

Soignez votre confort pour le travail à distance.

Il risque de durer.

Smarter
technology
for all

Lenovo



De nombreux employés de bureau considèrent le travail à distance comme un avantage suprême. En effet, des études ont montré que les gens le préféreraient à un déjeuner offert par l'entreprise tous les jours ou à des congés prolongés.

Cette tendance se renforce encore à mesure que la main-d'œuvre se modernise. Le télétravail permet d'économiser de l'argent, de travailler depuis n'importe où dans le monde ou de passer plus de temps à la maison en famille.

Désormais, avec la nécessité de respecter la distanciation sociale, il est enfin possible de mettre ce souhait en pratique. Mais pour que ce soit un succès, nous devons adapter nos méthodes de travail.

Par exemple, il est important de bien gérer votre environnement lorsque vous travaillez à distance. Une configuration inadaptée peut vous compliquer la vie, réduire votre productivité et nuire à votre santé physique ainsi qu'à votre bien-être mental.

Donc, si vous commencez à regretter votre coûteux fauteuil de bureau ou que vous peinez à lire ce texte, penché sur votre petit écran, ce guide est pour vous.

En savoir plus sur
www.lenovo.com/remoteworking



Intel®

Créez un espace qui répond à vos besoins

Mais selon l'expert en ergonomie, Alan Hedge: «si le moniteur est trop bas, vous penchez la tête en avant, s'il est trop haut, vous penchez la tête en arrière, ce qui finit par provoquer des douleurs au niveau du cou ou des épaules».

- **Un bureau et un environnement soignés** peuvent faire toute la différence. Des recherches montrent que les environnements encombrés peuvent réduire la vitesse, le volume et la qualité de votre travail. Les accessoires jouent alors un rôle essentiel.
- **Orientez votre ordinateur portable et votre téléphone de manière ergonomique**, sinon, vous risquez d'avoir des courbatures et des tensions musculaires. Vous pouvez également utiliser un support pour créer de l'espace supplémentaire sur votre bureau.
- **Désencombrez votre espace de travail** en surélevant votre moniteur au-dessus du bureau à l'aide d'un bras réglable en hauteur. Si vous ne positionnez pas votre moniteur à la bonne hauteur et selon le bon angle, vous aurez facilement mal au cou et au dos.

C'est peut-être aussi l'occasion d'essayer de travailler sur un bureau debout, assis sur un ballon de gym ou même en marchant sur un tapis roulant. Des études montrent que travailler sur un bureau debout diminue les douleurs au dos et aux épaules, et améliore les performances et la motivation au travail. Il faut juste veiller à ce que votre équipement informatique soit confortable à utiliser !

Travaillez en évitant la fatigue oculaire

Vous devez également tenir compte des effets d'un travail prolongé devant un écran. Tous les appareils actuels, téléviseurs à LED, moniteurs, téléphones intelligents et tablettes, émettent des fréquences de lumière bleue nuisibles pour la santé. Sans mesures préventives, cela peut provoquer de l'insomnie, une fatigue oculaire et même entraîner des lésions de la rétine.

- Il est plus important de régler les paramètres anti-lumière bleue sur un ordinateur de bureau, car ceux-ci sont généralement équipés d'écrans plus grands et plus lumineux.
- Vérifiez si l'écran que vous utilisez possède des paramètres supplémentaires pour lutter contre ces émissions nuisibles. Par exemple, la plupart des appareils Lenovo incluent des paramètres Lenovo Vantage avec la fonction **Eye Care Mode** qui réduit les émissions de lumière bleue.
- Le moniteur **ThinkVision S28u-10** va encore plus loin avec sa dalle antireflets et sans scintillements qui diffuse la lumière, et ses certifications **Eye Comfort** et **Low Blue Light** pour une meilleure protection oculaire.

Si vous voulez rester alerte et productif tout au long de la journée, la lumière naturelle est votre meilleure alliée, car elle vous aide à réguler votre cycle de sommeil. Essayez de vous promener dehors pendant votre pause déjeuner et à votre retour : réglez votre écran sur une température de couleur plus chaude pour l'après-midi.

“

Pour trouver la bonne position, asseyez-vous le dos appuyé contre le dossier légèrement incliné et tendez votre bras droit à l'horizontale (votre majeur doit presque toucher le centre de l'écran).

Alan Hedge,
Docteur, CPE - Professeur d'ergonomie¹

”



ThinkVision S28u-10 monitor



Intel®

En savoir plus sur www.lenovo.com/remoteworking

¹ <https://www.bmj.com/company/newsroom/sit-stand-office-desks-cut-daily-sitting-time-and-appear-to-boost-job-performance/>

Les bonnes solutions pour stimuler votre productivité

Des technologies spécialisées peuvent vous aider à gagner en efficacité. Des ordinateurs portables tels que le **Lenovo ThinkBook** sont d'excellentes solutions pour travailler en déplacement dans des conditions optimales. Cependant, ne vous privez pas du gain de productivité dont vous bénéficiez si vous ajoutez un clavier, une souris et un moniteur externes. En effet, les études ont montré que l'utilisation d'un moniteur externe permet d'atteindre une productivité jusqu'à 40% supérieure.



Pour gagner de l'espace de travail supplémentaire, ajoutez un écran plat comme l'écran mobile **ThinkVision M14**, qui étend l'affichage de votre ordinateur portable.



Pour un travail minutieux, un écran répondant à des spécifications élevées, comme le **ThinkVision L27q QHD** vous permet de travailler plus rapidement que sur un petit écran.



Pour favoriser la concentration nous recommandons également la **souris silencieuse Bluetooth ThinkBook**.



Intel®

Sachez quand vous déconnecter

Le simple fait de travailler, **ne doit pas vous interdire de faire une pause**. Il est normal de faire une pause déjeuner, de prendre cinq minutes pour se reposer les yeux ou même de virtuellement « tomber sur un collègue » pour se tenir au courant en ligne. Cela contribue réellement à une meilleure productivité, car ainsi, vous reprenez le travail plus frais et dispos et vous évitez le risque d'épuisement professionnel.

Arriver à se déconnecter à la fin de la journée de travail est l'un des problèmes les plus courants auxquels sont confrontés les travailleurs à distance.

En suivant les conseils de cet article, vous créez un environnement de travail confortable et productif, mais vous devez également prendre le temps de profiter des avantages du travail à distance sur votre vie.

En savoir plus

Pour en savoir plus sur les solutions de travail à distance de Lenovo, rendez-vous sur le site

www.lenovo.com/remoteworking

Vous pouvez également contacter votre représentant commercial Lenovo.

