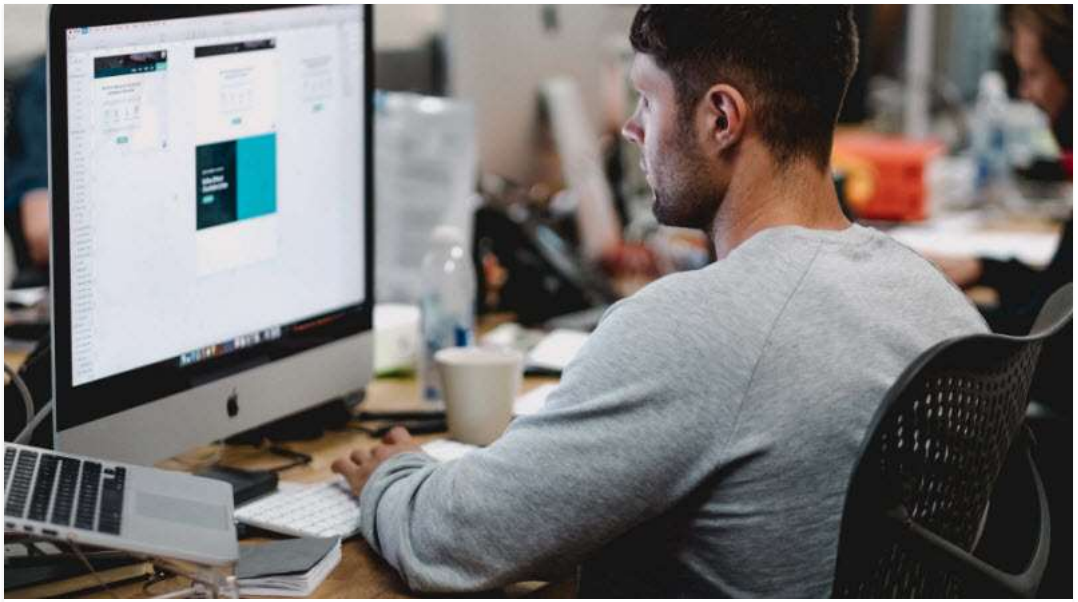

Efficacité pro Ergonomie & Bien-être

Ergonomie et performance : le cercle vertueux ?

26 février 2019 Agnès Taupin ergonomie, performance, TMS

Pour courir 4h par semaine, on s'offre de bonnes baskets de running. Pour travailler 8h par jour au bureau, l'ergonomie patiente à la porte de l'entreprise (avec nos Nike Epic React). Quelles conséquences ce non-choix a-t-il sur notre performance au travail ? Réponses avec Léonard Querelle, ergonome et président désigné du CINOV ergonomie.

Ergonomie et performance, la fin justifie les moyens

En vue de maintenir la performance des organisations, outils de travail et santé sont au cœur des préoccupations des entreprises. Mais si l'affirmation est vraie pour les matériels de production, qu'en est-il du mobilier et des accessoires de bureau en France ?

Au Danemark, tout est clair. En effet, la loi impose des bureaux électriques réglables en hauteur pour toute personne qui travaille plus de 20 heures hebdomadaires au bureau.

S'abonner à la newsletter

#FilActu

Prélèvement à la source : 6 conseils de dernière minute

Fêtes annuelles, pulls décalés et cadeaux ratés...

Comité de suivi des prélèvements à la source

Rechercher un article

Recherche

Espace Emploi

> Déposer un CV
> Consulter les offres
> Publier une offre
> Consulter la CVthèque

Fiches Pratiques

« En adoptant cette mesure, les entreprises vont dans le sens de **toutes les études internationales mondiales qui confirment l'impact du mobilier réglable sur la performance du personnel**. Un bureau dont la hauteur s'adapte aux personnes et aux missions améliore la productivité, réduit l'absentéisme, augmente les capacités de concentration, et diminue la fatigue cognitive et posturale » explique Léonard Querelle, ergonome et président désigné du CINOV ergonomie.

Pourtant, ajoute-t-il, « Le responsable d'une grande entreprise française du CAC40 a récemment refusé l'achat de bureaux réglables en hauteur car il s'agissait, selon lui, d'une « fantaisie » ».

Ergonomie et performance, mieux vaut prévenir que guérir

Face à de tels écarts, comment démontrer à une entreprise l'efficacité d'outils et accessoires de travail adaptés ?

« La plupart du temps les entreprises considèrent l'ergonomie comme une réponse à un problème de santé », précise Léonard Querelle.

Pire, « il faut souvent attendre une injonction du Médecin du travail pour adapter le poste et réduire les postures traumatiques. Permettre au salarié de travailler dans de meilleures conditions est alors ressenti comme une contrainte ».

« Or, et pour une meilleure performance, il suffirait d'adapter les moyens de travail aux spécificités des missions et au plus grand nombre de personnes. ET ce, dès que l'on réfléchit à la conception des postes de travail. On éviterait ainsi tout traumatisme postural ».

« Prenons, pour exemple, un assistant ou une assistante. **Avant d'adapter son poste, il faut observer ses missions et non le poste qu'il ou elle occupe.** Trop souvent, les entreprises proposent les mêmes mobiliers et accessoires à tous les salariés. C'est une erreur car chaque mission est susceptible de produire des postures sollicitantes et non-sollicitantes ».

« Exemple typique avec le téléphone », ajoute Léonard Querelle. « Une personne peut travailler toute une journée sans décrocher son combiné téléphonique. Une autre peut écouter, parler et saisir au clavier en même temps pendant de longues heures. Dans le premier cas, l'achat d'un casque est superflu. Pour le second, il est indispensable. Et si la personne en porte un, ce dernier ne doit ni gêner ses mouvements, ni entrainer une douleur… »

Bien sûr, les mêmes relations de cause à effet concernent tous les accessoires de travail. Tout matériel susceptible d'éviter une posture blessante doit être privilégié : du repose-pieds au filtre-écran, de la souris à son tapis, du siège réglable au bureau électrique…

In fine, « les entreprises devraient donc proposer aux salariés des outils de travail qui améliorent la performance en amont. Et non rechercher, trop tardivement, des solutions qui limitent la souffrance une fois qu'elle est installée ».

Posture sollicitante ou non, de quoi s'agit-il ?

« Pour comprendre la notion de « posture sollicitante », imaginez une balade sur un vélo qui n'est pas le vôtre » précise Léonard Querelle.

« À peine monté(e) en selle, vous ressentez une légère indisposition. Elle est positionnée trop haute ou trop basse. C'est inconfortable mais vous vous accommodez. Demain, votre corps se souviendra de votre balade… et le plaisir éprouvé lors de votre promenade va s'estomper. Vous pourrez alors ressentir des douleurs au niveau des genoux. Dans le meilleur des cas, elles vont vite s'estomper. Le processus s'organise différemment dans le monde du travail. En effet, et **dans toute situation professionnelle, « le simple fait de ressentir une gêne, une douleur ou une contracture signale une posture sollicitante.** Le corps envoie un message. Mais la

Conférences

plupart du temps, on l'ignore et on adopte des postures de compensation néfastes pour le corps. La progression plus ou moins lente de la gêne va alors petit à petit générer des douleurs invalidantes ».

Dès lors, et pour maintenir la performance des organisations, les entreprises devraient aussi revoir le mobilier et les accessoires de bureau. « Les bons outils font les bons ouvriers ». Ce qui est vrai pour des outils de production l'est aussi pour des outils de travail tertiaire. Quoi qu'on en dise. Et les Danois l'ont bien compris.

Léonard Querelle

Ergonome consultant et **Ergonome européen**®, Léonard Querelle dirige le cabinet de conseil **Ergonomie & Conception**. Depuis plus de 20 ans, il accompagne les entreprises pour optimiser le travail depuis la conception jusqu'au fonctionnement des installations et des organisations, afin de gagner en performance, préserver et valoriser le Facteur Humain.

Vous pourriez aimer…

- TMS comment relâcher la pression du poignet?
- Fellowes, votre bien-être avant tout (pour re-découvrir la station Lotus™)
- Trois conseils d'expert pour télétravailler avec efficacité

← Télétravail et bilan bénéfices risques

Compliment et feedback positif →

Vous pourrez aussi aimer

Pour les fêtes, offrez le meilleur praliné noisette de Paris !

Abréviation des adjectifs numéraux : remettez les pendules à l'heure

PC lent au travail : 3 pistes pour aller plus vite