

## Comment mieux travailler face à son écran

---

De par son activité, les collaborateurs d'Alteam et BIA Consulting travaillent essentiellement sur écran. Cela peut engendrer, entre autres, des troubles musculosquelettiques (TMS) si les conditions de travail ne sont pas adaptées. Le bien-être au travail étant primordial pour Alteam et BIA Consulting, le cabinet propose ce guide pour mieux travailler face à son écran, réalisé en collaboration avec la médecine du travail.

Voici donc quelques conseils pratiques, valables chez les clients ou en télétravail :

- Dès que possible, travaillez dans un espace lumineux et calme. Cela permet de limiter la fatigue visuelle et le stress. Si vous pouvez être près d'une fenêtre donnant vers l'extérieur, c'est encore mieux ! Pour éviter les reflets ou les éblouissements, il est préférable de ne pas se positionner de dos ou en face de la fenêtre. Dans le cas du télétravail, il est pertinent de s'organiser un espace dédié au travail pour bien séparer ses activités professionnelles et personnelles et mieux se concentrer.
- En télétravail, il est très important de bien s'organiser. Cela permet de bien gérer son autonomie et son efficacité en :
  - Priorisant ses tâches
  - Prenant en compte les contraintes et horaires des interlocuteurs
  - Utilisant les outils de travail collaboratifs
  - Se dédiant des moments de pauses loin de son écran pour déconnecter.

Quant à l'esprit d'équipe, même à distance c'est possible, et surtout primordial ! Les réunions virtuelles, les forums de discussion, les appels permettent de garder un contact et un lien social avec ses collègues et limiter l'isolement.

- Vos yeux sont précieux, prenez-en soin. Comme les collaborateurs d'Alteam et BIA Consulting travaillent principalement sur leur ordinateur, il est important de quitter les yeux de l'écran de temps en temps, ou encore faire de la gymnastique oculaire pour les muscler.
- Faites des pauses actives ! Changer de posture, marcher dans sa salle ou son étage, s'étirer... Chaque petit geste compte. Cela permet de ne pas rester statique, de réactiver sa circulation sanguine, et de maintenir un certain dynamisme musculaire.
- Pour éviter toute douleur musculaire ou articulaire, prêtez une attention particulière à votre position. Pour cela, maintenez votre dos droit et vos jambes horizontales avec les pieds au sol pour former un angle de 90°. Utilisez votre clavier à plat, et réhaussez votre écran pour qu'il soit face à vous, sans avoir à baisser la tête ou les yeux.

