

# LES INCONTOURNABLES ERGONOMIQUES POUR UN ESPACE DE TRAVAIL TRANSFORMÉ

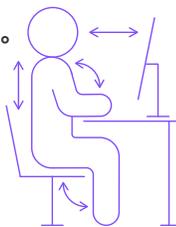
Des espaces de travail mal équipés augmentent l'inconfort et la fatigue musculaire. Dans un modèle de travail hybride, les longues journées de travail et un temps d'écran étendu augmentent les tensions (et, potentiellement, les douleurs qui s'ensuivent). Une configuration ergonomique est peut-être la solution. De simples changements améliorent la posture et réduisent l'activité musculaire.



Voici les meilleures pratiques pour travailler confortablement devant un ordinateur, quel que soit l'espace de travail.

## CONFIGURATION ERGONOMIQUE : LES BASES

- L'écran doit se trouver à la hauteur des yeux et à un bras de distance (le poing fermé)
- Les poignets doivent être droits, sans torsion latérale, ni vers le haut ou le bas
- Les poignets doivent être élevés (ou au moins ne pas reposer sur une surface dure) pour soulager la tension et aligner l'avant-bras
- Les coudes doivent former un angle de 90°
- Les genoux doivent former un angle de 90°
- Les lombaires doivent être soutenues
- Les pieds doivent être posés à plat sur le sol



## ASTUCES POUR VOTRE ESPACE DE TRAVAIL



- Si vous utilisez deux écrans, placez l'écran principal directement devant vous et l'autre juste à côté, pour éviter tout mouvement excessif du cou.
- Alignez la lettre H de votre clavier au centre de votre corps, pour maintenir une bonne posture.
- Pour stabiliser le bassin, les pieds doivent reposer entièrement sur le sol, de sorte à être assis sur les ischions, le dos sur un soutien lombaire. Si un bon fauteuil de bureau n'est pas envisageable, ajoutez un coussin lombaire à la chaise.

## ASTUCES POUR ÉQUIPER VOTRE PERSONNEL

- Une souris dotée de capteur optique avancé et d'un commutateur de vitesse du curseur exige un mouvement de la main moindre (quatre fois, d'après une étude [Logi Ergo Lab](#)), ce qui réduit la fatigue musculaire de la main.
- Un clavier minimaliste ou de largeur réduite sans pavé numérique permet de placer la souris plus près du centre du corps, réduisant le mouvement des épaules et la tension des bras.
- Il n'existe pas de solution universelle. Afin de maximiser les opportunités de productivité des [souris et claviers ergonomiques](#), privilégiez des modèles ambidextres, ainsi que des options multi-tailles adaptées à des mains de toutes les tailles.