GIMS
PRÉVENTION
SANTÉ TRAVAIL

Image générée par ChatGPT

TÉLÉTRAVAIL

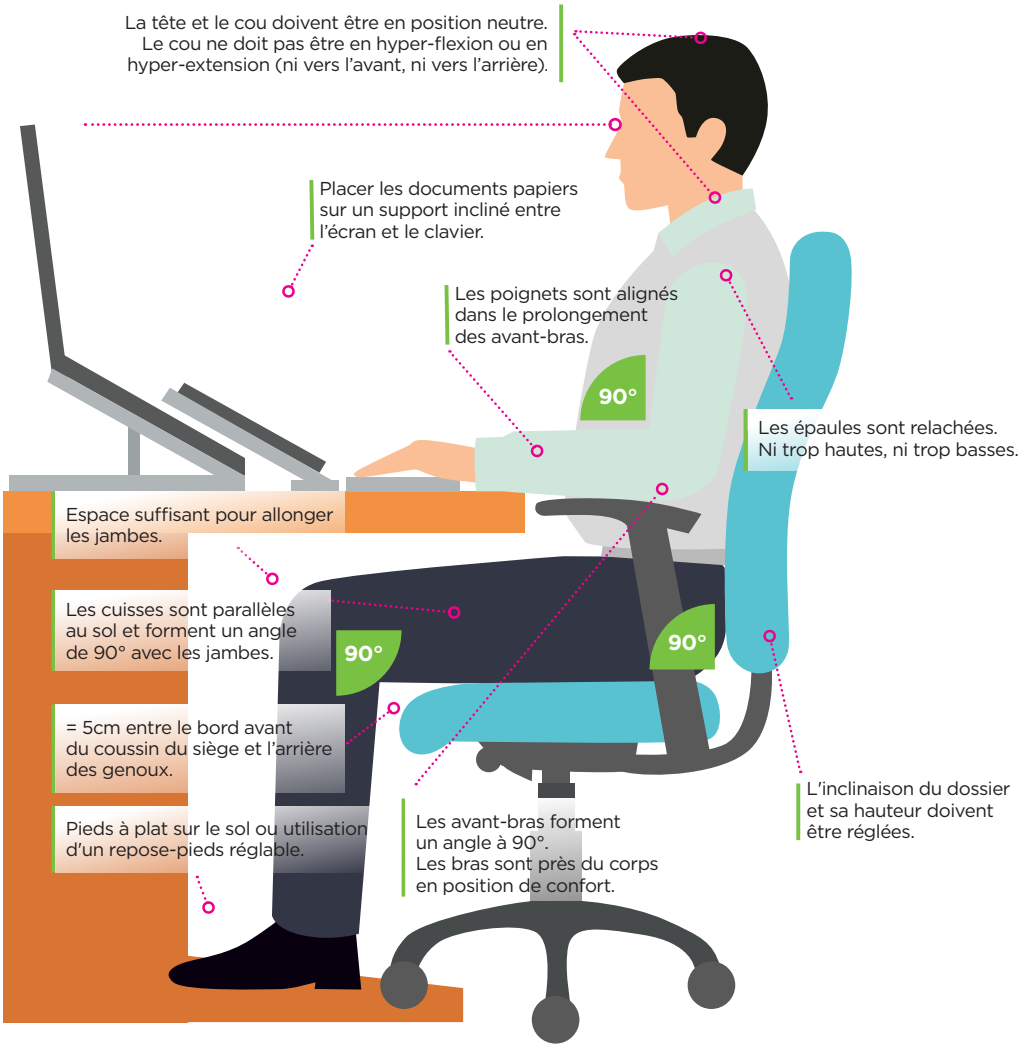
Conseils

Le télétravail peut favoriser la sédentarité et les risques associés (troubles musculosquelettiques, douleurs dorsales, fatigue visuelle...). Pour les prévenir, il est essentiel d'intégrer du mouvement dans votre journée de travail : pauses actives, déplacements réguliers, étirements.

VOTRE MÉDECIN DU TRAVAIL EST VOTRE INTERLOCUTEUR PRINCIPAL, N'HÉSITEZ PAS À LE CONTACTER

CONSEILS

Rester actif, favoriser le mouvement et les étirements, penser à s'hydrater régulièrement, prendre 15 minutes de pauses toutes les heures...



© AdobeStock

Article L1222-9 du Code du Travail

Le télétravail désigne toute forme d'organisation dans laquelle un travail qui aurait également pu être exécuté dans les locaux de l'employeur est effectué par un salarié hors de ces locaux de façon volontaire en utilisant les technologies de l'information et de la communication.

LE CHOIX DE L'ENVIRONNEMENT

Espace calme et isolé des bruits
Electroménager, membres de la famille...

Température idéale entre 20 et 24°C
Pour favoriser la concentration.

Privilégier la lumière naturelle

LA CONFIGURATION DE L'ESPACE

Ecran
Haut de l'écran à hauteur des yeux.

Plan de travail
Dimensions adaptées à l'activité.

Siège
Privilégier l'utilisation d'un siège réglable (accoudoirs, dossier, assise).

Repose-pied
Si vos pieds ne touchent pas le sol une fois l'assise réglée.

Téléphone
Favoriser le kit mains libres.

Supports documents
Placer les documents papiers sur un support incliné entre l'écran et le clavier.

L'ORGANISATION

Conserver l'équilibre
Entre vie professionnelle et vie personnelle.

Eteindre l'ordinateur et le téléphone professionnel le soir
Droit à la déconnexion : loi Travail de 2016.

Respecter les horaires de bureau

Reproduire les habitudes d'une journée classique
Horaire de repas, de pause, habillage...

Donner un cadre à l'entourage
Indisponibilité pendant les horaires de travail.

LE LIEN AVEC L'ENTREPRISE

Entretenir le lien avec son responsable hiérarchique
Points réguliers +/- si nécessaire.

Entretenir le lien avec ses collègues
Pause-café virtuelle, appel téléphonique, applications de communication.

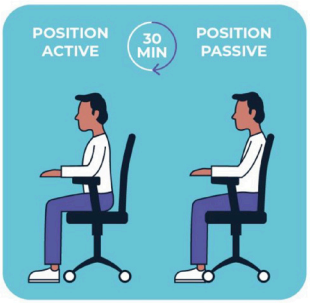
LA FATIGUE POSTURALE

Levez-vous régulièrement

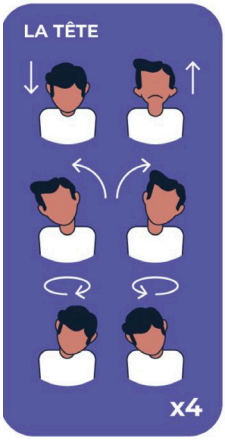
Hydratez-vous

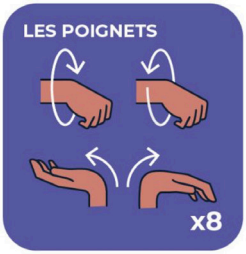
Faites des étirements

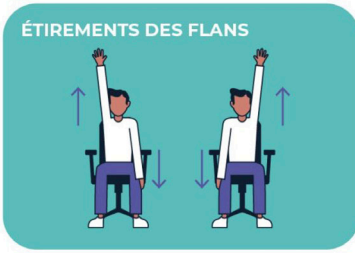
ADOPTER LES BONNES POSTURES

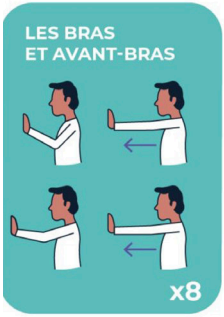


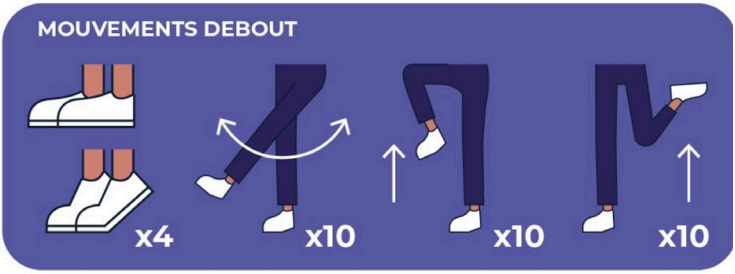
FAIRE UNE SÉRIE D'EXERCICES TOUTES LES HEURES











© AdobeStock

www.gims13.com
© Gims - Juin 2026
Siège social : 18 rue de la République - 13001 Marseille
Tel : 04 91 14 32 14 - info@gims13.com