



## SEPT ÉTAPES POUR PLACER L'ERGONOMIE AU CŒUR VOTRE CULTURE D'ENTREPRISE

Nous aspirons tous à être en bonne santé, heureux et efficaces au travail – et l'un des meilleurs moyens pour les employeurs d'y contribuer est de mettre en place une bonne structure ergonomique.

Pour stimuler les performances organisationnelles dans tous les domaines, qu'il s'agisse d'améliorer la santé et la productivité ou de réduire le taux d'absentéisme ou d'accidents du travail, l'ergonomie au travail doit être une priorité.

L'utilisation d'équipements bien conçus est un point de départ, mais pour être efficace, l'ergonomie doit également être au cœur de la culture d'entreprise.

Une culture de l'ergonomie se développe lorsque le confort et l'efficacité des salariés sont recherchés dans chaque décision et action, et que les pratiques de travail saines sont la norme.

Pour cela, les employeurs doivent mettre en place des mesures de prévention, d'éducation et d'évaluation, et les appliquer tout au long de l'année. Cela implique également que chacun d'entre nous prenne en compte et cultive son propre bien-être dans son espace de travail.

### DE BONNES PRATIQUES ERGONOMIQUES AU TRAVAIL PEUVENT RÉDUIRE

#### PROBLÈMES MUSCULOSQUELETTIQUES



De **61%**

#### JOURNÉES DE TRAVAIL PERDUES



De **88%**

#### ROTATION DU PERSONNEL



De **87%**

C'est un objectif qui mérite d'être poursuivi. Selon le Chartered Institute of Ergonomics and Human Factors (Institut de l'ergonomie et des facteurs humains), une ergonomie efficace au bureau peut réduire le nombre de troubles musculosquelettiques de 61%, celui de journées de travail perdues de 88% et la rotation du personnel de 87%.

Voici sept étapes à suivre pour créer une culture d'entreprise fondée sur l'ergonomie :

## 1. Prévoir une formation à l'ergonomie

Pour créer un environnement de travail véritablement ergonomique, il est essentiel de connaître les normes pour un espace de travail sain et des pratiques de travail sûres.

Tout le monde doit être impliqué dans cette démarche. Même si nous savons qu'il n'est pas bon de rester assis pendant de longues périodes sans faire de pause, beaucoup d'entre nous ont encore besoin de s'asseoir pour travailler ; c'est pourquoi les salariés de tous les secteurs doivent s'enquérir des bonnes pratiques en la matière.

Un atelier avec un physiothérapeute ou un ergonome d'entreprise permettra aux salariés de revoir leur posture, de vérifier l'aménagement de leur espace de travail et de discuter des meilleures façons de travailler en toute sécurité et confortablement.

Un professionnel qualifié sera le mieux placé pour expliquer les conséquences potentielles à long terme sur la santé d'une mauvaise position assise, telles que les douleurs cervicales et dorsales, et pour donner les meilleurs conseils et des astuces spécifiques afin de prévenir ou de réduire l'impact de ces traumatismes.

Une session de formation permet également de présenter un poste de travail sain et d'expliquer comment chaque équipement peut et doit être adapté à nos besoins spécifiques. Elle abordera les principaux problèmes de posture que nous pouvons rencontrer en restant assis pendant des heures et offrira un soutien pratique pour enrayer les problèmes de santé potentiels qu'ils entraînent.



## 2. Promouvoir une bonne posture

Être conscient de sa posture est un facteur déterminant pour le bien-être des salariés. Pour prolonger les bénéfices de la formation, nous devons garder à l'esprit de vérifier notre position assise, de nous asseoir confortablement et de prévenir les traumatismes chaque jour.

L'un des éléments clés d'une bonne posture est la position du dos. Il doit être soutenu par le dossier du fauteuil ou par un support dorsal afin que nous n'ayons pas besoin de nous pencher en avant. Si nous nous penchons vers l'avant à partir du bas du dos pour travailler, nous risquons d'exercer une plus grande pression sur les vertèbres du bas de la colonne vertébrale et ainsi comprimer nos disques.

Nos yeux doivent également être au même niveau que le haut de l'écran, car toute légère inclinaison vers l'avant peut exercer une pression sur les muscles du cou et le haut du dos. Si nous devons pencher la tête vers l'avant, notre cou et le haut de notre dos seront d'autant plus sollicités.

Une bonne posture implique également de garder les coudes le long du corps. Si nous sommes obligés de déplacer nos bras vers l'avant pour travailler, cela entraînera une plus grande tension avec des risques de traumatismes au fil du temps.



### 3. Évaluer l'espace de travail

L'objectif d'une évaluation des risques liés au poste de travail est de s'assurer que nous travaillons en toute sécurité et confortablement où que nous soyons, au bureau ou en télétravail, pour les travailleurs à distance ou hybrides.

Bien que les entreprises soient légalement tenues d'effectuer régulièrement des évaluations des risques liés au poste de travail (directive européenne 90/270/CEE), ces évaluations doivent être considérées comme bien plus qu'une simple « mise en conformité ».

Lorsqu'elles sont effectuées correctement, elles peuvent rapidement mettre en évidence des problèmes et améliorer la santé et le confort de manière réalisable et pratique.

---

### 4. Investir dans des équipements ergonomiques

Tout espace de travail bien conçu sur le plan ergonomique devrait comporter des équipements qui favorisent une bonne posture, minimisent la nécessité de se contorsionner ou de s'étirer pendant le travail et procurent un certain confort.

Nous devrions pouvoir adapter presque tous les éléments d'un poste de travail à nos besoins personnels afin de pouvoir travailler sans effort. Voici quelques équipements de bureau ergonomiques conçus pour s'adapter à la taille de chacun et permettre des postures optimales :

#### Bureaux réglables en hauteur

Dans la mesure du possible, nous devrions passer de la position assise à la position debout sur notre poste de travail. Un [bureau à hauteur réglable](#) offre beaucoup plus de flexibilité et nous permet d'adapter notre posture tout au long de la journée.

#### Bras pour écran

Lorsque l'on est assis ou debout à un bureau, le haut de l'écran doit être au niveau des yeux. Un [bras pour écran](#) permet de régler la hauteur de l'écran en fonction des besoins individuels.

#### Supports d'écran

Un autre moyen d'élever la hauteur d'un écran au bon niveau est d'utiliser un [support d'écran](#). Cet équipement offre plusieurs niveaux de hauteur, est facilement transportable pendant les déplacements domicile-travail et peut inclure un espace de rangement.

#### Supports pour ordinateurs portables

Il est tout aussi important de veiller à ce que nos ordinateurs portables soient à la bonne hauteur en utilisant un [support pour ordinateur portable](#) pour amener le haut de l'écran au niveau de vos yeux.

#### Supports dorsaux

Le bas du dos doit toujours être soutenu lorsque l'on est assis, soit par un soutien lombaire intégré au fauteuil de bureau, soit par un [support dorsal](#) qui peut être fixé au fauteuil.

#### Repose-poignets

Un [repose-poignet](#) est indispensable pour éviter les efforts répétitifs et assurer le confort des poignets lorsque l'on tape ou utilise la souris.

#### Repose-pieds

En position assise, nos genoux doivent être au même niveau ou légèrement plus bas que nos hanches. Un [repose-pieds](#) vous aidera à surelever vos jambes et à maintenir la bonne position.



## 5. Encourager les pauses pour bouger

Il est essentiel de s'encourager mutuellement à faire des pauses pour bouger régulièrement. Les personnes qui travaillent à un bureau sont susceptibles d'avoir un mode de vie relativement sédentaire, puisqu'elles restent assises environ 8 heures par jour en moyenne, ce qui entraîne une série de risques pour la santé, notamment l'obésité et le diabète de type 2.

Toute personne travaillant à un poste de travail en position assise devrait faire de courtes pauses pour pratiquer une activité physique, comme la marche.

Pour compenser les problèmes potentiels liés à la position assise pendant des heures, la Chartered Society of Physiotherapists recommande les exercices de physiothérapie suivants :

### Étirement de la poitrine

- Asseyez-vous en décollant le dos du dossier de votre fauteuil.
- Les pouces pointant vers le plafond, ouvrez les bras sur le côté jusqu'à ce que vous sentiez un étirement à l'avant de votre poitrine. Veillez à ce que vos épaules soient inclinées vers l'arrière et vers le bas.
- Essayez d'activer les muscles situés entre les omoplates en rapprochant ces derniers l'un de l'autre doucement. Vous ne devez pas ressentir de douleur ou de picotement dans les bras.
- Maintenez l'étirement pendant 20 secondes et répétez l'exercice trois fois.

### Étirement des jambes

- Placez-vous devant votre bureau et posez votre main gauche dessus pour garder l'équilibre.
- Debout sur votre jambe gauche, levez votre talon droit vers votre fesse droite.
- Saisissez votre pied droit avec votre main droite. Vous devriez sentir un étirement le long de l'avant de votre cuisse.
- Maintenez l'étirement pendant 20 secondes, répétez l'exercice trois fois, puis changez de jambe.

### Étirement assis

- Asseyez-vous sur le bord de votre siège et tendez votre jambe droite devant vous.
- Posez votre talon sur le sol, le pied dirigé vers le haut.
- Penchez légèrement vers l'avant à partir de vos hanches et regardez droit devant vous. Vous devriez ressentir un léger étirement mais aucune douleur à l'arrière de votre jambe droite.
- Maintenez l'étirement pendant 20 secondes, répétez l'exercice trois fois, puis changez de jambe.



## 6. Mettre en place des politiques d'ergonomie

Il est logique que l'ergonomie fasse partie intégrante des politiques de l'entreprise, car il s'agit d'un élément reconnu de la sécurité au travail.

Le Health and Safety Executive (HSE) souligne que la prise en compte de l'ergonomie et des facteurs humains peut réduire la probabilité d'un accident et améliorer la santé et la sécurité sur le lieu de travail.

Une bonne ergonomie permet d'améliorer les performances et le bien-être dans toute entreprise, et à ce titre, elle devrait faire partie de toute politique de santé et de sécurité au travail.

## 7. Favoriser une communication ouverte

Pour susciter le changement, il est important de tenir les salariés informés des questions d'ergonomie et de prendre en compte leurs expériences individuelles. Il peut également s'agir de leur demander leur avis et leurs suggestions d'amélioration qui permettront d'éviter l'aggravation des problèmes existants.

Le suivi régulier des avis et commentaires, par le biais d'enquêtes, d'e-mails ou de réunions, permettra également de recueillir des données sur les performances de l'entreprise, le moral des salariés et les expériences individuelles en matière de santé et d'accidents, et ainsi d'orienter la planification et de bâtir une culture de l'ergonomie encore plus forte à l'avenir.

