



Travail ergonomique

Promouvoir le bien-être et la santé des salarié.e.s, en minimisant l'inconfort physique et le stress est la nouvelle ambition de l'ergonomie. Cette dernière n'est plus perçue comme une simple fonction de son bureau et de sa chaise. Elle est une réponse à la conception holistique de l'environnement de travail. Les concepts ergonomiques prennent en compte l'espace, l'atmosphère, l'éclairage ainsi que l'acoustique des activités exercées.

Nous ne bougeons pas assez.

Travail dynamique = 60% assis + 30 % debout + 10% en mouvement

Sur les postes de travail avec écran, on passe 80 à 85% de notre temps en position assise. Assis, la colonne vertébrale et les muscles du dos sont plus sollicités qu'en position debout ou lorsque l'on se déplace. Une mauvaise position au travail, associé à un manque

d'exercice physique entraîne des problèmes de santé. Les experts recommandent donc un travail dynamique en changeant de position : passer de la position assise à une position debout plus dynamique à un changement de lieu au sein des bureaux.

Afin de favoriser différentes postures de travail, les open-spaces modernes offrent une diversité de lieux : réunions debout, lecture dans les espaces lounge, cabines téléphoniques, espace projets pour un travail créatif. Cette diversité entraîne plus de mouvement au quotidien.

L'exigence de travailler plus dynamiquement se voit apporter une réponse de qualité grâce aux tables assis-debout qui montent et descendent électroniquement aux hauteurs souhaitées par une simple pression sur la table de commande.

Conseils pratiques pour plus de mouvement au travail

Tout ce qui n'a pas besoin d'être fait en position assise sera fait en position debout. Exemple : lecture de documents divers ou de courts briefings.

- Montez les escaliers au lieu d'utiliser l'ascenseur
- Changer souvent de position plutôt que de rester debout longtemps
- Aménager votre journée de travail selon la formule 60/30/10
- Les réunions en stand up sont souvent plus rapides et plus efficaces
- Utiliser les espaces de retrait

Comment configurer de manière ergonomique votre lieu de travail :

Position de la table et de l'écran

- Poser tout d'abord votre clavier sur le bureau. Il doit se trouver entre 10 et 15 cm du bord de la table. Les claviers ergonomiques ont l'avantage de pouvoir s'incliner légèrement. Attention toutefois à ne pas incliner votre clavier sur plus de 8°.
- La hauteur de la table doit permettre à ce que les coudes forment un angle droit lorsque vous utilisez votre clavier. Le dos de la main et l'avant-bras forment alors une ligne droite.
- Placez l'écran de manière à ce qu'il se trouve à au moins 50 cm de vos yeux. Dans le cas d'un écran de 17 pouces ou plus, pensez à éloigner l'écran davantage. Lorsque vous placerez l'écran sur votre bureau, veillez, par sécurité, à ce qu'aucune partie de l'écran ne dépasse à l'arrière du bureau.
- L'inclinaison de l'écran ne doit pas être supérieure à 35°.
- Ajuster la hauteur de l'écran : le haut de l'écran doit au maximum correspondre à la hauteur de vos yeux. De manière générale, un positionnement plus bas est préférable. Cette règle s'applique tout particulièrement aux porteurs de verres progressifs.

Vérifier la luminosité

- Enfin, vérifier régulièrement que vous ne serez pas ébloui lorsque vous travaillerez sur votre écran, ni pas les luminaires ni par la lumière du jour. Il ne doit pas y avoir de reflets sur l'écran et celui-ci ne doit pas être éclairé directement.

Ajuster son siège

- Régler la hauteur de votre siège de manière à ce que vos genoux forment un angle droit.
- Ajustez le dossier de manière à ce que la zone lombaire soit bien soutenue lorsque vous êtes en position assise.
- Ajustez, si possible, la profondeur et l'angle de votre siège. Une fois assis, veiller à laisser un espace, grand comme la largeur d'une main, entre le creux du genou et le siège.
- Réglez la hauteur et, autant que possible, la distance entre les accoudoirs. Relâcher les épaules, cela permettra un léger soutien des coudes. Vos coudes forment à peu près un angle droit.
- Dans la mesure du possible, ajustez la hauteur et l'inclinaison du support de la nuque afin que votre tête soit supportée de manière optimale lorsque vous vous pencherez en arrière.
- Ajuster le mécanisme synchrone (de contrepoids) à votre propre personne.