



Améliorer votre posture assise pendant le télétravail

10 conseils ergonomiques



Une bonne posture de travail est plus importante que jamais, surtout en période de télétravail à domicile. Voici 10 bons conseils afin d'améliorer votre position assise.

Conseil n°1 : Trouver une chaise adaptée

La caractéristique la plus importante d'une bonne chaise de travail est sa capacité de réglage : hauteur d'assise, inclinaison et profondeur d'assise, hauteur de dossier réglable pour bien épouser la courbure naturelle de la colonne vertébrale, dynamique d'inclinaison pour supporter le dos dans toutes les positions.

Conseil n°2 : Alternatives aux chaises de bureau

Le siège de bureau classique bien réglé est le mieux adapté à une assise saine. Les ballons de gym et tabourets ne répondent pas aux exigences minimales réglementaires en matière de

stabilité et de sécurité. Le ballon de gym se définit par sa dynamique et souplesse élevée, deux caractéristiques qui pendant de longues périodes de travail sont contre productives et entraînent une posture tendue. Le siège ballon ainsi que le tabouret pendulaire ne sont donc pas des sièges de travail.

Par contre en home-office, le ballon de gym est un excellent outil d'entraînement fortement conseillé à l'utilisation pendant les pauses.

Conseil n° 3 : La bonne position assise

La recherche d'informations sur la position assise idéale nous mène obligatoirement vers des recommandations généralisées qui conseillent de plier les genoux afin d'obtenir un angle droit entre cuisse et jambe inférieure de manière à ce que les cuisses soient perpendiculaires au buste. De nos jours, on opte plutôt pour une assise négative, les hanches se situant au-dessus du niveau des articulations des genoux de façon à ce que le bassin soit placé légèrement plus haut que les genoux. Un siège de bureau qui dispose de cette option « inclinaison d'assise négative » permet donc de basculer légèrement l'assise vers l'avant. Ce mouvement permet d'ouvrir l'angle bassin / cuisse et redresse dans le même mouvement la colonne vertébrale.

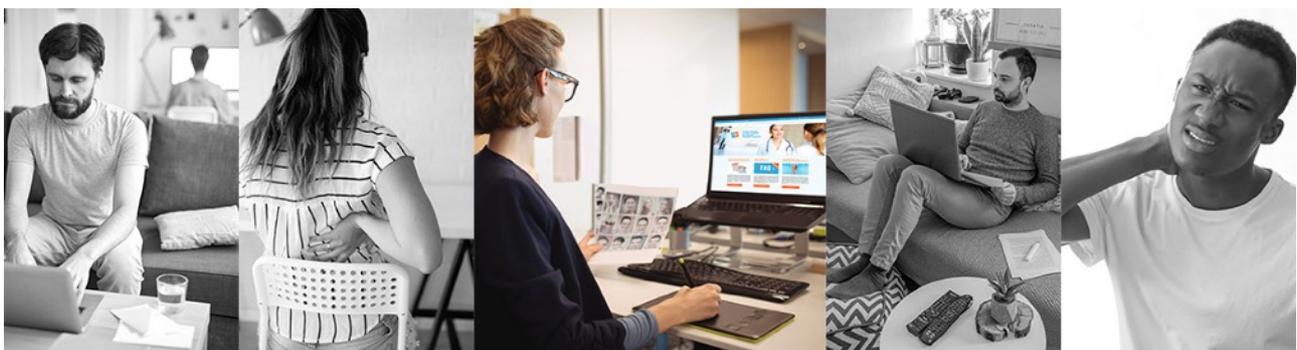
Conseil n°4 : Éviter les dangers du bureau à domicile

Si les conditions optimales ne sont pas réunies, voire un bureau et une chaise de bureau à disposition, la solution la plus évidente est de travailler sur une table basse, sur le canapé, sur le coin du mange-debout de la cuisine etc. Ceci peut avoir des conséquences douloureuses. Le risque d'adopter une mauvaise posture pendant une période prolongée est réel et peut entraîner une surcharge du système musculo-squelettique.

Conseil n°5 : Soyez créatif, mix & match

Si les conditions pour une assise optimale ne sont pas réunies lors du travail à domicile, il est nécessaire de devenir créatif. Si le bureau n'est pas réglable en hauteur, des plans de travail surélevés dans la cuisine ou des étagères dans le salon peuvent être utilisés pour travailler debout.

Il est également conseillé d'effectuer certaines activités à des endroits différents : répondre aux e-mails ou téléphoner debout, par exemple. Ces attitudes alternantes vont rythmer votre mode de travail quotidien et vous obligent à changer régulièrement de posture.



Conseil n°6 : Se lever régulièrement

L'un des avantages d'un bureau réglable en hauteur est que vous avez la possibilité de changer entre position assise ou debout à chaque moment sans être obligé de changer d'activité. Parlant de Home-office ce meuble est facilement ajustable et peut servir à la fois aux jeunes pendant l'enseignement à domicile ainsi qu'au moins jeunes pendant leur télétravail.

La position de travail debout donne au travail une sensation beaucoup plus dynamique, votre corps étant continuellement en léger mouvement. Les activités demandant une dextérité élevée devront donc se faire plutôt en position assise. Par conséquent, pensez à changer régulièrement entre position assise et debout, votre dos vous en remercie.

Conseil n°7 : La bonne disposition

Idéalement, les équipements de travail (l'écran, clavier, souris) doivent être placés face à vous, de sorte à ce que ni la tête ni le haut du corps n'aient besoin d'être inclinés. La distance de l'écran est déterminée en fonction de la taille de l'écran et doit être comprise entre environ 50 et 80 cm. La position du buste par rapport à la chaise doit être telle que les avant-bras puissent être placés confortablement sur le bord du bureau, les coudes étant pliés en angle droit. Ainsi, le plan de travail sert d'accoudoir tout en soulageant les muscles des épaules et de la nuque.

Conseil n°8 : Vérifiez la hauteur de l'écran

Le bord supérieur de l'écran doit se trouver au niveau de vos yeux et votre axe de vision est légèrement incliné vers le bas. En Home-office, il n'est pas évident de généraliser ce conseil, car ce réglage dépend essentiellement de la taille du poste de travail, du nombre et des dimensions des moniteurs.

Si vous travaillez sur laptop prenez l'habitude d'y connecter un clavier et une souris séparés et installez-le sur un support qui vous permet de régler à la fois la hauteur et la distance de vision en fonction de vos besoins.

Conseil n°9 : Assurez-vous d'un bon éclairage

Il y a des éléments à prendre en compte lorsque l'on travaille avec de la lumière artificielle. Si les conditions d'éclairage ne sont pas optimales et la lecture des informations à traiter difficile dû à des reflets ou éblouissements, vous avez tendance à modifier votre position pour compenser ce déficit. Une attitude qui entraîne des postures de contrainte. Il est recommandé de placer le bureau perpendiculairement à une fenêtre pour éviter les éblouissements générés par une lumière naturelle intense et particulièrement changeante.

Si l'éclairage de votre plan de travail est insuffisant, ajoutez-y une lampe d'appoint équipée d'une grille de défilement adapté au travail sur écran, qui vous assure un éclairage uniforme et non éblouissant sur votre plan de travail. En complément, un éclairage indirect utilisant la réflexion des murs et du plafond est un vrai plus.

Conseil n°10 : Toutes les occasions sont bonnes pour bouger

Il existe de nombreuses applications et gadgets pour vous rappeler de faire régulièrement des pauses voire même des exercices tout au long de la journée. Hormis ces fonctions de rappel, il est simplement recommandé d'intégrer certaines tâches ou rituels dans votre quotidien.

Ne vous mettez pas trop à l'aise en regroupant autour de vous tout ce dont vous pourriez avoir besoin pendant votre journée de travail mais cherchez plutôt à vous donner des possibilités intuitives de bouger. Exemple : Ne placez pas la bouteille d'eau sur votre bureau, levez-vous plutôt et faites un tour dans la cuisine pour vous ravitailler.

Une position assise et statique a des effets négatifs sur tous les systèmes du corps. Le mouvement est la règle la plus importante pour éviter les douleurs dorsales dues à une mauvaise position assise.

Pensez à intégrer des exercices réguliers dans votre quotidien.

