



Cher collaborateur, Chère collaboratrice,

Vous recevrez bientôt un e-mail de [myoptidesk@idewe.be](mailto:myoptidesk@idewe.be) avec un lien vers **My OptiDesk**.

**My OptiDesk** est un outil en ligne pour les travailleurs sur écran qui vous permet d'évaluer de manière simple et rapide si des améliorations peuvent être apportées à votre lieu de travail afin de prévenir ou de réduire les problèmes physiques. Nous vous invitons à parcourir cet outil. Il est en effet axé sur l'amélioration de votre bien-être ! En outre, vous recevrez directement des conseils pratiques pour optimiser votre lieu de travail.

**My OptiDesk** tient compte de l'analyse des risques individuelle obligatoire que l'employeur est tenu de réaliser tous les 5 ans auprès de ses collaborateurs qui travaillent quotidiennement avec un ordinateur.

Vous avez 3 semaines pour réaliser cette évaluation à compter de la date de réception de l'e-mail d'invitation et de votre lien personnel vers **My OptiDesk**.

*Vous trouverez davantage d'informations sur **My OptiDesk** ici (lien vers intranet).*

Sincères salutations,



*Les ordinateurs sont un élément bien ancré dans l'environnement de travail. L'ordinateur portable, la tablette et le smartphone voient actuellement leur cote de popularité augmenter. L'habitude de s'asseoir - souvent trop longtemps et dans une mauvaise position - est dès lors un fait. En outre, il ne faut pas sous-estimer l'impact de la pression du travail, de la charge mentale et du niveau de stress. Tous ces éléments réunis peuvent engendrer des problèmes physiques.*

My OptiDesk vous permet d'évaluer de manière simple et rapide si des améliorations peuvent être apportées à votre lieu de travail afin de prévenir ou de réduire les problèmes physiques. Consacrez un peu de votre temps à parcourir cet outil en ligne, il vous permettra d'améliorer votre bien-être !

### **My Optidesk concrètement**

15 à 20 minutes suffisent pour parcourir l'ensemble du questionnaire. Vous répondez à plusieurs questions vous concernant :

- poste de travail
- environnement de travail
- exercice physique
- ressenti professionnel

Les facteurs susmentionnés ont en effet une influence sur votre bien-être physique. Le questionnaire porte également sur les problèmes physiques éventuels, de même que sur les problèmes oculaires.

### **Vos avantages**

- Vous recevez directement des conseils ciblés pour optimiser votre lieu de travail :
  - des conseils concrets pour aménager correctement votre poste de travail (chaise de bureau, plan de travail, clavier, souris, support de document)
  - des conseils pour bouger davantage pendant le travail
  - des recommandations pour améliorer le ressenti professionnel.
  - des conseils dans le cadre de problèmes physiques et oculaires.
- Pour certains problèmes en particulier, il vous est conseillé de consulter un spécialiste. Vous avez le choix d'y donner suite ou non.
- Votre employeur reçoit un rapport de groupe anonyme qu'il peut utiliser pour prendre des mesures collectives.

My OptiDesk vous offre la possibilité de créer un environnement de travail sain. Prenez donc le temps de parcourir l'outil. Nous vous souhaitons d'ores et déjà bonne chance !