

# NOS CONSEILS EN MANAGEMENT DES RISQUES

## TÉLÉTRAVAILLER AVEC UN ORDINATEUR PORTABLE

Pour certains, c'est une habitude, pour d'autres, la situation est étroitement liée au contexte pandémique actuel. La fiche conseil d'aujourd'hui a pour objectif de vous aider à améliorer le quotidien professionnel de ceux utilisant un ordinateur portable pour travailler.



### Un ordinateur portable...et rien d'autre en matériel informatique

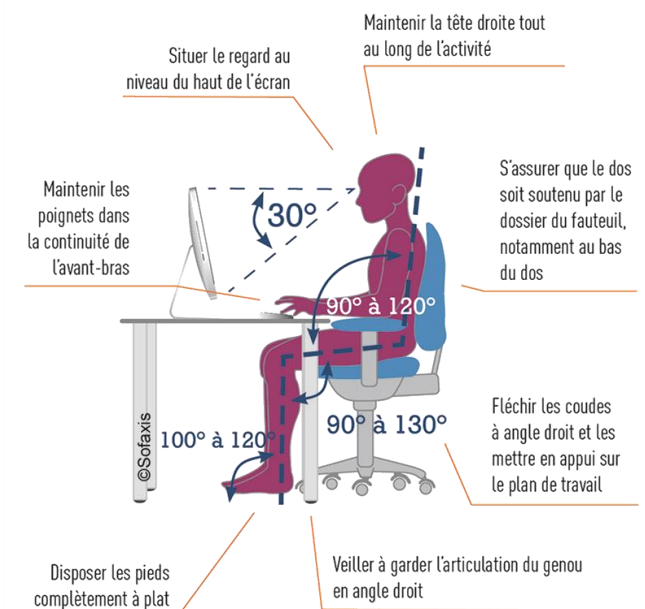
#### Des conseils :

- pour **favoriser un travail dans une posture confortable**, installez-vous à un bureau ou à une table et préférez une chaise avec dossier à un tabouret
- régler la **luminosité** sur 50%, le contraste sur 50% et la lumière bleue également sur 50%  
*Astuce : la luminosité est accessible, le contraste et la lumière bleue plus difficilement. Allez chercher sur internet comment votre modèle peut être réglé*
- afin de limiter la **fatigue visuelle**, pratiquez ce petit exercice toutes les 20 minutes. Fixez un point au loin pendant 20 secondes
- Notre corps n'aime pas rester longtemps dans la même position : faites des **pauses** toutes les heures et levez-vous, étirez-vous, quittez l'écran des yeux !

### J'ai du matériel informatique à ma disposition

#### Comment l'utiliser au mieux ?

- Le matériel informatique supplémentaire dont vous disposez vous permettra de **réduire la contrainte physique** liée à l'utilisation d'un ordinateur portable :
  - **clavier** et **souris** (verticale et sans fil de préférence) = diminution de la contrainte au niveau des mains et éloignement, mise à la bonne hauteur de l'écran (ramettes de papier, livres...)
  - **station d'accueil** et **écran déporté** = écran plus grand, à une meilleure hauteur  
*Astuce : l'ordinateur portable peut servir de double écran si c'est nécessaire. Attention toutefois à le positionner à la bonne hauteur et proche de l'écran principal afin de limiter la contrainte cervicale*
  - **support d'ordinateur portable** = éloignement, mise à la bonne hauteur de l'écran et possibilité de se servir du clavier comme d'un porte document



©MARC CHESNEAU - stock.adobe.com

Tél. : 02 48 48 15 15 - Fax : 02 48 48 15 16  
relations.clients@sofaxis.com - [www.sofaxis.com](http://www.sofaxis.com)

**Adresse postale :** CS 80006 - 18020 Bourges Cedex  
**Siège social :** Route de Creton - 18110 Vasselay

SNC au capital de 47 355 € - 335 171 096 RCS Bourges  
N° ORIAS 07 000814 - [www.orias.fr](http://www.orias.fr)

ISO 9001, ISO 14001, OHSAS 18001

 **sofaxis**  
L'EXPERT EN ASSURANCE  
DU MONDE TERRITORIAL

une société du groupe relygens