

A man with dark, curly hair and a light beard, wearing a red hoodie, is looking intently at a computer monitor. The monitor shows a blurred image of a person's head. In the background, there is a blue wall with circular patterns and a green desk lamp. The overall scene is a professional office environment.

Santé au travail Ergonomie

eDossier, Visana

On se comprend.

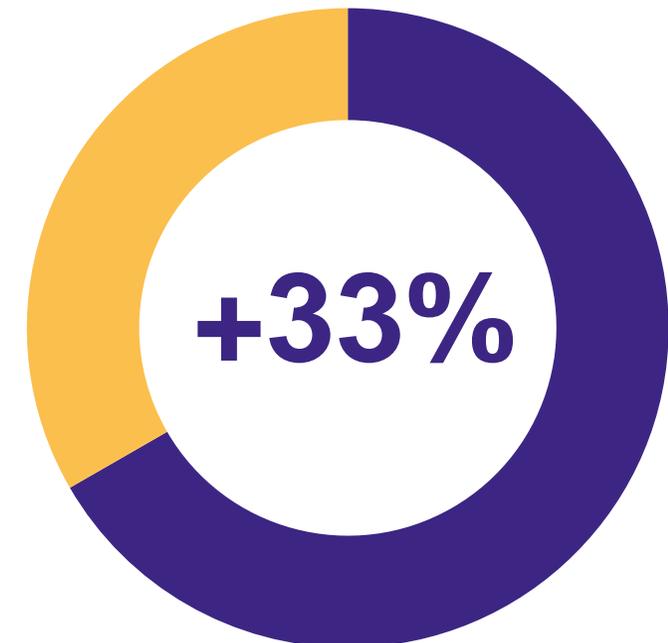
visana

Travailler de manière ergonomique

Situation initiale en matière de santé

- Les maux de dos et de tête ainsi que les tensions dans la nuque et les épaules ont augmenté de **33%** depuis 2020.
- Les causes déterminantes de cette augmentation sont **le manque d'ergonomie de la place de travail** en télétravail (davantage depuis la pandémie de coronavirus) et le **manque d'activité physique**.
- Avec de bons conseils, vous pouvez corriger ces deux problèmes simplement. Vous trouverez ci-dessous les conseils les plus importants qui vous permettront de travailler de manière ergonomique à la maison ou au bureau.

Augmentation
en 2020



Travailler de manière ergonomique

Priorité aux choses importantes



L'environnement de travail

- **Place de travail:** si possible, installez votre bureau dans une pièce séparée, afin de pouvoir travailler **sans être dérangé/e**. Vous devez **vous sentir bien** en travaillant.
- **Éclairage:** veillez à ce que votre place de travail soit éclairée par un maximum de lumière **naturelle**. **Ne pas travailler face ou dos à la fenêtre**. Si nécessaire, mesurez l'éclairage avec une app, p. ex. <https://phyphox.org/de/home-de/> (disponible uniquement en anglais et en allemand).
- **Climat intérieur: aérez régulièrement.** Il est également possible d'améliorer le climat d'une pièce grâce à des plantes d'intérieur.
- Faites attention aux potentiels risques de trébuchement (p. ex. câbles ou poubelles).

https://www.seco.admin.ch/seco/fr/home/Publikationen_Dienstleistungen/Publikationen_Formulare/Arbeit/Arbeitsbedingungen/Broschuren/homeoffice.html

Selon la newsletter de *Beobachter* du 19 mars 2020

Travailler de manière ergonomique

Priorité aux choses importantes

Chaise et bureau

- **Bureau:** il devrait être suffisamment grand et offrir **assez de place pour vos documents**. Idéalement, le bureau devrait être réglable en hauteur, afin de pouvoir alterner entre le travail debout et assis (principe: 60% du temps en position assise, 30% en position debout, 10% de mouvement actif; en règle générale, ne pas rester debout plus de 20 minutes consécutives). Le bureau devrait si possible être placé à un **angle de 90 degrés par rapport à la fenêtre**.
- **Chaise de bureau:** une bonne chaise de bureau (pas nécessairement onéreuse) dispose d'un **piètement en étoile à cinq branches avec des roulettes** et **peut être réglée en hauteur**.

Agencer la place de travail → cliquez [ici](#).

<https://www.suva.ch/download/document/travail-sur-ecran--informations-sur-l-ergonomie---publication--44034.F?lang=fr-CH>



Travailler de manière ergonomique

Utiliser des outils supplémentaires

Lorsque vous travaillez souvent avec un ordinateur portable, il est extrêmement utile de disposer d'outils supplémentaires:

- souris et clavier externe
- écran externe (si l'écran de l'ordinateur portable est petit). À défaut:
 - support pour ordinateur portable (p. ex. classeur, dossier), afin de surélever l'arrière de l'appareil de 5 cm env.

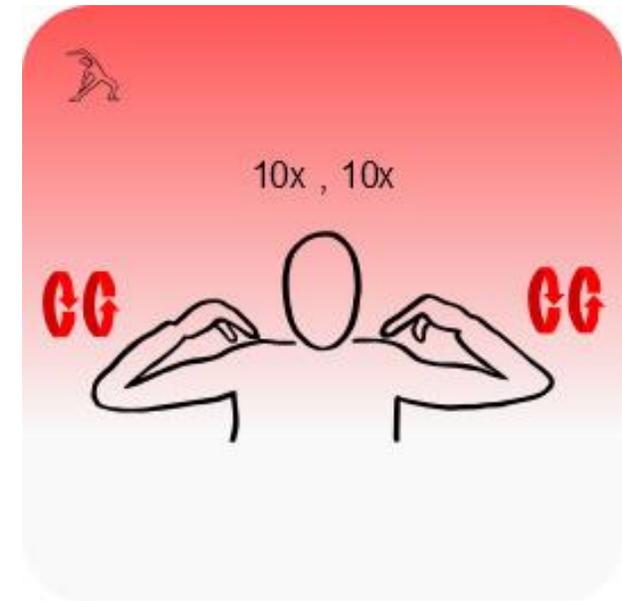


Une activité physique régulière agit préventivement

Avec ces exercices simples, vous vous protégez

Roulement des épaules

Placez le bout des doigts sur vos épaules ou vos clavicules. Avec les coudes, faites dix mouvements circulaires vers l'avant, et dix vers l'arrière.

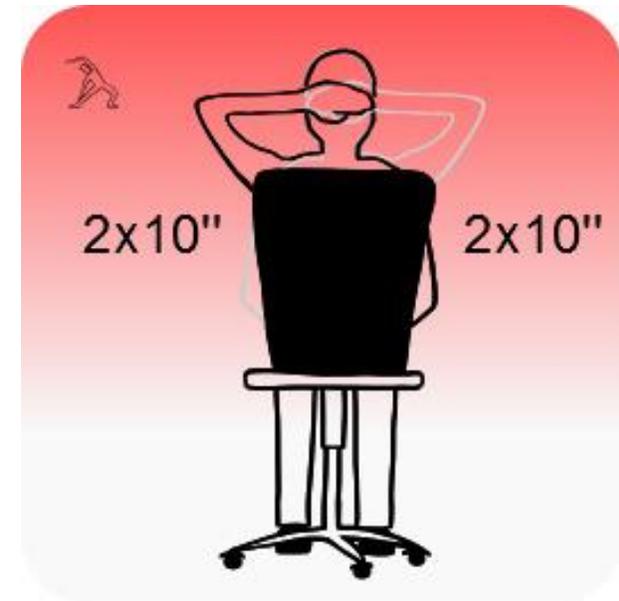


Une activité physique régulière agit préventivement

Avec ces exercices simples, vous vous protégez

Pression de la tête

Placez votre main droite derrière votre tête et exercez une pression. Changez de main et répétez l'exercice. Dix secondes de chaque côté, changez 2 fois.



Une activité physique régulière agit préventivement

Avec ces exercices simples, vous vous protégez

Rotation du buste

Tenez-vous bien droit/e sur votre chaise. Attrapez le côté gauche du dossier avec la main droite. Gardez votre bras gauche relâché le long du corps. Votre buste effectue une rotation à 45°. Sentez l'étirement dans le dos et maintenez la tension pendant dix secondes.

Veillez à inspirer et expirer profondément. Revenez ensuite en position initiale et détendez-vous durant dix secondes. Changez ensuite de côté et attrapez le côté droit du dossier avec la main gauche.

Répétez l'exercice.

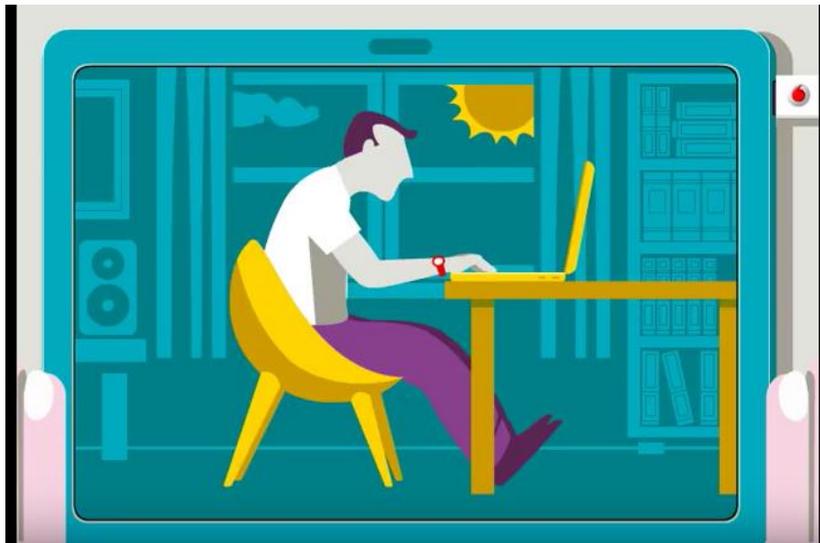


Travailler de manière ergonomique

Travail à l'ordinateur portable

Tout cela est bien beau, mais je n'ai que mon ordinateur portable à disposition...

...Dans ce cas, prenez **deux minutes et seize secondes**.



Lien vers la vidéo

Source: www.youtube.com «El portátil en casa» de Vodafone



Nous sommes là pour vous!

En cas de questions ou de difficultés, vous pouvez contacter l'équipe Gestion de la santé en entreprise:

bgm@visana.ch

031 357 94 74