

TRUCS ET ASTUCES

**POUR UNE BONNE INSTALLATION  
AU DOMICILE, SANS DOULEUR  
ET SANS STRESS !**



**CESI**

[www.cesi.be](http://www.cesi.be)

1

# JE M'INSTALLE CORRECTEMENT

Je mets un coussin sous mes fesses et dans mon dos.



Je surélève mon écran/laptop à l'aide de livres, boîtes... et j'utilise un clavier et une souris externes.



J'utilise un repose-pied ou des caisses...



**2**

# JE FAIS EN SORTE DE NE PAS ÊTRE ÉBLOUI ET JE REPOSE MES YEUX ET JE REPOSE MES YEUX

Je suis assis avec le regard parallèle aux fenêtres.



Je regarde au loin pour reposer mes yeux : à plus de 6 mètres pendant 20 sec. toutes les 20 min.

J'évite la lumière directe du soleil grâce à des stores ou rideaux.



J'installe une lampe d'appoint.



# 3

## J'ANTICIPE ET PLANIFIE LE TRAVAIL À FAIRE

Je privilégie un lieu isolé pour travailler à l'aise et je range mon poste en fin de journée pour libérer l'espace de vie.



Je priorise mes tâches.

Je renseigne mon statut à mes collègues (ex : absent/pause ou disponible)... et je tiens mon agenda partagé à jour.



J'organise ma journée de travail.



4

# JE GARDE LE CONTACT AVEC MON ENTREPRISE



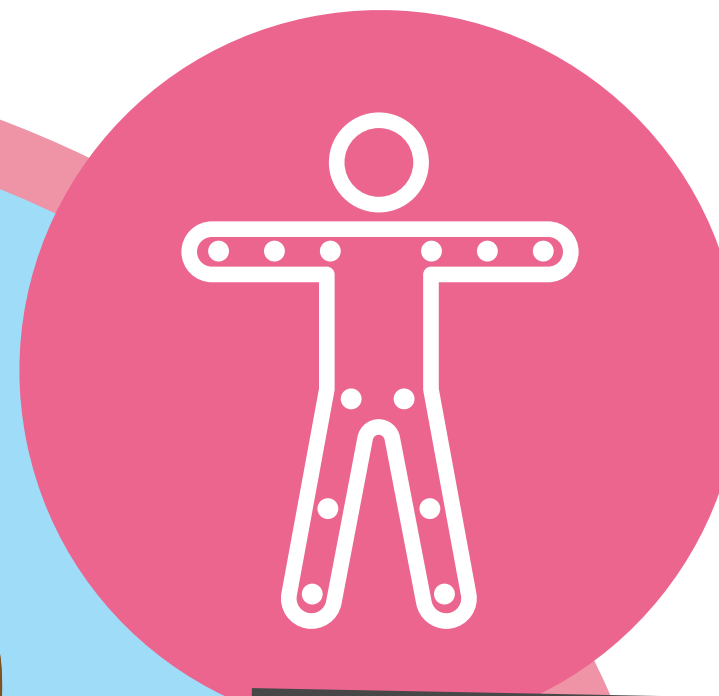
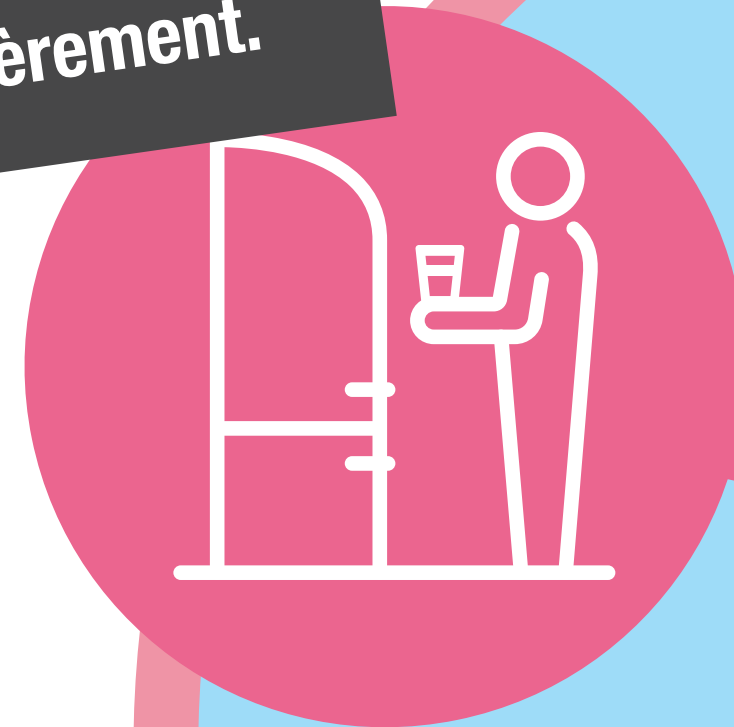
# 5

## J'ALTERNE MES POSTURES



# 6 JE BOUGE RÉGULIÈREMENT

Je fais des pauses  
régulièrement.



Je fais des exercices  
de stretching.



Je sors faire  
un tour à midi.

