

UN GUIDE COMPLET DE L'ERGONOMIE AU BUREAU

Tout ce que vous devez

savoir sur l'ergonomie - sa définition,
les troubles et les mesures préventives



L'ergonomie au bureau est essentielle à notre santé, car nous passons la plupart de nos journées au bureau assis dans les mêmes positions de travail. En tant que telles, ces positions ont un impact significatif sur notre santé et nuisent à notre bien-être physique.

Des positions de travail inappropriées et non naturelles peuvent créer des tensions, par exemple au niveau des poignets, des épaules et du cou, qui finissent par provoquer des troubles temporaires et chroniques. Tout cela commence par une mauvaise ergonomie.

L'insatisfaction, les douleurs articulaires et musculaires et l'usure du corps sont les conséquences directes d'un lieu de travail ergonomiquement insuffisant. Cela a un impact direct sur les arrêts maladie en milieu de travail. Cela peut

être difficile à mesurer dans le temps, mais cela se manifeste souvent lors des évaluations internes de l'environnement de travail, par exemple, lors d'une évaluation du lieu de travail.

La bonne nouvelle est que vous pouvez améliorer vos conditions en faisant les bons exercices, en modifiant votre comportement et en vous procurant le bon équipement pour assurer une bonne ergonomie au bureau et éviter les tensions. Nous approfondissons tout cela dans ce guide.

Sommaire

l'ergonomie

Côté

3

**L'importance
de l'ergonomie**

Côté

5

**La souffrance liée à une
mauvaise ergonomie**

Côté

6

**Prévenir les problèmes
physiques**

Côté

13

l'ergonomie

Qu'est-ce que l'ergonomie ?

L'ergonomie consiste à prévenir des blessures causées tant par le travail que par l'environnement dans lequel le travail s'opère.

De manière plus approfondie, l'ergonomie est principalement axée sur la prévention des blessures dues à des positions de travail inappropriées en lien avec un travail uniforme et répétitif qui peut entraîner des douleurs dans les groupes musculaires sollicités.

C'est principalement la répétition de mouvements uniformes qui fatigue le corps – ou une partie du corps – si le travail est effectué dans une mauvaise configuration ou en l'absence des équipements nécessaires.

En particulier, un travail avec les caractéristiques suivantes augmente le risque de blessures :

- Tous travaux avec un degré élevé de répétition
- Tous travaux au rythme soutenu
- Tous travaux nécessitant de soulever des objets lourds.

Le travail statique comme le travail à la chaîne ou le travail de bureau sont des exemples typiques de situations qui entraînent souvent des douleurs musculaires. C'est pourquoi de nombreuses recherches ont été menées dans le domaine.

Source : [Le Petit Robert](#)

L'ergonomie en bref

L'ergonomie est une science appliquée pluridisciplinaire qui lie dans sa base théorique et pratiques les leçons tirées de la médecine, de la psychologie et des sciences techniques.

Étymologiquement, le mot ergonomie tire son origine du grec « ergon », qui signifie travailler, et du mot « nomos », qui signifie loi ou organisation.

Source : <https://www.usabilis.com/qu-est-ce-que-l-ergonomie/>

L'ergonomie peut être qualifiée de conception du travail et de la manière dont nous mettons en œuvre nos configurations de travail. Il peut s'agir de tout, des techniques de soulèvement à l'équipement que nous utilisons pour empêcher le travail de causer des dommages.

Dans un lieu de travail moderne, l'ergonomie couvre tout l'espace. L'espace physique, à savoir les tables, chaises, écrans, claviers, et souris, tout comme l'environnement psychologique.

L'importance de l'ergonomie

Pourquoi l'ergonomie est-elle importante ?

Le travail répétitif sollicite les mêmes tendons et muscles encore et encore. Lorsque nous passons une journée de travail complète à solliciter les mêmes muscles et que nous répétons cela tous les jours de chaque semaine, cela finit par nuire à notre santé. Cela est particulièrement vrai si ce stress se produit dans une position qui n'est pas naturelle ou appropriée pour le corps humain.

A l'échelle nationale, de nombreux travailleurs souffrent de douleurs aux épaules, au cou, aux bras et aux mains en raison d'une mauvaise ergonomie liée au travail sur écran.

Selon une étude de [Santé Publique France et de l'Assurance Maladie](#), les troubles musculo-squelettiques liés au travail (TMSLT) représentent la première cause de maladies professionnelles en France, à hauteur de 87% des maladies professionnelles. Les troubles musculo-squelettiques

se situent au niveau des membres supérieurs et le cou, qui est également la zone du corps la plus touchée.

En y regardant de plus près, la troisième cause la plus mentionnée de TMSLT - après le travail manuel et le travail dans des positions inconfortables - est le travail répétitif au clavier.

Cela cause non seulement des dommages aux travailleurs, mais influence également directement la productivité sur le lieu de travail.

Pour lutter contre cela, un investissement dans des équipements ergonomiques et dans la formation en matière d'ergonomie peut réduire le taux d'incidence des arrêts maladie et les TMSLT. De plus, cela réduirait le risque d'impact financier lié à une main-d'œuvre réduite et à des blessures à répétition chez les employés.

Sources: [Amelie](#) - [Santé Publique France](#)

La souffrance liée à une mauvaise ergonomie

Quelles sont les maux causés par une mauvaise ergonomie ?

Le type de troubles associés à une mauvaise ergonomie varie selon les charges auxquelles le corps est exposé, et par conséquent les tâches et positions de travail. C'est donc le type de travail qui détermine les défis ergonomiques à relever et les maux

auxquels vous vous exposez. Les maux causés par une mauvaise ergonomie peuvent être de nature très différente, mais bien souvent, il s'agit de blessures musculaires et articulaires ainsi que des douleurs tendineuses et nerveuses.

Selon [l'Université de Princeton](#), certains des diagnostics les plus spécifiques concernent les mains, les bras et les épaules. Vous trouverez ici certaines des douleurs les plus courantes :

- 1 Le syndrome de la souris – tensions au niveau de la main, du poignet, de l'avant-bras et de l'épaule
- 2 Douleurs aux doigts et aux poignets – tension et arthrite
- 3 Troubles tendineux – ex. tendinites et ténosynovites
- 4 Tennis elbow » – inflammation au niveau du tendon du coude
- 5 Syndrome du canal carpien – nerf pincé



Pour les employés de bureau, c'est généralement la position de travail assise et l'utilisation de la souris et du clavier qui, par le biais d'un travail répétitif, peuvent stresser le corps et causer des problèmes au dos, au cou, aux épaules, aux bras, aux mains et aux doigts. Nous les appelons MTR – microtraumatismes répétés.

Syndrome de la souris

L'un des maux les plus courants pour les employés de bureau est lié au travail avec une souris d'ordinateur. Les blessures liées à la souris peuvent causer des douleurs à la main, au poignet, à l'avant-bras et aux épaules. Ils sont communément appelés "syndrome de la souris", un MTR lié à l'ordinateur.

Le syndrome de la souris se produit par un travail informatique prolongé et répétitif, qui nécessite que le poignet soit maintenu dans une position fixe et non naturelle. Il est souvent lié à un travail de précision, par exemple, la conception graphique, mais peut se produire dans diverses tâches.

Vous avez besoin d'une souris confortable pour réduire la fatigue des bras.

En tant que tel, vous devez vous assurer que votre souris d'ordinateur s'adapte à la taille de votre main. Si elle est par exemple trop petite, cela peut causer des tensions, comme cela vous pousse à utiliser trop de force lorsque vous cliquez ou faites défiler.

Une configuration ergonomique mal effectuée peut entraîner un stress sur les membres supérieurs, déclenchant une inflammation des mains, des bras ou des épaules. Le syndrome de la souris peut également entraîner directement d'autres problèmes tels qu'un nerf pincé ou une myosite (ou myopathie inflammatoire). Le dénominateur commun, cependant, reste la douleur localisée.

Traitement contre le syndrome de la souris

Comme le syndrome de la souris est associé à un surmenage, le traitement approprié requiert principalement une réduction de la tension sur les mains, les bras et les épaules.

En éliminant la cause du problème, votre corps peut se calmer et réduire l'inflammation et la myosite, faisant disparaître la maladie avec le temps.

La douleur elle-même, si elle est intense, peut être traitée avec des analgésiques et – dans de rares cas – des stéroïdes pour bloquer les symptômes.

Le traitement en résumé :

- 1 Réduire le stress
- 2 Réduire la douleur grâce aux analgésiques
- 3 Dans les pires scénarios, les stéroïdes peuvent être utiles pour bloquer la douleur

[Cet article résume tout ce que vous devez savoir sur les symptômes, les causes, le traitement et la prévention du bras de la souris.](#)

Douleurs aux doigts et aux poignets

Si vous ressentez des douleurs au niveau des doigts ou des poignets, cela peut être dû à un surmenage lié au travail statique et répétitif, comme par exemple devant l'ordinateur.

Si vous avez une mauvaise position de travail, si vous tapez sur le clavier sans reposer vos avant-bras ou si vous utilisez une souris pour un travail de précision sur une longue période, la tension exercée sur vos muscles et articulations de la main et des doigts peut provoquer des douleurs. Ce type de douleurs est associé communément au syndrome de la souris.

Les douleurs dans les doigts peuvent également être un signe d'arthrite, qui se révèle souvent chez des personnes souffrant de douleurs pendant le tra-

vail, qui se transforment ensuite en douleurs constantes, en mobilité réduite et en doigts affaiblis.



Traitements contre les douleurs aux doigts et aux poignets

Si vous avez des douleurs aux doigts ou si vous ressentez une douleur au poignet à cause du travail avec la souris, le traitement est le même que vous souffriez d'un surmenage ou d'une arthrite courante.

Il s'agit de soulager les muscles, les articulations et les tendons en mettant en place de meilleures positions de travail, des équipements ergonomiques et, dans certains cas, un traitement de la douleur.

L'approche médicale peut être élargie si le traitement ne provoque pas l'effet escompté. Dans le cas de l'arthrite, la chirurgie peut s'avérer nécessaire.

Le traitement en résumé:

- 1 S'assurer une meilleure position de travail
- 2 Réduire le stress sur les muscles, les tendons et les articulations
- 3 Réduire la douleur grâce aux analgésiques
- 4 En cas d'arthrite, un traitement à base de stéroïdes ou une intervention chirurgicale peuvent s'avérer nécessaires

Source : [L'arthrite](#)

Troubles Tendineux

Les tendons relient les muscles et les os les uns aux autres. Au niveau des poignets et des chevilles, les tendons courent dans une gaine tendineuse qui permet aux tendons de glisser. Dans le reste du corps, les tendons sont plutôt entourés d'une fine membrane.

Si vous ressentez des douleurs au niveau des poignets ou de l'avant-bras lorsque vous travaillez, il peut s'agir d'une inflammation de la gaine tendineuse du poignet, communément appelé tendinite.

La tendinite peut également provoquer un gonflement de la zone et une légère rougeur. Le trouble survient typiquement à la suite d'un travail répétitif, uniforme, comme au bureau, devant un ordinateur avec un clavier et une souris. De plus, les tendons ont tendance à se raidir avec l'âge, c'est pourquoi le risque de développer une ténosynovite ou une tendinite augmente avec l'âge. Ils sont plus fréquents autour des épaules, des coudes et des poignets.

Source: [Vidal France, Tendinopathies](#)

Traitement de la tendinite

Le traitement des troubles tendineux nécessite que vous gardiez vos poignets dans une position neutre et stable. Un bandage de soutien ou une attelle au poignet est un outil précieux à utiliser pour garder votre main au repos. Cela peut prendre des semaines, voire des mois, avant d'envisager le retrait de l'attelle.

Dans les premiers stades, il peut être recommandé de prendre des analgésiques ou des anti-inflammatoires pour réduire l'inflammation. Dans les cas plus graves, une injection d'hormones du cortex surrénalien peut être recommandée, mais elle ne soulage généralement que temporairement les symptômes.

Il peut être judicieux de renforcer les muscles et les tendons environnants des points de tension par un entraînement de force et d'endurance pour éviter les rechutes mais cela doit être fait avec prudence et sans forcer sur les zones blessées.

Le traitement en résumé:

- 1 Mettez votre poignet au repos
- 2 Utilisez une attelle de poignet ou un bandage de soutien
- 3 Réduisez la douleur grâce aux analgésiques et aux médicaments anti-inflammatoires
- 4 Utilisez l'hormone du cortex surrénalien dans les cas les plus graves.

Tennis elbow – La tendinite du coude

Si vous ressentez des douleurs à l'extérieur de votre coude, aux avant-bras ou dans le haut du bras, cela peut signifier que vous souffrez d'un coude de tennis. C'est un trouble causé par une inflammation du tendon du coude.

Même si c'est au niveau du coude que l'inflammation se situe, la douleur peut descendre dans l'avant-bras tout comme elle peut irradier dans le haut du bras. Un mauvais cas de coude de tennis peut donc signifier une douleur dans la majeure partie du bras.

L'inflammation se produit généralement soit par des surcharges courtes et intenses, comme par un travail manuel, soit par des mouvements unila-

téraux répétés. Cette dernière peut être due, par exemple, à l'utilisation d'une souris d'ordinateur traditionnelle.



Traitement du tennis-elbow

Puisqu'il s'agit d'une condition qui vient d'un surmenage, le traitement consiste à réduire le stress et à minimiser la douleur. Cela est possible en réduisant la charge sur la zone enflammée, c'est-à-dire, le coude.

Pour y arriver, vous devez identifier les activités à l'origine de l'inflammation et de la tension sur le tendon du coude. Si vous travaillez quotidiennement devant un écran, vous devrez peut-être examiner la configuration de votre ordinateur, ainsi que de votre souris et clavier. Un simple changement de hauteur de bureau ou l'acquisition d'une souris ergonomique peuvent faire des merveilles pour réduire l'impact sur votre corps.

Le traitement en résumé :

- | Réduisez la tension
- 2 Soulagez la douleur

Le syndrome du tunnel carpien – Compression nerveuse

Si vous ressentez une douleur dans la main - en particulier la nuit - accompagnée d'une sensation de picotement dans les doigts, cela peut vouloir dire que vous souffrez du syndrome du canal carpien (SCC). Le SCC peut provoquer des engourdissements et des douleurs dans la main et les doigts, car il provient de la pression exercée sur un nerf de vos poignets.

En plus de la douleur et des sensations de picotements, le SCC peut également provoquer une diminution de la sensation dans les doigts, de sorte que vous avez une capacité réduite à saisir et à transporter des objets dans votre vie quotidienne.

Le canal carpien est situé dans la main, du côté de la paume que le nerf sensitif traverse. Le syndrome apparaît lorsqu'il n'y a pas assez d'espace pour que le nerf traverse le canal carpien

en douceur, ce qui crée des tensions et des irritations. Cela finit par provoquer des douleurs et un effet de picotement.

Le syndrome du canal carpien est directement lié à des mouvements répétitifs. On le voit souvent chez les ouvriers industriels, les opérateurs de machines lourdes, les coiffeurs et ceux qui travaillent toute la journée devant un ordinateur.

Traitement du syndrome du tunnel carpien

Le syndrome peut disparaître de lui-même, sans véritable traitement, mais c'est une bonne idée de d'agir en amont pour réduire le stress sur la main et le poignet. Une attelle est notamment un outil efficace pour cela.

Porter une attelle de poignet pour maintenir votre main droite aide à soulager la pression sur le nerf. Vous devrez alors porter une attelle pendant au moins quatre semaines avant de commencer à ressentir une amélioration de votre état.

Par ailleurs, il peut être nécessaire d'examiner de plus l'apparition de douleurs au travail et envisager comment vos tâches peuvent être adaptées pour agir sur ces douleurs, par exemple en reconfigurant les positions de travail ou utiliser des équipements plus adaptés.

Si les douleurs ne disparaissent pas malgré vos changements, la cortisone peut s'avérer nécessaire mais ne soulage pas dans toutes les situations.

Si ni le repos, ni les attelles de poignet, ni une configuration de travail modifiée n'apportent de changements positifs, le dernier recours peut être la chirurgie. C'est une opération relativement simple, ne nécessite qu'une anesthésie locale et qui prend environ 15 minutes. Le chirurgien augmentera légèrement l'espace dans le canal carpien, ce qui neutralisera l'irritation.

Le traitement en résumé :

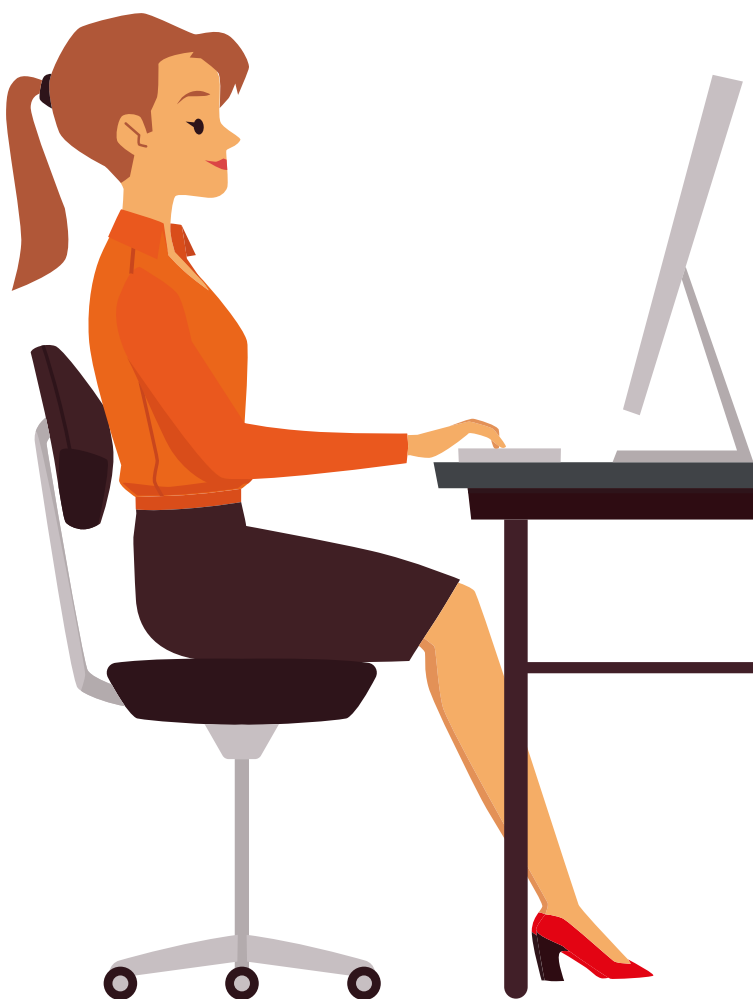
- 1 Réduisez la tension en soulageant la main et le poignet
- 2 Utilisez une attelle de poignet
- 3 Envisagez un traitement médical à base de cortisone
- 4 Envisagez la chirurgie pour les cas graves

Source: [Ameli](#)

Prévenir les problèmes physiques

Comment prévenir des maux

De nombreuses douleurs peuvent être causées par le travail quotidien répétitif, c'est pourquoi il est essentiel de savoir comment éviter de fatiguer vos muscles, tendons et articulations.



En général, vous devez être prêter attention aux trois éléments suivants :

- 1 Variation dans les positions de travail
- 2 Équipement ergonomique
- 3 Exercices physiques



| Variation dans les positions de travail

Le plus important pour rester en bonne santé est de varier de position de travail au cours de la journée. De cette façon, vous réduisez le risque de développer des maux au fil du temps. Même

en n'ayant ni le meilleur équipement ergonomique, ni les meilleures habitudes, vous réduisez à travers la variation dans vos positions de travail tout risque de douleurs ou troubles.

2 Équipement ergonomique

Un bon positionnement des mains sur le clavier et la souris est vital pour la pression exercée sur vos muscles, vos tendons et vos articulations. Tous les aspects physiques de votre poste de travail affectent directement votre corps, c'est pourquoi il est essentiel de bien concevoir votre espace.

Un équipement spécialement conçu, comme une souris ergonomique, peut jouer un rôle énorme pour contrecarrer et éviter les conditions physiques, mais il est essentiel que vous aménagiez correctement votre lieu de travail.

Un clavier réglable ne compense pas la fatigue du travail répétitif s'il n'est pas configuré en fonction de vos besoins individuels.

3 Exercices physiques

Vous pouvez vous parer contre ce type de douleurs en effectuant quelques exercices physiques simples pendant la journée. Ces exercices étirent les muscles et les tendons tout en offrant une pause dans les nombreux mouvements répétitifs de la journée.

Comme les exercices physiques ont un effet considérable sur votre santé, nous avons réalisé une série de vidéos qui présente une gamme d'activités différentes que vous pouvez faire lors de votre journée de travail. Ceux-ci sont faciles à faire et peuvent être faits au bureau. Ils ciblent différentes zones du corps, ce qui permet de se concentrer sur les régions du corps où vous en avez le plus besoin.

Vous pouvez retrouver notre playlist "Be Active" sur YouTube en [cliquant ici](#).



Contour Design est un leader du marché sur le développement et la conception de souris d'ordinateur ergonomiques et d'accessoires tels que RollerMouse, Unimouse, Contour Mouse et Balance Keyboard.

Contour Design, Inc. a été fondée en 1995 par Steve Wang et son siège social est situé à Windham, New Hampshire, aux États-Unis.

Ballerup, au Danemark, est le siège social de Contour Design Nordic, qui importe et commercialise ses produits au travers de filiales au Danemark, en Norvège, en Suède, en Finlande et au Royaume-Uni. Contour Design Nordic s'implique dans des partenariats avec des distributeurs d'équipements ergonomiques en Allemagne, en France, aux Pays-Bas, en Autriche ainsi qu'en Suisse.

contour 

Contour Design Nordic A/S
Borupvang 5B, st.tv.
DK-2750 Ballerup
info@contour-design.com