

VOTRE BUREAU À DOMICILE

Tout ce que vous devez savoir lors du l'aménagement du bureau à domicile.

Découvrez



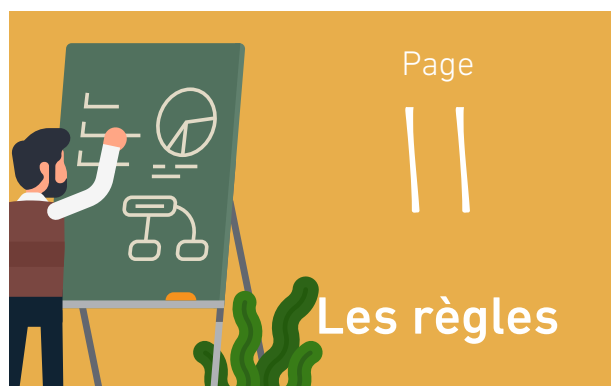
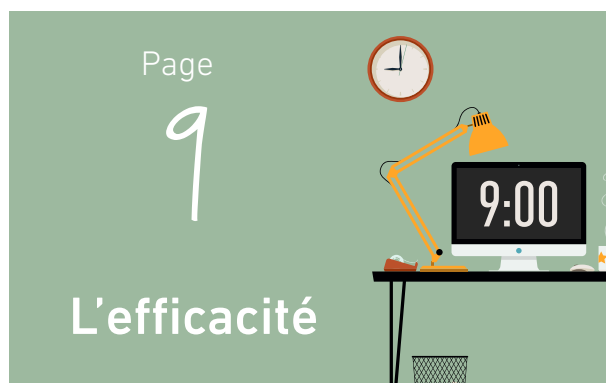
les règles concernant les impôts et les déductions fiscales, la décoration intérieure du bureau à domicile et trois exercices de prévention des blessures au bureau



Le Covid-19 a eu pour effet que nous travaillons à domicile comme jamais avant

Cela signifie que beaucoup plus de personnes auront besoin d'un bon bureau de la maison - et ce guide vous aidera à installer un bureau à domicile conforme aux normes.

Nous abordons les 6 sujets suivants:



La décoration intérieure

Lorsqu'il s'agit de décorer son bureau à domicile, il est bon de commencer par quelques principes généraux.

Il existe un certain nombre de règles qui permettent de garder un corps sain et sans douleur, malgré une vie professionnelle qui se déroule principalement derrière un bureau et devant un ordinateur.



1

Avoir de la place pour se déplacer : Vous devez aménager votre bureau à domicile de manière à avoir de la place pour bouger. Changer de position de travail est la clé d'une vie professionnelle physiquement saine.

2

Avoir de la place pour se lever facilement : Vous devez aménager votre bureau à domicile de manière à ce qu'il soit facile de se lever et d'étirer votre corps. Un bureau réglable en hauteur est idéal, mais votre position doit pouvoir vous permettre de vous lever si besoin. Ainsi, évitez de placer votre chaise de manière à ce que le dossier soit directement contre un mur. Il doit être facile de se lever de votre chaise de travail, car cela vous encouragera à vous déplacer et à effectuer des tâches professionnelles debout.

3

Avoir de la place pour des meubles et Avoir de la place pour des équipements qui vous conviennent : Votre bureau à domicile doit être vous adapté à votre personne. Cela signifie, par exemple, que votre chaise, votre table et vos équipements (clavier, souris, écran, etc.) doivent avoir les bonnes dimensions et les bonnes fonctions répondant à vos besoins.

Votre bureau doit être conçu pour:

Une fois que les principes généraux ont défini le cadre de votre bureau à domicile, vous pouvez commencer à réfléchir à comment votre espace de travail doit être caractérisé - comment créer une oasis de travail à la fois efficace, confortable, et inspirant pour votre travail ?

Nous vous recommandons de prendre en compte les éléments suivants:

1 Laissez le bureau être le bureau et le salon être le salon. En séparant le bureau des autres pièces de la maison, il est plus facile de se détendre quand on a du temps libre et de travailler sans être interrompu par le lave-vaisselle rempli, le panier à linge qui a atterri sur le sol ou la poussière qui danse sur les étagères.

2

Choisissez des couleurs que vous aimez, mais qui ne sont pas (trop) dérangeantes. Si vous vous sentez particulièrement inspirés lorsque vous êtes entourés de vert, optez pour une couleur verte pour les murs, mais demandez-vous si ce turquoise ne serait pas un peu trop fort après 4 ou 5 heures de travail.

3 La lumière n'est peut-être pas ce à quoi vous pensez le plus - tant qu'elle est là, tout va bien, n'est-ce pas ? Hors, un éclairage incorrect ou inadéquat peut entraîner un surmenage des yeux. Optez pour un design où la lumière est une combinaison de la lumière du jour (qui entre par le côté) et de la lumière d'une bonne lampe de table (où la lumière vient de l'autre côté).

4

Faites de la place pour les pensées et les idées. Accrochez un tableau d'affichage, un tableau blanc ou un tableau en verre au mur afin d'avoir un endroit où noter vos idées créatives (ou moins créatives, mais tout de même importantes).

Uniformisez la pièce. Un bureau à domicile peut rapidement devenir désordonné où les affaires non liées au bureau finissent par remplir l'espace. Si vous mettez un tapis au sol, assorti à l'ensemble de meubles et d'équipement ergonomiques, vous pouvez créer une unité malgré les nombreux éléments présents dans la pièce.

5

Le mobilier

Quels sont les meubles que vous devez avoir dans votre bureau ? À quoi doivent-ils ressembler ? À quoi doivent-ils pouvoir servir ?

Choisissez les bons meubles. Soyons honnête. Si le design vous tient à cœur, ce n'est probablement pas dans le rayon du mobilier de bureau que vous vous sentez le plus heureux. Le mobilier de bureau ressemble rarement à une pièce d'Arne Jacobsen, de Charles et Ray Eames ou de Marcel Breuer.



Mais si vous ne voulez pas vous retrouver avec un mal de dos ou un torticolis, c'est dans le rayon des meubles de bureau que vous devez trouver votre bureau et votre chaise pour le bureau à domicile.

Une chaise pour votre bureau à domicile

- 1 Doit être stable
- 2 Doit s'assurer que vous avez la liberté de mouvement pour varier entre les différentes positions de travail appropriées
- 3 Permet de faire varier l'inclinaison et la profondeur de la position assise
- 4 Doit pouvoir être ajustable dans le dos - en hauteur et, de préférence aussi, en angle
- 5 Les différentes pièces doivent pouvoir être réglables indépendamment les unes des autres.

Source : La communauté de travail pour l'environnement de travail pour le bien-être et l'administration publique, Danemark

Nous avons créé une liste de contrôle ergonomique pour l'aménagement de votre poste de travail, qui vous aide à installer correctement votre mobilier. [Téléchargez-la ici.](#)

Un bureau pour votre bureau à domicile

- 1 Doit avoir une surface qui ne reflète pas la lumière
- 2 Doit être si large et profond que vous avez un espace de travail correct et la possibilité de mettre l'écran à la bonne distance de vous
- 3 Doit pouvoir être réglable en hauteur

L'équipement

Généralement parlant, le clavier, la souris et l'écran sont les équipements les plus importants du bureau à domicile



Un bon clavier pour votre bureau à domicile

- 1 Doit soutenir une position de travail ergonomiquement correcte avec les bras placés devant le clavier
- 2 Doit permettre l'utilisation de touches de raccourci car celles-ci restreignent l'utilisation des souris, réduisant ainsi la pression sur les mains et les doigts
- 3 Doit pouvoir être réglable pour pouvoir varier les positions de travail et réduire les tensions aux niveaux des mains, doigts et poignets.
- 4 Doit pouvoir être réglable pour avoir une inclinaison négative. Cela vous aidera à vous détendre davantage dans les doigts réglable pour avoir

Voir un
exemple
de clavier
ergonomique
[ici](#)

Une bonne souris pour votre bureau à domicile

- 1 Doit pouvoir s'adapter à vous et à vos besoins ergonomiques
- 2 Vous pouvez choisir une souris ergonomique à une main favorisant une position correcte de la main et la possibilité de variation
- 3 Où vous pouvez choisir une souris centrée de manière ergonomique, c'est à dire devant le clavier, minimisant ainsi votre espace de travail. Vous pouvez travailler avec de petits mouvements légers et ainsi éviter de surcharger le cou, les épaules, les coudes et les poignets

Voir un exemple de souris ergonomique à une main [ici](#)

Voir l'exemple d'une souris ergonomique centrée [ici](#)

Un bon moniteur pour votre bureau à domicile

- 1 Doit de préférence être de 24" ou plus, afin d'obtenir la possibilité d'avoir avoir plusieurs fenêtres ouvertes en même temps. De cette façon, vous n'avez pas à cliquer entre les différentes fenêtres, ce qui réduit la charge d'utilisation des souris
- 2 Doit être non brillant et non réfléchissant, afin d'éviter l'éblouissement
- 3 Doit pouvoir s'incliner et s'ajuster en hauteur afin de pouvoir changer l'emplacement de l'écran selon vos besoins

Source : La communauté de travail pour l'environnement de travail pour le bien-être et l'administration publique, Danemark

L'efficacité

Il peut y avoir une grande différence dans la façon dont les gens travaillent le plus efficacement. Voici sept principes de base qui peuvent aider la plupart des gens à tirer le meilleur parti d'une journée de travail au bureau à domicile.



Comment être efficace

1 Entouré de toutes ses affaires et sans ses collègues, les occasions de se laisser distraire et de perdre son flux de travail efficace sont nombreuses. Le premier pas sur la voie de l'efficacité est de s'y mettre réellement - au lieu de se contenter de relire les actualités du matin, de boire une tasse de café supplémentaire ou de faire la lessive.

Concevoir un bon environnement de travail

2 Assurez-vous d'être bien installé avec une chaise adéquate, un bureau de travail, une ventilation, beaucoup de lumière, etc. Il peut être confortable de travailler depuis le canapé, mais ce n'est qu'une question de temps avant que votre corps ne commence à s'y opposer.

Planifiez votre journée

3 Réunions, échéances, pauses déjeuner, etc. En ayant des rendez-vous fixes et limités dans le temps au cours de la journée, vous évitez que les heures soient mélangées et que vous passiez trop ou trop peu de temps sur certaines tâches.

Planifiez des réunions avec des collègues

L'une des choses que l'on perd lorsqu'on travaille à sont les conversations impulsives avec les collègues, qui peuvent à la fois aider à résoudre les problèmes et créer une plus grande connexion avec le lieu de travail. Vu que c'est difficile de transférer l'impulsivité au bureau à domicile, essayez de programmer quelques réunions vidéo dans la journée. Celles-ci ne doivent pas forcément durer longtemps ou avoir un but précis, mais il suffit que vous ayez l'occasion de «bavarder» un peu.

4

Partagez votre calendrier avec vos collègues

5

Il est important que vous conserviez un calendrier de travail public, pour que tout le monde puisse suivre votre journée, y compris réunions, tâches, etc. De cette façon, vous avez un aperçu de la journée de travail de chaque collègue, ce qui peut stimuler une conversation qui, autrement, risque de se perdre lors du travail à domicile.

Pauses programmées

Étirez votre corps et reposez votre tête. Les pauses naturelles ne sont pas les mêmes dans un bureau à domicile que sur le lieu de travail, pourquoi il est important de donc planifier vos pauses.

6

Quand la journée de travail est terminée

7

Noubliez pas d'arrêter de travailler. Évitez de mélanger le temps de travail et les loisirs dans un grand désordre où vous faites les deux à la fois.

Les règles applicables en télétravail

Si vous travaillez régulièrement à domicile, un certain nombre de règles s'appliquent auxquelles vous et votre employeur devez prêter attention. Ces règles concernent notamment l'environnement de travail et la fiscalité.

Il est du devoir de l'employeur d'assurer et de s'assurer que le télétravail puisse être effectué dans de bonnes conditions, tant en matière de santé et de sécurité au travail. Ce principe s'applique peu importe si le télétravail est initié à la demande du salarié ou de l'employeur.



Source : INRS

Dans cette section, vous pouvez en apprendre plus sur les exigences que vous pouvez faire valoir à votre employeur en ce qui concerne vos conditions de télétravail à domicile. Vous pouvez également en apprendre davantage sur les règles d'imposition et les déductions qui peuvent s'appliquer lorsque vous travaillez à domicile.

À quoi avez-vous droit de la part de votre employeur ?

En tant que télétravailleur, vous disposez des mêmes droits que tout autre employé et les obligations de l'employeur demeurent égales en matière de santé et de sécurité au travail en vertu de l'article L. 4121-1 du Code du Travail.

Si vous travaillez à domicile un jour par semaine ou plus, la législation sur le télétravail s'applique. Cela signifie que votre employeur a des obligations spécifiques à l'égard des télétravailleurs en matière de santé et de sécurité :

- 1 L'employeur doit fournir le matériel informatique adapté aux télétravailleurs (équipements bureautiques, logiciels appropriés)
- 2 L'employeur doit être vigilant sur l'aménagement ergonomique du bureau à domicile en termes de surface minimale, aération et adaptation du mobilier de bureau.





- 3 Le bureau à domicile doit être adapté pour que le travail puisse être effectué de manière ergonomique. Hors prescription par la Médecine du Travail, l'employeur n'est cependant pas dans l'obligation de financer des équipements tels que des chaises ergonomiques de bureau.

En règle générale, l'employeur est chargé de fournir, d'installer et d'entretenir les équipements nécessaires au télétravail régulier, sauf si le télétravailleur utilise son propre équipement. Si le télétravail est régulier, l'employeur couvre les coûts directement causés par ce travail.

Source : INRS, URSSAF

Télétravail et impôts

L'ordonnance n° 2017-1387 du 22 septembre 2017 a supprimé l'obligation pour l'employeur de prendre en charge les coûts découlant directement du télétravail à domicile, notamment les coûts des matériels, logiciels, communications et outils ainsi que la maintenance de ceux-ci. Or, si le salarié en télétravail avance des frais professionnels, il doit être remboursé par l'employeur. Ce dédommagement peut s'effectuer soit par le versement d'une allocation forfaitaire soit par le remboursement sur facture.

En 2020, les allocations versées par l'employeur au titre du travail à domicile sont exonérées d'impôt sur le revenu dans la limite de 550 euros pour l'année. Le montant de l'exonération varie selon le versement ou non d'allocations par l'employeur. Les allocations comprennent indemnités, remboursements forfaitaires et remboursements de frais réels.

Les frais associés au télétravail qui sont déductibles comprennent :

- 1 Frais de communication (par exemple : abonnement internet)
- 2 Frais de fournitures et d'imprimés (par exemple : cartouches d'encre, ramettes de papier)
- 3 Frais liés à l'utilisation d'un local privé (par exemple : électricité, eau, chauffage, assurance habitation)
- 4 Frais de téléphone portable (abonnement, communication, achat de téléphone portable)
- 5 Dépenses d'acquisition de mobilier et matériel informatique pour les besoins de votre activité professionnelle
- 6 Frais de déplacement entre le domicile et le lieu de travail (sur la base de justificatifs)

2

Les types d'allocations pouvant être versées par les entreprises dans le cadre du travail à domicile comprennent :

- 1 Les remboursements sur justificatifs des équipements de bureau (écran, chaise, bureau, caisson de rangement)
- 2 Les remboursements d'une partie de l'abonnement internet
- 3 Les remboursements du diagnostic électrique du logement
- 4 Les indemnités forfaitaires mensuelle destinée à compenser les frais de connections internet, d'assurance, d'énergie et d'occupation du domicile à des fins professionnelles
- 5 Les primes forfaitaires annuelles pour couvrir les frais liés au télétravail

3

La déduction des frais associés au télétravail varie selon le versement ou non d'une allocation par votre employeur et selon votre choix d'opter pour la déduction des frais réels ou non.

Le ministère de l'Économie, des Finances et de la Relance a développé un guide détaillé sur les allocations versées par les employeurs et frais engagés par les salariés en 2020.

Source: Ministère de l'Économie, des Finances et de la Relance; Service-Public, Cadremploi.fr

Pouvez-vous obtenir une chaise et une table de bureau de votre employeur ?

4

Votre employeur doit vous fournir le matériel nécessaire pour le télétravail. Pour les activités tertiaires, cela inclut notamment un ordinateur portable, qui peut être le même que celui utilisé au bureau, un clavier et une souris.

Bien que votre employeur ne soit pas légalement obligé de vous fournir un siège ergonomique, excepté si cela est justifié par une prescription de la médecine du travail, le remboursement sur justificatifs des équipements de bureau comme une chaise ou un bureau est une allocation pouvant être versée par les entreprises dans le cadre du télétravail à domicile.

Il est d'ordinaire recommandé et recommandable que l'employeur prenne en charge l'acquisition du mobilier non-existant ou non conforme au domicile du salarié, tel qu'une chaise ergonomique et un bureau. Si tel est le cas, lorsque la période de télétravail se clôt, le matériel doit être restitué à l'employeur. Ces règles sont régies par la charte ou l'accord en vigueur dans l'entreprise.

Source: Moneyvox.fr; Les Échos

5

Pouvez-vous bénéficier d'une connexion internet payée par votre employeur ?

Le remboursement d'une partie de l'abonnement internet ainsi que les indemnités forfaitaires mensuelles destinées à compenser les frais de connexion internet sont des types d'allocation pouvant être versées par les entreprises dans le cadre du télétravail à domicile.

Pouvez-vous utiliser votre téléphone professionnel depuis le bureau à domicile ?

6

? constituent un avantage en nature, et en tant que tel, sont une partie intégrante du salaire brut. Ils sont soumis aux cotisations sociales et à l'impôt sur le revenu. L'employeur peut vous fournir ce téléphone gratuitement ou contre une participation.

En tant qu'avantage en nature, il ne peut vous être retiré unilatéralement car il constitue un élément du salaire.

L'usage privé d'un téléphone professionnel est acceptable si l'usage privé demeure raisonnable, selon l'administration fiscale.

Source : Journal du net

Télétravail et assurances

Si vous travaillez depuis votre bureau à domicile, vous êtes globalement couvert par les mêmes règles d'assurance et d'indemnisation que lorsque vous travaillez à l'adresse de l'entreprise.

Source : Groupama

Si vous vous blessez dans le cadre de votre travail, vous êtes couvert et l'accident est présumé être un accident du travail. Vous êtes couvert pour les dommages corporels par l'assurance maladie et la prévoyance collective dans les mêmes conditions que si vous étiez sur votre lieu de travail.

Votre employeur peut, par ailleurs, vous demander de fournir une attestation d'assurance, par exemple assurance habitation, et s'assurer que votre compagnie d'assurance soit au courant de vos activités de télétravail. Si vous êtes locataire, la pratique du télétravail peut aussi induire un accord avec votre propriétaire qui pourrait vous demander de souscrire une assurance spécifique.

Source : Groupama, MAIF

Les meubles et équipements de votre bureau à domicile sont-ils assurés ?

C'est à votre employeur de s'assurer que l'entreprise ait une assurance multirisque qui couvre tous les risques associés au télétravail, tels que la responsabilité civile professionnelle, les dommages subis aux biens professionnels, matériel et équipements fournis par votre entreprise en cas de sinistre, catastrophe naturelle, vol, incendie ou de chute, ainsi que les atteintes aux données sensibles gérées.

Si vous utilisez vos biens personnels dans un cadre professionnel, un avenant au contrat de travail doit être fait afin de couvrir vos biens par l'assurance multirisque professionnelle de votre entreprise.

Source : Groupama, MAIF

Télétravail et subventions

Les allocations versées par votre employeur pour couvrir vos frais de télétravail sont exonérées d'impôts sur le revenu en application du 1° de l'article 81 du Code Général des Impôts (CGI).

Source : Ministère de l'Économie et des Finances et de la Relance

Les exercices

L'activité physique est essentielle pour maintenir un corps sain et sans douleur quand on a un travail sédentaire.

C'est particulièrement vrai lorsqu'on travaille depuis un bureau à domicile où les pauses physiques naturelles, telles que la marche vers la machine à café, la salle de réunion ou la table d'un collègue, n'ont pas lieu.

Vous devez entretenir votre corps dans le bureau à domicile. Vous pouvez le faire avec des exercices.



De bons exercices pour le bureau à domicile

Vous avez besoin d'un peu d'espace au sol, d'un élastique de résistance et d'une surface plane comme une table.

Les exercices ont été développés en collaboration avec le physiothérapeute Jarle Marheim de Marheim Consulting. Ils visent à soulager les douleurs et l'inconfort qu'un employé de bureau peut ressentir et sont tous adaptés à un environnement de bureau.

Tous les exercices sont conçus pour être effectués en 2 ou 3 séries de 10 à 15 répétitions chacune. Les exercices ne doivent jamais entraîner de douleur, c'est pourquoi de petits ajustements peuvent être nécessaires.

Exercice pour l'épaule

- 1 Attachez le milieu de l'élastique de résistance à la hauteur des hanches ou légèrement plus haut, par exemple sur une poignée de porte, et tenez-vous debout, le visage contre la poignée de porte
- 2 Saisissez une extrémité de l'élastique de résistance avec chaque main et tirez l'élastique vers l'arrière sans plier l'articulation du coude
- 3 Laissez lentement les bras revenir au point de départ et répétez l'exercice

**Vous
trouverez
d'autres exercices
sur notre chaîne
youtube sous la
rubrique
Be Active**

Exercice pour les épaules et le dos

- 1 Debout, jambes légèrement écartées, dos droit, l'extrémité de l'élastique de résistance dans chaque main
- 2 Les pouces doivent être dirigés vers le haut et les coudes légèrement pliés
- 3 Tendez vos bras au-dessus de votre tête
- 4 Écartez les mains et tirez-les vers le bas de manière à étirer l'élastique

Exercice pour l'avant-bras

- 1 Asseyez-vous sur une chaise à une table
- 2 Posez l'élastique tendu sur la table en face de vous
- 3 Laissez vos bras reposer sur la table, la paume de la main droite vers le haut et la paume de la main gauche vers le bas. L'élastique doit se trouver sous vos mains
- 4 Croisez vos bras, le bras droit en haut, de manière à ce qu'ils se croisent approximativement au niveau du poignet
- 5 Saisissez l'élastique avec les deux mains (il se peut que vous deviez le placer dans la paume de votre main droite car elle pointe vers le haut)
- 6 Avec l'élastique dans les mains, faites pivoter votre main droite en l'éloignant de la gauche pour serrer l'élastique
- 7 Répétez l'exercice avec le bras opposé

Les bonnes habitudes dans le bureau à domicile

- 1 Restez assis au maximum une heure d'affilée avant de vous lever et d'aller faire un tour
- 2 Assurez-vous que vos avant-bras sont bien soutenus lorsque vous travaillez - ils doivent pouvoir se reposer
- 3 Prenez l'air frais - de préférence plusieurs fois
- 4 Introduire des exercices au bureau

Vous voulez en savoir plus sur l'ergonomie, le travail ergonomiquement correct et la façon dont les équipements ergonomiques peuvent prévenir et soulager la douleur ?

Inscrivez-vous à notre newsletter. Nous vous envoyons un courriel une fois par mois et vous pouvez bien sûr toujours vous désabonner.

Inscrivez-vous ?

contour 

Contour Design Nordic A/S
Borupvang 5B, st.tv.
DK-2750 Ballerup
info@contour-design.com