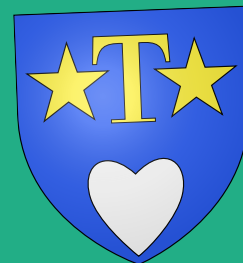


Juin 2020 - n°125

# DIETWILLER

Bulletin mensuel



**LE CONSEIL MUNICIPAL  
EST EN PLACE !**

Page 3

**TÉLÉTRAVAIL :  
LES BONNES POSTURES**

Page 8



**Le virus circule toujours,  
RESTONS VIGILANTS !**

## SOMMAIRE

Infos mairie	p. 2
État civil	p. 2
Tapage nocturne	p. 2
Tribune de l'opposition	p. 2
Infos pratiques	p. 2
Installation du Conseil Municipal	p. 3
Compte rendu du Conseil Municipal	p. 4 à 7
Saviez-vous que ?	p. 8



MERCI

## REMERCIEMENTS

Une collecte d'argent a été effectuée par l'Atelier des Bénévoles et remise à **Monsieur et Madame Sheikho**, en remerciement pour leur aide précieuse à la confection de masques.



## INFOS MAIRIE

- ▶ La mairie a réouvert ses portes aux horaires habituels, **sauf les lundis et mardis soirs où elle fermera à 18h au lieu de 19h**. Pour une bonne gestion du flux des visiteurs et en raison de la situation sanitaire, elle reste fermée à clé. Il suffit de frapper à la porte et l'on vous ouvrira.
- ▶ **HORAIRES :**
  - lundi de 13h30 à 18h
  - mardi de 9h à 12h et de 13h30 à 18h
  - mercredi : la mairie est fermée
  - jeudi de 16h à 18h
  - vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h
  - samedi : la mairie est fermée
- ▶ Renseignements : **03 89 26 88 88**  
[comdiet@wanadoo.fr](mailto:comdiet@wanadoo.fr)
- ▶ **Site internet : [www.mairie-dietwiller.fr](http://www.mairie-dietwiller.fr)**
- ▶ **Le bulletin est consultable sur le site de la mairie et via la page Facebook Dietwiller Infos**

## TAPAGE NOCTURNE

Le centre de notre village est actuellement sali et vandalisé régulièrement, dans de grands vacarmes nocturnes et ce, malgré une surveillance régulière. Cela s'explique-t-il par la fermeture des lieux de rencontre habituels des jeunes ? Quelle que soit la raison, et qui que ce soit, ces comportements irresponsables sont inadmissibles. En conséquence, lors du prochain conseil municipal des mesures adéquates seront prises. Si vous entendez du tapage, merci d'appeler le 17, les gendarmes se déplacent.

## ÉTAT CIVIL

### NAISSANCES :

**Timéo WOLF**  
le 23 avril 2020

**Emile BOUCHINDOMME**  
le 12 mai 2020

## LE CONSEIL MUNICIPAL EST INSTALLÉ

Après les élections de mars, la première réunion du conseil municipal a pu se tenir le 28 mai dernier. Le Maire et ses 4 Adjointes ont été élus par les membres du conseil.

Maire : Christian FRANTZ

Première Adjointe : Pierrette KEMPF

Deuxième Adjoint : Alain MORILLON

Troisième Adjointe : Raymonde SEILER

Quatrième Adjoint : Richard LIEBY

Conseillère Déléguée : Emmanuelle BONDUELLE

Conseiller : Michel BOBIN

Conseillère : Elodie DEMARE

Conseiller : André BECK

Conseillère : Dominique RISTORCELLI

Conseiller : Claude SCHULLER

Conseillère : Eléonore JEAN DIT PANNEL

Conseiller : Charles KREMPER

Conseillère : Elodie GERUM

Conseiller : Benoit ROELLINGER



**Photo : Marie-Claude Schultz**

*de gauche à droite : Benoit Roellinger, Elodie Gerum, Raymonde Seiler, Richard Lieby, Emmanuelle Bonduelle, André Beck, Christian Frantz, Dominique Ristorcelli, Pierrette Kempf, Claude Schuller, Eléonore Jean dit Pannel, Michel Bobin, Elodie Demare, Charles Krempfer*

Le Maire est élu au scrutin secret à la majorité absolue, par et parmi les membres du Conseil Municipal. Les Adjointes sont élus au scrutin de liste à la majorité absolue et sans panachage ni vote préférentiel.

## LECTURE DE LA CHARTE DE L'ÉLU LOCAL

Conformément à la loi du 31 mars 2015, le Maire élu Christian Frantz a lu la charte de l'élu local, juste après son élection et celle de ses adjointes.

Il a aussi remis à chacun des conseillers municipaux une copie de cette charte.

1. L'élu local exerce ses fonctions avec impartialité, diligence, dignité, probité et intégrité.

2. Dans l'exercice de son mandat, l'élu local poursuit le seul intérêt général, à l'exclusion de tout intérêt qui lui soit personnel, directement ou indirectement, ou de tout autre intérêt particulier.

3. L'élu local veille à prévenir ou à faire cesser immédiatement tout conflit d'intérêts. Lorsque ses intérêts personnels sont en cause dans les affaires soumises à l'organe délibérant dont il est membre, l'élu local s'engage à les faire connaître avant le débat et le vote.

4. L'élu local s'engage à ne pas utiliser les ressources et les moyens mis à sa disposition pour l'exercice de son mandat ou de ses fonctions à d'autres fins.

5. Dans l'exercice de ses fonctions, l'élu local s'abstient de prendre des mesures lui accordant un avantage personnel ou professionnel futur, après la cessation de son mandat et de ses fonctions.

6. L'élu local participe avec assiduité aux réunions de l'organe délibérant et des instances au sein desquelles il a été désigné.

7. Issu du suffrage universel, l'élu local est et reste responsable de ses actes pour la durée de son mandat devant l'ensemble des citoyens de la collectivité territoriale, à qui il rend compte des actes et décisions pris dans le cadre de ses fonctions.

## Procès-verbal des délibérations du Conseil Municipal Séance du jeudi 28 mai 2020 à 19h

**Étaient présents :** André BECK, Michel BOBIN, Emmanuelle BONDUELLE, Elodie DEMARE, Christian FRANTZ, Elodie GERUM, Eléonore JEAN DIT PANNEL, Pierrette KEMPF, Charles KREMPPER, Richard LIEBY, Dominique RISTORCELLI, Benoit ROELLINGER, Claude SCHULLER, Raymonde SEILER, Conseillers Municipaux

**Absent excusé :** Alain MORILLON procuration à Christian FRANTZ

**Absents excusés sans procuration :** néant

**En présence de :** Mme SCHULTZ, DNA, M. FUCHS, député, Mme MARTIN, Marie BONDUELLE, M. JACOBSEN, Mme GRAIZELY, M. LUTERS-PLANTAGENET

Secrétaire de séance : Pierrette KEMPF

Convocation du 19/05/2020

Ce résumé ne remplace pas le compte-rendu complet

Une minute de silence est observée à la demande du Maire, Christian FRANTZ, en mémoire de toutes les victimes de l'épidémie de la COVID 19.

Le Maire prend la parole pour remercier les bénévoles qui ont oeuvré pendant le confinement, toutes les personnes ayant participé à une entraide d'une façon ou d'une autre, les directeurs d'école et les enseignants pour leur implication en faveur de nos enfants, le personnel communal dont les ATSEM (Agents Territoriaux Spécialisés des Ecoles Maternelles) pour leur collaboration active.

## Election du Maire et des Adjoints

### 1. Installation des Conseillers Municipaux

La séance a été ouverte sous la présidence de Monsieur Christian FRANTZ, Maire, qui a déclaré les membres du conseil municipal cités ci-dessus (présents et absents) installés dans leurs fonctions.

Madame Pierrette KEMPF a été désignée en qualité de secrétaire par le conseil municipal.

### 2. Élection du Maire

#### 2.1. Présidence de l'assemblée

Le plus âgé des membres présents du conseil municipal, Monsieur Charles KREMPPER ne souhaite pas prendre la présidence. Le 2<sup>ème</sup> plus âgé des membres présents du conseil municipal, Monsieur Claude SCHULLER prend la présidence de l'assemblée.

Il a procédé à l'appel nominal des membres du conseil, a dénombré 14 conseillers présents et a constaté que la condition de quorum posée à l'article L. 2121-17 du CGCT\* était remplie. Il a ensuite invité le conseil municipal à procéder à l'élection du Maire. Il a rappelé qu'en application des articles L. 2122-4 et L. 2122-7 du CGCT, le Maire est élu au scrutin secret et à

la majorité absolue parmi les membres du conseil municipal. Si, après deux tours de scrutin, aucun candidat n'a obtenu la majorité absolue, il est procédé à un troisième tour de scrutin et l'élection a lieu à la majorité relative. En cas d'égalité de suffrages, le plus âgé est déclaré élu.

#### 2.2. Constitution du bureau

Le conseil municipal a désigné deux assesseurs : Madame Raymonde SEILER et Madame Elodie GERUM

#### 2.3. Déroulement de chaque tour de scrutin

Chaque Conseiller Municipal, à l'appel de son nom, s'est approché de la table de vote. Il a fait constater au président qu'il n'était porteur que d'une seule enveloppe du modèle uniforme fourni par la mairie. Le président l'a constaté, sans toucher l'enveloppe que le Conseiller Municipal a déposée lui-même dans l'urne prévue à cet effet. Le nombre des conseillers qui n'ont pas souhaité prendre part au vote, à l'appel de leur nom, a été enregistré. Après le vote du dernier conseiller, il est immédiatement procédé au dépouillement des bulletins de vote.

Les bulletins et enveloppes déclarés nuls par le bureau en application de l'article L. 66 du code électoral ont été sans exception signés par les membres du bureau et annexés au procès-verbal avec mention de la cause de leur annexion. Ces bulletins et enveloppes ont été annexés les premiers avec leurs enveloppes, les secondes avec leurs bulletins, le tout placé dans une enveloppe close jointe au procès-verbal portant l'indication du scrutin concerné.

Il en va de même pour les bulletins blancs qui sont décomptés séparément et annexés au procès-verbal. Ils n'entrent pas en compte pour la détermination des suffrages exprimés, mais il en est fait spécialement mention dans les résultats des scrutins. Une enveloppe ne contenant aucun bulletin est assimilée à un bulletin blanc (article L. 65 du code électoral). Lorsque l'élection n'a pas été acquise lors d'un des deux premiers tours de scrutin, il a été procédé à un nouveau tour de scrutin.

#### 2.4. Résultats du premier tour de scrutin

- Nombre de conseillers présents à l'appel n'ayant pas pris part au vote : 0
- Nombre de votants (enveloppes déposées) : 15
- Nombre de suffrages déclarés nuls par le bureau : 0
- Nombre de suffrages blancs : 1
- Nombre de suffrages exprimés [b - c - d] : 14
- Majorité absolue : 8

#### Résultats :

Christian FRANTZ : 11 voix

Charles KREMPPER : 3 voix

#### 2.5. Proclamation de l'élection du Maire

Monsieur Christian FRANTZ a été proclamé Maire et a été immédiatement installé.

## 3. Élection des Adjoints

Sous la présidence de Monsieur Christian FRANTZ, élu Maire, le conseil municipal a été invité à procéder à l'élection des Adjoints.

### 3.1. Nombre d'Adjoints

Le Maire a indiqué qu'en application des articles L. 2122-1 et L. 2122-2 du CGCT, la commune doit disposer au minimum d'un Adjoint et au maximum d'un nombre d'Adjoints correspondant à 30% de l'effectif légal du conseil municipal, soit quatre Adjoints au Maire au maximum. Il a rappelé qu'en application des délibérations antérieures, la commune disposait, à ce jour, de 4 Adjoints.

Au vu de ces éléments, le conseil municipal a fixé à 4 le nombre des Adjoints au Maire de la commune.

### 3.2. Listes de candidats aux fonctions d'Adjoint au Maire

Le Maire a rappelé que les Adjoints sont élus au scrutin secret de liste à la majorité absolue, sans panachage ni vote préférentiel parmi les membres du conseil municipal. Chaque liste est composée alternativement d'un candidat de chaque sexe.

Si, après deux tours de scrutin, aucune liste n'a obtenu la majorité absolue, il est procédé à un troisième tour de scrutin et l'élection a lieu à la majorité relative. En cas d'égalité de suffrages, les candidats de la liste ayant la moyenne d'âge la plus élevée sont élus.

Le conseil municipal a décidé de laisser un délai de deux minutes pour le dépôt, auprès du Maire, des listes de candidats aux fonctions d'Adjoint au Maire qui doivent comporter au plus autant de Conseillers Municipaux que d'Adjoints à désigner. A l'issue de ce délai, le Maire a constaté que deux listes de candidats aux fonctions d'Adjoint au Maire avaient été déposées. Ces listes ont été jointes au présent procès-verbal. Elles sont mentionnées dans les tableaux de résultats ci-dessous par l'indication du nom du candidat placé en tête de chaque liste. Il a ensuite été procédé à l'élection des Adjoints au Maire, sous le contrôle du bureau désigné au 2.2 et dans les conditions rappelées au 2.3.

### 3.3. Résultats du premier tour de scrutin

- Nombre de conseillers présents à l'appel n'ayant pas pris part au vote : 0
- Nombre de votants (enveloppes déposées) : 15
- Nombre de suffrages déclarés nuls par le bureau : 1
- Nombre de suffrages blancs : 0
- Nombre de suffrages exprimés [b – c – d] : 14
- Majorité absolue : 8

#### Résultats

Pierrette KEMPF (Alain MORILLON, Raymonde SEILER, Richard LIEBY) : 12 voix  
Charles KREMPPER (Elodie GERUM, Benoit ROELLINGER) : 2 voix

### 3.4. Proclamation de l'élection des Adjoints

Ont été proclamés Adjoints et immédiatement installés les candidats figurant sur la liste conduite par Madame Pierrette KEMPF.

## 4. Observations et réclamations : Néant

## 5. Clôture du procès-verbal des élections et signatures

Sous la présidence du Maire, Christian FRANTZ

## 6. Lecture de la charte de l'élu

Monsieur le Maire, Christian FRANTZ fait lecture de la charte de l'élu local et remet aux Conseillers Municipaux une copie de cette charte.

## 7. Indemnités du Maire

Monsieur le Maire expose que les Maires bénéficient à titre automatique, sans délibération, d'indemnités de fonction fixées selon le barème énoncé à l'article L 2123-23 du CGCT.

- Dietwiller - Population : de 1000 à 3499 habitants  
- Taux maximal en % de l'indice brut terminal de la fonction publique : 51,6 %

Toutefois le Conseil Municipal peut, à la demande du Maire et par délibération, fixer pour celui-ci des indemnités inférieures au barème. Le Maire, Christian FRANTZ, a demandé en date du 28/05/2020 des indemnités de fonctions inférieures au barème, au taux de 44,5 %.

Accord à l'unanimité du Conseil Municipal

## 8. Indemnités des Adjoints au Maire

Le Conseil Municipal fixe dans les conditions posées par la loi, les indemnités de fonctions versées aux Adjoints au Maire. Le taux maximum est défini par la loi, selon le nombre d'habitants.

- Population : de 1000 à 3499 habitants  
- Taux maximal en % de l'indice brut terminal de la fonction publique : 19,8 %  
- Taux fixé : 17 %

Accord à l'unanimité du Conseil Municipal

## 9. Indemnités à une Conseillère Municipale, pour délégation de fonction

Monsieur le Maire précise que les Conseillers Municipaux auxquels le Maire délègue une partie de ses fonctions peuvent percevoir une indemnité de fonction spécifique, laquelle doit toutefois rester dans le cadre de l'enveloppe budgétaire consacrée au Maire et aux Adjoints ayant reçu délégation.

Il propose de déléguer les fonctions ayant trait à la communication et aux associations à Mme Emmanuelle BONDUELLE et une indemnité de fonction au taux de 16,4%.

Accord à l'unanimité du Conseil Municipal.

# COMPTE-RENDU DU CONSEIL MUNICIPAL

Nom du bénéficiaire	Indemnités allouées en % de l'indice de référence	Montant au 28 mai 2020 € / an (indice de référence 1027)
Maire : Christian FRANTZ	44,50%	20 769,29 €
1 <sup>er</sup> Adjoint : Pierrette KEMPF	17,00%	7 934,34 €
2 <sup>ème</sup> Adjoint : Alain MORILLON	17,00%	7 934,34 €
3 <sup>ème</sup> Adjoint : Raymonde SEILER	17,00%	7 934,34 €
4 <sup>ème</sup> Adjoint : Richard LIEBY	17,00%	7 934,34 €
Conseillère Déléguée : Emmanuelle BONDUELLE	16,40%	7 654,30 €
<b>Total général des indemnités versées</b>		<b>60 160,93 € / an</b>

Tableau récapitulatif de l'ensemble des indemnités allouées aux membres du Conseil Municipal

Le montant de l'enveloppe globale maximum autorisée est de 61 047,71 € (Soit la somme des indemnités au taux maximum du Maire + total des indemnités maximales des quatre Adjointes ayant délégation)

## 10. Pouvoirs du Maire : délégations consenties au Maire par le Conseil Municipal

M. le Maire expose que les dispositions du CGCT (article L 2122-22) permettent au Conseil Municipal de déléguer au Maire un certain nombre de ses compétences. Dans un souci de favoriser une bonne administration communale et après en avoir délibéré, le Conseil Municipal décide à l'unanimité, pour la durée du présent mandat, de confier à Monsieur le Maire les délégations suivantes :

1. De prendre toute décision concernant la préparation, la passation, l'exécution et le règlement des marchés et des accords-cadres ainsi que toute décision concernant leurs avenants, lorsque les crédits sont inscrits au budget – pour les montants inférieurs à 10 000 € HT ;
2. D'accepter les indemnités de sinistre afférent aux contrats d'assurance ; dans la limite de 10 000 € ;
3. De prononcer la délivrance et la reprise des concessions dans les cimetières ;
4. D'accepter les dons et legs qui ne sont grevés ni de conditions ni de charges ; dans la limite de 10 000 € ;
5. De décider l'aliénation de gré à gré de biens mobiliers jusqu'à 4 600 euros ;
6. De fixer les rémunérations et de régler les frais et honoraires des avocats, notaires, huissiers de justice et experts ;
7. De décider de la création de classes dans les établissements d'enseignement ;
8. De fixer les reprises d'alignement en application d'un document d'urbanisme ;
9. D'exercer, au nom de la commune, les droits de préemption définis par le code de l'urbanisme, que la commune en soit titulaire ou délégataire, lorsque l'exercice de ce droit consiste à ne pas préempter un bien ;
10. D'intenter au nom de la commune les actions en justice ou de défendre la commune dans les actions intentées contre elle ; cette délégation est consentie tant en demande qu'en

défense et devant toutes les juridictions ; et de transiger avec les tiers dans la limite de 1 000 € pour les communes de moins de 50 000 habitants ;

11. De régler les conséquences dommageables des accidents dans lesquels sont impliqués des véhicules municipaux dans la limite de 10 000 € par sinistre ;
12. De signer la convention prévue par le quatrième alinéa de l'article L 311-4 du code de l'urbanisme précisant les conditions dans lesquelles un constructeur participe au coût d'équipement d'une zone d'aménagement concerté et de signer la convention prévue par le troisième alinéa de l'article L 332-11-2 du même code précisant les conditions dans lesquelles un propriétaire peut verser la participation pour voirie et réseaux ;
13. D'autoriser, au nom de la commune, le renouvellement de l'adhésion aux associations dont elle est membre ;
14. De fixer, dans les limites déterminées par le Conseil Municipal, les tarifs des droits de voirie, de stationnement, de dépôt temporaire sur les voies et autres lieux publics et, d'une manière générale, des droits prévus au profit de la commune qui n'ont pas un caractère fiscal ;
15. De décider de la conclusion et de la révision du louage de choses pour une durée n'excédant pas douze ans ;
16. De prendre les décisions mentionnées aux articles L. 523-4 et L. 523-5 du code du patrimoine relatives à la réalisation de diagnostics d'archéologie préventive prescrits pour les opérations d'aménagement ou de travaux sur le territoire de la commune ;
17. De demander à tout organisme financeur, pour les montants inférieurs à 10 000 €, l'attribution de subventions ;
18. De procéder, dans les limites fixées par le Conseil Municipal, au dépôt des demandes d'autorisations d'urbanisme relatives à la démolition, à la transformation ou à l'édification des biens municipaux.

## 11. Election des délégués au Syndicat d'Electricité et de Gaz du Rhin

Le Conseil Municipal, après en avoir délibéré, à la l'unanimité décide de désigner : André BECK, titulaire, Richard LIEBY, titulaire, comme délégués de la commune de Dietwiller au Syndicat d'Electricité et de Gaz du Rhin.

## 12. Election des délégués à la Brigade verte

Le Conseil Municipal, après en avoir délibéré, à l'unanimité, décide de désigner : Elodie GERUM, titulaire, Elodie DEMARE, suppléante, comme déléguées de la commune de Dietwiller à la Brigade Verte.

## 13. Election des délégués au Syndicat de Communes de l'Île Napoléon (SCIN)

Selon les nouveaux statuts du SCIN, 3 délégués de la commune de Dietwiller siègent au Comité Syndical. Michel BOBIN, Christian FRANTZ, Benoit ROELLINGER et Claude SCHULLER proposent leur candidature.

Un vote à bulletin secret est organisé : 1 bulletin blanc, 14 exprimés

Résultats : Michel BOBIN : 14 voix, Christian FRANTZ : 13 voix, Claude SCHULLER : 12 voix, Benoit ROELLINGER : 3 voix.

Le Conseil Municipal, à la majorité, décide de désigner : Michel BOBIN, Christian FRANTZ, Claude SCHULLER comme délégués de la commune de Dietwiller au comité du SCIN.

## 14. Election des délégués à l'Île aux Copains

Le Conseil Municipal, après en avoir délibéré, à l'unanimité, décide de désigner : Pierrette KEMPF, titulaire, Eléonore JEAN DIT PANNEL, suppléante, comme déléguées de la commune de Dietwiller au comité directeur de l'Île aux Copains.

## 15. Indemnité pour un stagiaire au service administratif de la mairie

Un lycéen a effectué un stage de 4 semaines en janvier et février 2020 au secrétariat de la mairie. Son travail ayant donné satisfaction, Monsieur le Maire propose de lui verser une gratification, d'un montant de 200 €.

Accord à l'unanimité du Conseil Municipal.

## 16. Création d'un poste d'agent contractuel au service administratif - accueil

Monsieur le Maire expose que pour l'accueil à la mairie, il est nécessaire de prévoir une personne supplémentaire. La législation autorise le recrutement d'agents contractuels pour faire face à un accroissement temporaire d'activité pour une durée maximale de 12 mois, renouvelable pendant une même période de 18 mois consécutifs.

Il propose de créer à compter du 29/05/2020, un poste d'agent contractuel relevant du grade de rédacteur à raison d'une durée hebdomadaire de 11 heures au service administratif - accueil de la mairie.

Accord à l'unanimité du Conseil Municipal.

**L'ordre du jour étant épuisé et plus personne ne demandant la parole, la séance est levée à 20 heures.**

**Prochain Conseil Municipal :  
vendredi 26 juin 2020 à 20h**

## URBANISME

### LISTE DES DOSSIERS ACCORDÉS OU REFUSÉS

N° dossier	Adresse du projet	Date de dépôt	Nature des travaux	Accordé le Refusé le
PA 19 D 001	Lotissement Les Terrasses des Genèvevriers	22/11/2019	Aménagement d'un lotissement de 59 lots	Refusé le 13/03/2020
DP 20 D 0004	80b rue du Général de Gaulle	07/02/2020	Installation d'une clôture sur limite séparative	Accordé le 9/03/2020
DP 20 D 0005	27a rue du Général de Gaulle	07/02/2020	Installation de 2 fenêtres sur toit	Accordé le 10/03/2020
DP 20 D 0006	7 impasse du Muhlbach	11/02/2020	Installation d'un portail	Accordé le 10/03/2020
DP 20 D 0007	10 rue du Roess	24/02/2020	Installation d'un abri de jardin	Accordé le 16/03/2020
DP 20 D 0008	4d rue du Jura	02/03/2020	Mise en place d'une clôture grillagée	Accordé le 04/05/2020
DP 20 D 0009	4 rue de l'Eglise	02/03/2020	Construction d'une piscine	Accordé le 20/04/2020

**Nous vous rappelons que tous les travaux de construction (clôture, piscine, abri de jardin,...) et de modifications de l'aspect extérieur (ravalement de façades, remplacement de fenêtres et volets,...) doivent faire l'objet d'une demande en mairie.**

# SAVIEZ-VOUS QUE ?

## TÉLÉTRAVAIL : QUELLE POSTURE ADOPTER POUR PRÉSERVER VOTRE DOS ET VOTRE NUQUE ?

Vous êtes encore nombreux à recourir au télétravail. Si vous êtes mal installés, cette activité peut déclencher des douleurs, dans le dos et dans la nuque. Voici quelques conseils pour optimiser votre posture.

### Ménager son dos

Selon les experts (ergonomes, posturologues...), le mal de dos est une combinaison de quatre facteurs : la posture, l'activité, la durée et le stress.

Ici, c'est au problème de posture que nous choisissons de nous attaquer. Les experts s'accordent à dire que, pour que la colonne vertébrale soit en bonne santé, **il faut que le bassin soit stabilisé. Pour cela, il faut être assis sur les os des fesses et contre un dossier qui assure un support lombaire.** Exit, donc, le canapé trop bas et trop profond, trop mou, mais aussi les tabourets de bar qui ne disposent pas d'un dossier. De plus, **les pieds doivent pouvoir toucher le sol** afin de permettre le maintien au fond du siège, et la stabilisation du bassin.

### Ménager sa nuque

Dès que la problématique du siège est réglée et le bassin bien calé, on peut s'attaquer au bien-être de la nuque.

Il faut une table qui permette d'avoir les outils de travail sous les doigts, avec **les bras à 90°**. Autrement dit, la nuque du télétravailleur est protégée dès lors **que la table sur laquelle il travaille est à hauteur des coudes.**

Si la hauteur de votre chaise est réglable, il s'agira alors de l'ajuster en veillant à rehausser également le sol à l'aide d'un repose-pieds. Sinon, il faudra surélever l'assise avec des coussins (pas trop mous) par exemple.

**Il faut aussi éviter une flexion trop profonde de la nuque**, d'où la recommandation des experts de bannir l'usage de l'ordinateur portable sur les genoux. En effet, dans ce cas, on plie la nuque en avant de façon prolongée pour regarder son écran et on multiplie le risque de se faire mal.

**Une solution possible consiste à utiliser un clavier et une souris séparée** : l'ordinateur devient alors simple écran, que l'on peut surélever à la bonne hauteur, de façon à ce que la ligne du regard ne soit ni trop basse ni trop haute.

**Une table de travail réglable en hauteur** est aussi une excellente alternative pour ménager sa nuque, son dos et le corps dans son ensemble : elle s'ajuste à la hauteur idéale et **offre aussi la possibilité d'alterner des séquences de travail assis avec des séquences de travail debout**. Cette alternance est un bon compromis aux problèmes liés à la sédentarité de la position assise.

**Télétravailleurs, prenez soin de vous !**

