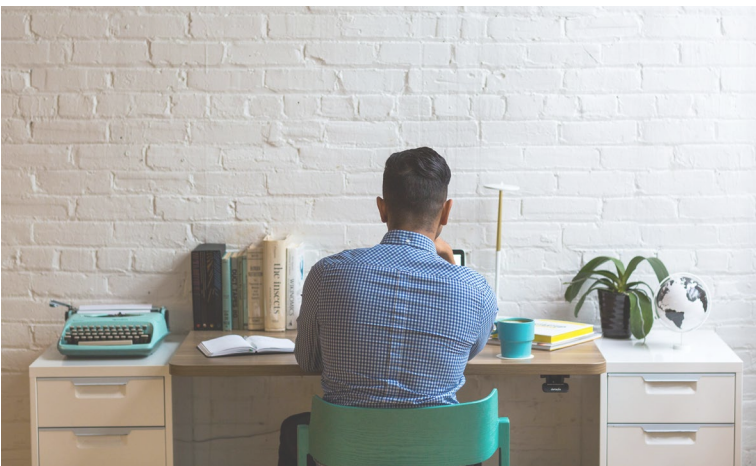


# VOTRE SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL VOUS ACCOMPAGNE

## ERGONOMIE & TÉLÉTRAVAIL

Comment préserver sa santé ?



# LES 4 ÉTAPES POUR UN TÉLÉTRAVAIL RÉUSSI



**PRÉPARER**

**AJUSTER**

**ÉCHANGER**



**ACCOMPAGNER**

**Préparer** : Évaluer la faisabilité du télétravail et définir les besoins des équipes (matériels, organisation, temporalité)

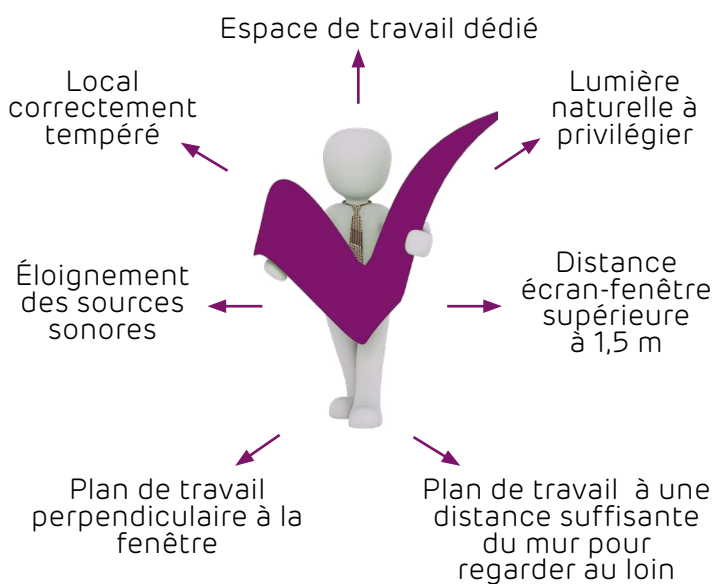
**Échanger** : Discuter des modalités du télétravail avec les équipes

**Accompagner** : Identifier les éventuelles problématiques et s'assurer du bon fonctionnement du télétravail

**Ajuster** : Répondre aux besoins des collaborateurs et revoir, au besoin, les modalités du télétravail



# L'ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL OPTIMAL



# L'AMÉNAGEMENT DE POSTE ADÉQUAT



Regard au  
niveau du haut  
de l'écran

Plan de travail  
à hauteur des  
coudes

Siège  
confortable  
avec un  
dossier haut



Distance  
œil-écran  
entre 50 et 70 cm

Pieds en appui



## Conseils pratiques

- Utiliser du matériel adapté à votre activité et vos besoins
- Faire preuve d'ingéniosité (carton comme repose-pieds)
- S'étirer et bouger régulièrement, etc.

# L'ORGANISATION : LA BASE D'UNE BONNE COLLABORATION

## Pour le salarié :

- Se fixer des **limites** et des **plages de disponibilité**
- Faire des **pauses** régulières
- **Anticiper et planifier** sa charge de travail
- Garder un **lien** avec l'équipe



## Pour l'employeur :

- **Accompagner** les managers et les équipes
- Mettre en place un **appui technique**



## Pour le manager :

- Assurer un **contact régulier** et un moyen de **rencontre** du collectif
- Garantir le **droit à la déconnexion**
- **Réévaluer** les objectifs en fonction de la situation



# LES AVANTAGES ET LES POINTS DE VIGILANCE À RETENIR

## Pour le salarié :

- > Limitation des transports
- > Flexibilité des horaires (selon faisabilité)
- > Autonomie

- > Isolement social
- > Comportement sédentaire
- > Gestion de la charge de travail

## Pour l'employeur :

- > Réduction du risque routier
- > Réduction des charges de fonctionnement
- > Image de marque

- > Gestion des risques professionnels
- > Management / communication
- > Collectif de travail

**Comment bénéficier  
de conseils ?**

**En contactant le  
médecin du travail  
de votre entreprise**



AGESTRA  
1 rue de Courcelles  
57070 METZ  
03 87 63 36 15  
[www.agestra.org](http://www.agestra.org)