

STILO

L'ergonomie sur le
lieu de travail

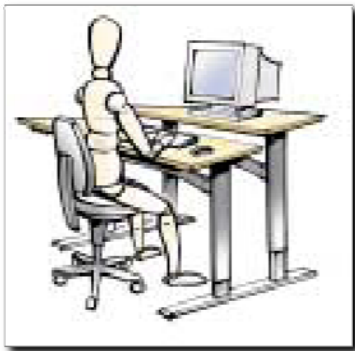
DÉFINITION DE L'ERGONOMIE

OBJECTIFS DE L'ERGONOMIE

L'ergonomie s'est fixée comme objectif de concevoir le travail en fonction des besoins de l'homme. L'environnement de travail s'inscrit toujours au premier plan dans ces observations – c'est l'environnement qui doit être adapté à l'homme et non l'homme à son environnement.

De nombreux facteurs influent sur la conception ergonomique des conditions de travail : législation, conditions physiques, milieu social, possibilités techniques etc.

Cette brochure a pour but de récapituler les principales informations sur l'ergonomie et doit servir d'aide à la décision lors de l'aménagement des bureaux.



ERGONOMIE

« L'ERGONOMIE EST L'ÉTUDE DU TRAVAIL HUMAIN ET LA CONNAISSANCE DE SES PRINCIPES » ;

(ergo-online)



« L'ERGONOMIE EST LA SCIENCE DE L'OPTIMISATION DES CONDITIONS DE TRAVAIL, NOTAMMENT EN VUE D'ÉVITER LES ATTEINTES À LA SANTÉ ».

(sauer & sauer)

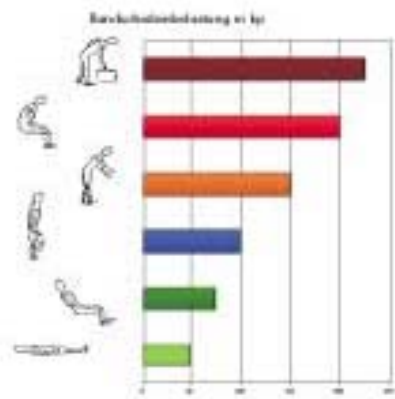
>>ERGONOMIE = ERGON (Travail/Usine) + NOMUS (Loi)<<

CHARGER DE LA DOS

Le quotidien au bureau

L'homme passe, dans le courant de sa vie, env. 80 000 heures au bureau – dont 85 % assis.

Au total, l'homme est assis jusqu'à 15 heures chaque jour – lorsqu'il mange, en voiture, au travail, devant la télé etc. La position assise constante et immobile ramollit toutefois la musculature. Celle-ci ne peut plus remplir sa fonction de soutien. La pression exercée sur les disques intervertébraux s'accroît. A terme, apparaissent des lésions au niveau de la colonne vertébrale et des maux de dos chroniques. La position assise sollicite bien plus les disques intervertébraux que la position debout ou la marche. Une mauvaise position assise intervient juste après le port de valises :

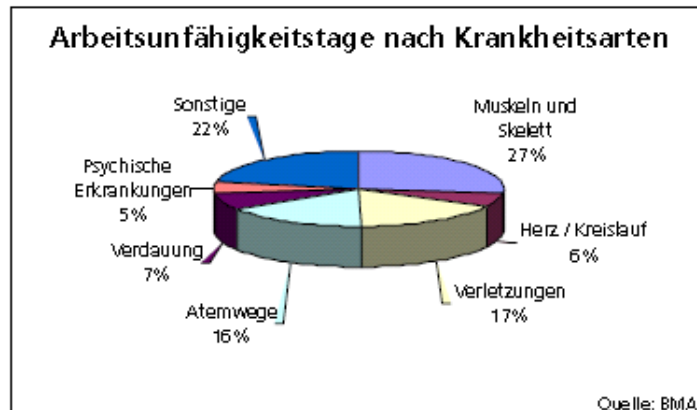


Pression exercée sur les disques intervertébraux en kp

Maux de dos

80% de la population souffre de douleurs dorsales (institut Fraunhofer) – les douleurs dorsales sont la cause la plus fréquente des consultations médicales et des départs en préretraite. Env. un tiers de toutes les absences s'explique par des maladies musculaires et osseuses (Aktion Gesunder Rücken).

Ces maladies dont font partie les contractions, les prolapsus des disques intervertébraux et les lumbagos sont longues et sont ainsi à l'origine de nombreuses journées d'immobilisation. Le Büromöbel-Forum parle de 86 millions de jours d'absence par an, seulement en raison des douleurs dorsales.



Conséquences économiques

Le Büromöbel-Forum a découvert en 2001 des vices au niveau des meubles de bureau sur 27% des postes de travail informatisés et des vices ergonomiques sur 15% d'entre eux. Une position défavorable peut toutefois entraîner une perte de performance jusqu'à 35% (Sämann).

Chaque entreprise doit elle-même financer cette perte de performance. Economiquement, il en découle les données suivantes : les maux de dos, motif de maladie le plus fréquent, coûtent env. 14 milliards d'EUR de maintien de revenu salarial en cas de maladie et 23 milliards d'EUR de dépenses des caisses d'assurance maladie par an (Deutsches Büromöbelforum)

DES POSTES DE TRAVAIL ERGONOMIQUES

Conception du travail ergonomique

Des meubles adaptés font, d'une part, partie d'une conception du travail judicieuse d'un point de vue ergonomique, mais aussi **une réglementation des pauses** bien pensée.

Le règlement relatif au travail à l'écran prescrit une interruption régulière du travail à l'écran par d'autres activités ou par des pauses.

Les postes de travail réglementaires doivent être fonctionnels, flexibles, ergonomiques, axés sur le design et économiques.

La table et la chaise doivent être, en particulier, conçues de façon ergonomique. La **chaise** doit présenter des caractéristiques telles que le réglage de la profondeur d'assise, des accoudoirs réglables, un dossier haut et le réglage de l'inclinaison d'assise.

Poste de travail debout-assis

La table doit permettre une position de travail ergonomique. C'est ce que prescrit le règlement relatif au travail à l'écran. Mais qu'entend-t-on par là ?

Quelle table est réellement conçue de façon ergonomique ?

Le principe suivant est appliqué : c'est la table qui doit être adaptée à l'homme et non l'homme qui doit changer pour pouvoir travailler sur la table.

Conformément à la norme DIN 26385, l'homme qui travaille doit être en mesure de passer de la position assise à la position debout et vice-versa. Par conséquent, l'idéal, c'est un lutrin intégré ou – encore mieux – un **poste de travail debout-assis** dans lequel le collaborateur peut choisir librement sa position de travail.

Grâce à l'utilisation de **systèmes de réglages électriques**, le collaborateur peut non seulement décider lui-même de la manière dont il souhaite travailler, mais également régler lui-même la position sans effort.

Une manipulation simple et une adaptation rapide à la situation de travail correspondante sont parfaitement possibles avec de tels systèmes.

L'exigence de la VBG concernant un réglage continu entre 680 et 1180 mm est respectée.

Comportement

Une organisation adaptée du travail et des conditions adaptées des postes de travail ainsi qu'un **entraînement du comportement** des collaborateurs dans le cadre duquel ceux-ci apprennent comment utiliser correctement la table sont les conditions préalables pour une utilisation correcte d'un poste de travail debout-assis.

Les experts de l'ergonomie recommandent 2-4 **changements de position** par heure, les phases debout ne devant pas durer plus de 20 minutes. Il convient d'éviter la position debout statique, tout comme une position assise figée. Pour un soutien pendant la phase debout, des repose-pieds sont recommandés de toute urgence, permettant de soulager le dos.

La **hauteur de la table** est définie uniquement après le réglage de la chaise et doit être toujours adaptée à l'activité correspondante. En principe, il s'agit de positionner le plateau de table au niveau des coudes. Pour travailler avec le clavier, un réglage légèrement plus bas est recommandé.

Pour résumer, on peut dire que personne ne doit rester assis ou debout dans une position figée. Bouger, c'est le b.a.-ba d'un travail respectant les principes ergonomiques.



ACCROÎTRE L'EFFICACITÉ

Avantages pour l'entreprise

- Augmentation de la motivation et de la satisfaction au travail
- Gain de temps grâce à un plus grand plaisir à prendre des décisions
- Amélioration de la performance et de l'efficacité
- Diminution du taux de malades à terme
- Amélioration de la qualité des produits et des prestations de services
- Meilleure coopération et communication interne
- Revalorisation de l'image de marque de l'entreprise
- Diminution de la fréquence d'erreurs
- Optimisation des coûts grâce au partage de bureau
- Façon de travail plus dynamique et plus efficace

ARGUMENTATION

L'INSTALLATION DE POSTES DE TRAVAIL DEBOUT-ASSIS OFFRE AUSSI BIEN À L'ENTREPRISE QU'AU COLLABORATEUR DE NOMBREUX AVANTAGES.

Avantages pour le collaborateur

- Moins de contraintes de travail
- Moins de maux (à terme)
- Un meilleur climat au sein de l'entreprise
- Plus de plaisir au travail
- Un comportement de mouvement différent
- Monotonie des positions évitée
- Activation du système cardio-vasculaire et végétatif
- Prévention de l'inactivité musculaire
- Performance intellectuelle accrue
- Le tissu des disques intervertébraux est renforcé

Les deux positions – assise et debout – présentent des avantages et des inconvénients. En position assise, la motricité fine et la vue sont meilleures. En revanche, la vitesse de réaction augmente en position debout et la pression exercée sur les disques intervertébraux est plus faible.

Par conséquent, il convient de préconiser de toute urgence un changement fréquent entre la position debout et la position assise, tant pour l'exécution des tâches que pour la santé du collaborateur.

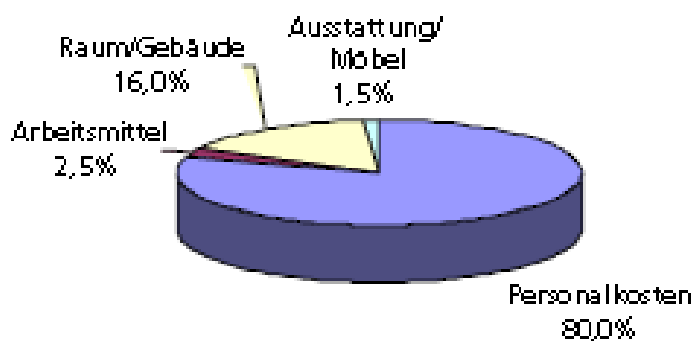
DES POSTES DE TRAVAIL ERGONOMIQUES NE SONT PAS CHERS !!

L'homme en tant que facteur de production

Dans les bureaux, 80% des coûts occasionnés sont des coûts salariaux, seulement 20% au total reviennent aux locaux, outils de travail et meubles. **L'homme est, en conséquence, le facteur de production le plus important** au bureau. Il est donc dans l'intérêt des entreprises de conserver sa performance et sa motivation.

Cependant, n'est performant que celui qui est en bonne santé et satisfait sur son lieu de travail. Un poste de travail ergonomique moderne est également la condition préalable pour parvenir à de bons résultats au bureau.

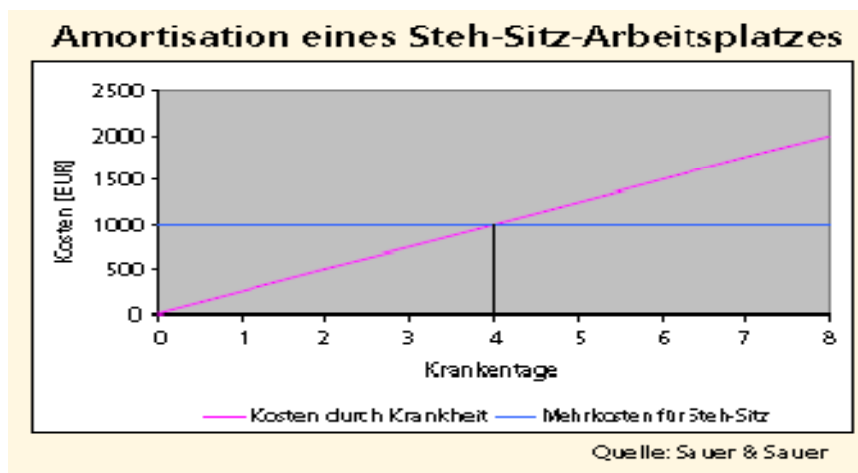
Mieux vaut prévenir que guérir et cela revient moins cher, comme le montre l'exemple de calcul.



Kostenstruktur im Büro

Subvention

En cas de maux de dos chroniques, d'handicap ou après une opération des disques intervertébraux, des postes de travail debout-assis sont subventionnés, voire entièrement pris en charge par la BfA/LVA ou l'agence de l'emploi, lorsqu'il est prouvé que la personne concernée ne peut rester en position assise que de façon limitée.



Exemple de calcul

Pour des frais mensuels d'env. 4500 EUR pour un collaborateur sur un poste de travail informatisé (salaire et charges salariales annexes), les coûts inhérents aux meubles représentent moins de 1% des frais de personnel mensuels (frais d'acquisition 2000 EUR pour une durée d'utilisation de 10 ans > coûts mensuels s'élevant à 33 EUR).

Une journée de travail non effectuée par ce collaborateur pour maladie revient env. à 250 EUR.

Un bon poste de travail engendre des frais supplémentaires d'env. 1000 EUR.

Ce poste de travail ergonomique **s'amortit déjà avec une diminution des absences d'au total 4 jours en 10 ans.** ... Par ailleurs, les manques à gagner et les frais occasionnés par l'absence soudaine d'un collaborateur n'ont pas encore été pris en considération dans ce calcul.