



Conseils Ergonomiques pour le Télétravail

Ton e-book gratuit pour créer
ton espace de télé-travail sur-mesure
et t'y sentir bien !



HIZAA

Hélène Zimelli Architecture Intérieure Atypique ©



Produit numérique E-book PDF.

E-book à usage personnel, aucune reproduction possible :

«Le Code de la propriété intellectuelle et artistique n'autorisant, aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article L.122-5, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite » (alinéa 1er de l'article L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.»

E-book protégé et tracé pour éviter les reproductions et reventes illégales.

Copyright © 2023 Hélène Zimelli
Tous droits réservés.



HIZAA

Hélène Zimelli Architecture Intérieure Atypique ©



CONSEILS ERGONOMIQUES

Créer un espace de travail ergonomique chez toi peut être réalisé avec quelques changements simples comme investir dans une chaise de bureau ergonomique et des surfaces de travail réglables en hauteur.

Cependant, ton environnement de travail doit également favoriser ton bien-être.

Quelques conseils efficaces :

1 / Laisse entrer la lumière du jour et apporte des plantes d'intérieur dans ton espace.

Le contact avec la nature a montré d'immenses résultats améliorant l'humeur, la productivité, le soulagement du stress, la concentration et la santé mentale en général.

2 / Vas marcher et prendre l'air !

Il a été prouvé que l'exercice aide à réduire la dépression, à apaiser les tensions, à élever les niveaux d'énergie et l'estime de soi.

3 / Accroche des œuvres d'art dans ton espace pour t'inspirer et atténuer le stress.

Une étude menée dans les services d'urgence des hôpitaux a révélé que l'inclusion de l'art réduisait considérablement l'agitation et encourageait un comportement positif chez les patients, leurs proches et le personnel.

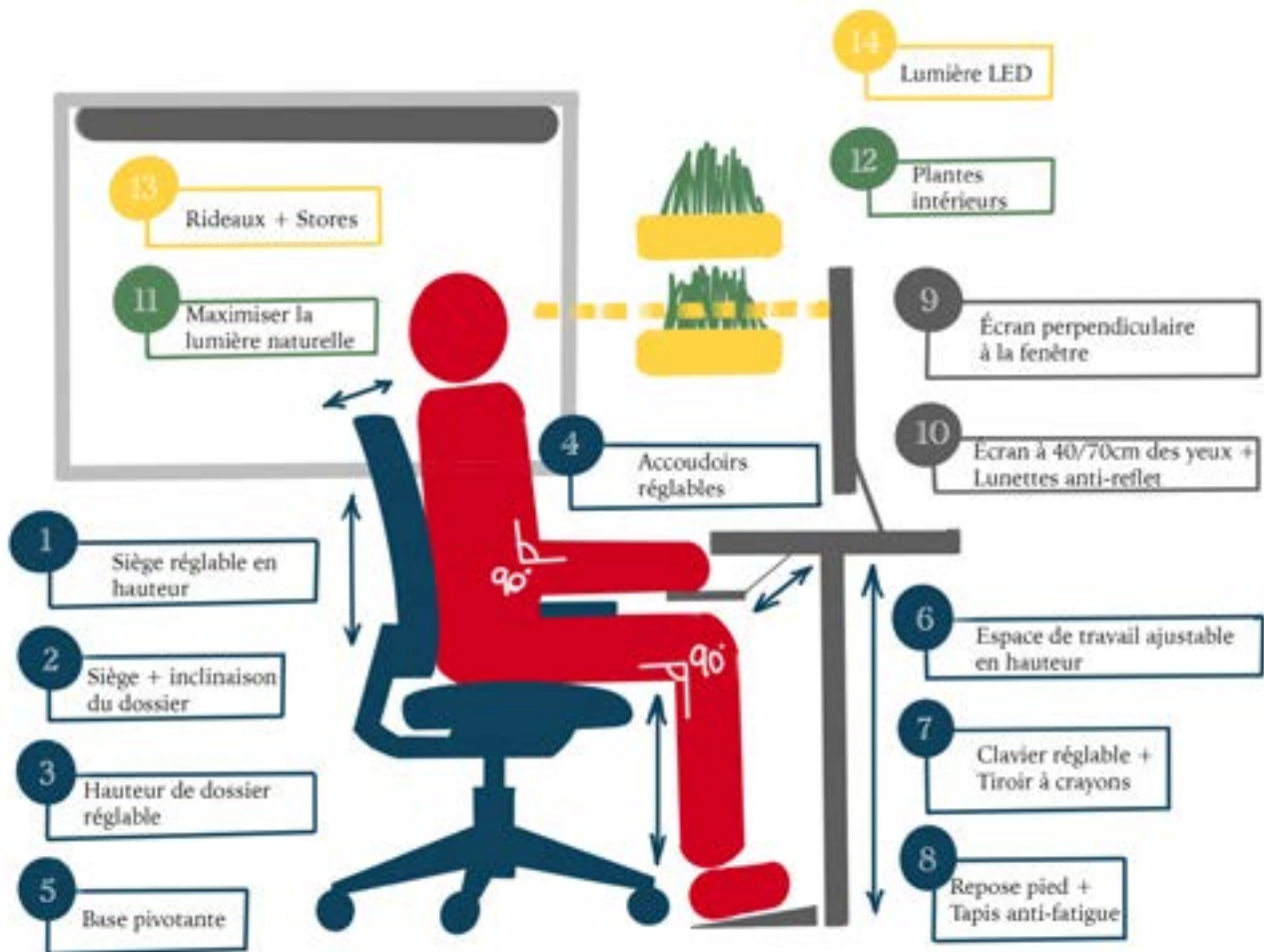


HIZAA

Hélène Zimelli Architecture Intérieure Atypique ©



SCHÉMA DE BONNE PRATIQUE



HIZAA

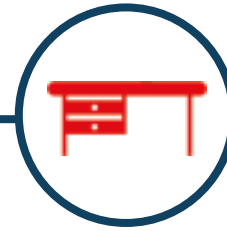
Hélène Zimelli Architecture Intérieure Atypique ©



CHECKLIST ERGONOMIQUE



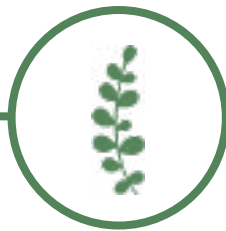
- Hauteur d'assise réglable :
35 à 51cm.
- Inclinaison du siège + inclinaison du dossier:
Ajuste pour créer un angle de 95-105°
entre les cuisses et le torse pour
soutenir la courbe naturelle du bas de la
colonne vertébrale.
- Hauteur du dossier réglable :
Ajuste pour soutenir la zone lombaire.
- Accoudoirs réglables :
20 à 25cm.
- Base pivotante :
Facilite la rotation et réduit la tension



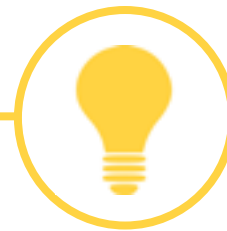
- Surface de travail réglable en hauteur :
Encourage l'alternance entre les
positions assis-debout.
- Mécanisme de clavier réglable + Tiroir à crayons:
Ajuste pour maintenir une ligne droite des
coudes aux poignets pour soutenir les
poignets, les bras et les épaules.
Tiroir facilement accessible monté
juste sous la surface de travail pour limiter
l'atteinte.
- Repose-pied + Tapis anti-fatigue :
Support angle 90° entre jambe + Pieds
Semelles de soutien, genoux + Bas du dos
en position debout.



- Écran perpendiculaire à la
fenêtre :
Réduis l'éblouissement.
- Écran à 40/70cm des yeux +
Lunettes anti reflet :
Maintiens une
bonne distance pour une
bonne santé des yeux.



- Plantes intérieurs :
Améliore l'humeur, la
productivité, la
concentration + la santé
mentale.
- Maximise la lumière
naturelle :
Améliore la productivité
et la concentration.



- Rideaux + Stores :
Nuance au besoin pour
réduire l'éblouissement.
Utilise des rideaux/
stores inclinables pour
laisser entrer la lumière
du jour dans l'espace.
- Lumière LED :
Sélectionne une
température de 2726,85
à 4726,85°K pour imiter
la lumière du jour afin
d'augmenter la
productivité et de
réduire la fatigue
oculaire.



HIZAA

Hélène Zimelli Architecture Intérieure Atypique ©



CONSEILS DE CONCEPTION



- A** Organise-toi et laisse visible des espaces de réflexion !
- B** Personnalise ton espace (photos.. Sur le bureau, aux murs...)!
- C** Range près de toi ce que tu utilises souvent pour éviter les déplacements !
- D** Maximise la lumière naturelle !
- E** Sois inspiré (moodboard, citations...)!



HIZAA

Hélène Zimelli Architecture Intérieure Atypique ©



EI HIZAA

Entreprise Individuelle Hélène Zimelli Architecture Intérieure Atypique



☎ 06.60.79.07.29
✉ helene@hizaa.fr
www.hizaa.fr

Conception • Suivi travaux

Nancy / Metz / Luxembourg

À distance selon les projets

Pour mettre des paillettes dans tes espaces de vie pro & perso



DE LA CONCEPTION

Illustrations / Plans...

POUR QUI ?

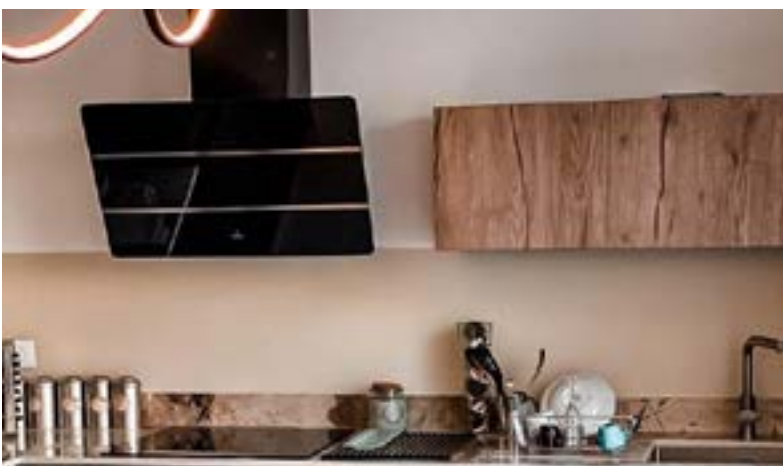
- Les Particuliers
- Les Professionnels du Secteur Tertiaire
- Les Investisseurs
- Les Agents Immobiliers

POUR QUOI ?

- Résidences Privées
Maisons, Appartements, Studios, Lofts, Chalets, Fermes
- Investissements et Immobiliers
Location longue et courte durées type habitat
- Espaces de Bien-Être
Salons d'esthétiques, Salons de Coiffure, Spas, Centre de soins privés
- Retail
Lieux de Vente, Boutique de Prêts-à-Porter, Commerces de Bouche, Concept-Stores, Showroom, Espaces d'Accueils
- Hôtellerie et Restauration
Bars, Restaurants, Hôtels, Auberges de Jeunesse, Spas, Espaces de Réceptions
- Entreprises
Bureaux, Salles de Réunions, Espaces d'Accueils

COMMENT ?

- Rénovation / Réhabilitation
Partielle ou complète
- Optimisation
Des espaces et des volumes
- Agencement / Construction / Extension
Selon les règles d'urbanismes
- Harmonisation
Décoration / Home Staging / Charte Graphique / Visual Merchandising



À LA RÉALISATION

Choix des entreprises, suivi de travaux...



En scannant le QR code, tu auras accès à :

- Mon site internet ;
- Mes autres activités ;
- Mes réseaux sociaux ;
- Mes conseils et astuces.