




# Profil My OptiDesk

**Voici vos points d'attention personnels**  
(*cliquez sur un élément pour plus d'information*)

	Souris		Chaise de bureau
	Clavier		Charge mentale

**Éléments améliorables**  
(*cliquez sur un élément pour plus d'information*)

	Plaintes physiques		Environnement de travail
	Dommages psychiques liés au stress		Maux de tête

**Éléments favorables**  
(*cliquez sur un élément pour plus d'information*)

	Écran		Support de document
	Plan de travail		Soutien social
	Autonomie		Pression du travail
	Épuisement émotionnel		

En outre, sur la base de vos données collectées, vous trouverez un résumé de l'appréciation pour chaque élément. Les éléments en **vert** indiquent un score **favorable** : **plus il est élevé, mieux c'est**. Les éléments en **orange** indiquent que la situation est **améliorable**. Les éléments en **rouge** sont vos **points d'attention** personnels : **plus il est élevé, plus la situation est critique**. Ces points méritent une attention particulière et nécessitent des actions ciblées pour éviter des risques (supplémentaires) pour la santé.

En **cliquant sur l'élément concerné**, vous verrez apparaître votre **feed-back personnel**. Les conseils sont donnés pour vous inciter à entreprendre des actions ciblées et peuvent être un point de repère pour aborder la situation.

Les **conseils** qui sont donnés ici ont pour but de **vous donner un point de repère** et d'essayer de vous inciter à réfléchir à **votre situation de travail**.

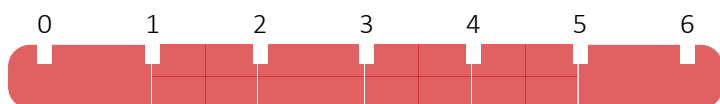
EXTRACT

# Feed-back personnel

---



## Chaise de bureau



Vous obtenez un score de 0 sur 6 pour chaise de bureau.

**Attention:** Votre chaise de bureau n'est pas correctement réglée.

**Conseils:** Réglez votre chaise de bureau pour une meilleure position assise.

- Asseyez-vous bien au fond de la chaise (le postérieur repose sur l'arrière de l'assise et le dos contre le dossier).
- **Hauteur de la chaise** – veillez à ce que les pieds reposent sur le sol. Les hanches sont légèrement plus hautes que les genoux et les cuisses présentent une légère inclinaison.
- **Dossier** – Réglez votre dossier de manière à ce que la courbure du dossier soutienne correctement le bas du dos.
- **Profondeur d'assise** – veillez à laisser l'espace d'un poing entre l'assise et le creux du genou.

*Exemple visuel :*



**Attention:** Votre chaise de bureau ne dispose pas d'accoudoirs.

**Conseils:** Les accoudoirs sont utiles. Ils garantissent un bon soutien des avant-bras et vous aident à vous asseoir dans une position correcte et naturelle. Idéalement, les accoudoirs sont réglables en hauteur et profondeur.



Si votre chaise n'a pas d'accoudoirs, il est recommandé de bien soutenir vos bras en utilisant votre bureau de façon optimale : approchez-vous bien, sans perdre le contact avec le dossier de votre chaise de bureau. Pour certaines tâches (entre autres, dessin technique, travail à un comptoir), les accoudoirs peuvent être dérangementants et il est dès lors préférable d'utiliser une chaise sans accoudoirs.



Pour des instructions spécifiques à propos du réglage correct de votre chaise de bureau, nous vous conseillons de consulter le manuel de mode d'emploi de la chaise de bureau. Pour le IDEWE brochure "S'asseoir efficacement" cliquez [ici](#).



## Plan de travail

un facteur protecteur dans des circonstances de travail stressantes.

---



## Soutien social



✔ **Votre score est favorable.** Le soutien social est une ressource importante au travail qui peut vous aider à gérer les situations de stress.

---



## Épuisement émotionnel



La notion d'épuisement émotionnel implique entre autres que vous vous sentez mentalement épuisé(e) par votre travail, qu'une journée entière de travail constitue une contrainte importante pour vous, que vous vous sentez « au bout du rouleau » en raison de votre travail, etc.

✔ **Vous marquez bas** pour épuisement émotionnel. Continuez comme cela! L'épuisement émotionnel est en effet un signal important de burn-out.

---



## Plaintes physiques

**Attention:** Vous indiquez avoir souffert ces 7 derniers jours (douleur, malaise) des membres supérieurs, de la nuque ou du dos.

**Conseils:** Vérifiez si votre espace de travail est bien disposé. Adaptez-le si nécessaire selon les recommandations dans votre rapport personnel My OptiDesk. Si les douleurs persistent, vous avez la possibilité de demander une consultation auprès du conseiller en prévention-médecin du travail.

---



## Maux de tête

**Attention:** vous indiquez avoir régulièrement des maux de tête.

**Conseils:** Si les maux de tête persistent, il est préférable de consulter votre médecin traitant. Si vos maux de tête sont principalement liés au travail, vous pouvez demander une consultation auprès du conseiller en prévention-médecin du travail.