



Guide pratique de l'ergonomie pour les espaces de travail gouvernementaux

logitech®

L'ergonomie est un élément essentiel dans les espaces de travail gouvernementaux, contribuant à améliorer la santé, la productivité et la satisfaction globale des employés.

En minimisant la contrainte physique et en prévenant les blessures grâce à des postes de travail ajustables, des meubles et outils ergonomiques, et des conceptions inclusives, les travailleurs peuvent performer efficacement tout en réduisant l'absentéisme et les coûts de santé.

Prioriser l'ergonomie peut aider à favoriser la productivité et garantir le respect des normes d'accessibilité, créant des environnements sains et adaptatifs pour les employés. Dans l'ère dynamique du travail d'aujourd'hui, investir dans des configurations ergonomiques appropriées peut non seulement bénéficier aux travailleurs individuels, mais aussi renforcer la performance et ainsi la prestation de services publics, positionnant les agences gouvernementales, les départements et les employés pour un succès à long terme.

logitech® | pour le gouvernement



Poursuivez votre lecture et découvrez comment des solutions ergonomiques et des conceptions d'espaces de travail faciles à mettre en œuvre peuvent aider votre équipe.



Le Logi Ergo Lab

« Nous faisons mieux quand nous nous sentons mieux. »

Cette croyance fondamentale et systémique sous-tend le travail rigoureux que nous faisons au Logitech Ergo Lab, basé en Suisse. Nous adoptons une approche centrée sur l'humain et scientifique pour soutenir le développement et la réinvention d'outils qui aident les gens à se sentir mieux au bureau, sur le terrain ou en télétravail.

Nos chercheurs collaborent avec des universitaires, des praticiens, des designers et des équipes de produits pour rendre l'avenir du travail plus convivial, avec des produits et solutions ergonomiques qui réduisent la tension musculaire et améliorent la posture, le confort et le bien-être général.



La productivité rencontre le design ergonomique

Les employés passent en moyenne 96,1 heures par semaine devant des écrans, ce qui équivaut à quatre jours complets. Sur une année, cela représente 208 jours de temps d'écran ou 57 % de l'année entière.¹

Cette durée prolongée peut entraîner davantage de préoccupations ergonomiques. Selon le Bureau des statistiques du travail des États-Unis, les troubles musculo-squelettiques (TMS) sont responsables de plus d'un million de blessures au travail chaque année aux États-Unis, coûtant environ 20 milliards de dollars en demandes d'indemnisation des travailleurs.² On estime qu'environ 33 % des coûts d'indemnisation des travailleurs aux États-Unis sont dus à des blessures liées à l'ergonomie.

Des recherches menées à travers le monde montrent également que plus de 60 % des personnes travaillant avec des ordinateurs ressentent des douleurs dues à des blessures par efforts répétitifs au poignet, à la main, au cou et aux épaules.³

L'ergonomie n'est pas seulement essentielle pour le bien-être physique. Elle peut également avoir un impact sur la productivité. 60 % des travailleurs qui ont manqué du travail en raison de blessures musculo-squelettiques ont connu une réduction de leur productivité après leur retour au travail.⁴



La diminution de la productivité due aux blessures ergonomiques n'affecte pas seulement les travailleurs individuels, mais a des répercussions sur des équipes et des départements entiers. À mesure que les tâches s'accumulent et que la production diminue, la performance globale du département peut en souffrir. Pour les départements qui dépendent de la rapidité et de l'efficacité, surtout là où les temps d'arrêt sont coûteux, les blessures ergonomiques représentent une menace significative pour le maintien de la productivité et l'atteinte des objectifs de mission.

Peu importe la configuration ou l'endroit où le travail se déroule, des actions simples peuvent aider à améliorer le bien-être des employés et à accroître la productivité.

Stratégies ergonomiques

Considérations pour améliorer le bien-être et la productivité



Posture

Lorsque les ordinateurs portables sont utilisés sur un bureau, la tête s'incline vers le bas d'environ 10 degrés. Lorsqu'il est placé sur les genoux d'une personne, cet angle augmente de 5 degrés. Cette inclinaison donne l'impression que la tête pèse le double, ce qui exerce une pression supplémentaire sur le cou et les épaules.⁵

Solution

Placez les écrans d'ordinateur portable et de tablette à hauteur des yeux, surtout pendant les périodes de visionnage prolongées.



Éliminer l'éblouissement

L'éblouissement peut augmenter la fatigue oculaire. Les yeux s'adaptent au niveau de lumière le plus brillant, il devient donc plus difficile de voir les détails dans les zones plus ternes et plus sombres.

Solution

Placez les écrans perpendiculaires aux fenêtres. Fermez les rideaux ou les stores pendant que vous travaillez.



Mouvement

Le corps humain n'est pas conçu pour rester assis ou debout toute la journée, il est conçu pour bouger. Des pauses de mouvement rapides montrent une amélioration marquée de la fonction cognitive, de la compréhension de la lecture et de la productivité.⁶

Solution

Alternez entre assis et debout toutes les 30 à 60 minutes. Marcher tout en restant debout est encore mieux.



Qualité de l'air

Les niveaux de CO₂ augmentent étonnamment vite, surtout dans les espaces bondés. Des niveaux élevés de CO₂ peuvent entraîner de la somnolence, des maux de tête, une mauvaise concentration, une perte d'attention, et plus encore.

Solution

Ouvrez une fenêtre pendant quelques minutes, plusieurs fois par jour, pour laisser entrer de l'air frais.

Besoin d'un capteur environnemental facile à déployer ?

Logitech Spot est un capteur de bureau moderne conçu pour permettre des automatisations de bureau plus intelligentes et des informations exploitables sur l'utilisation de l'espace, la qualité de l'air et l'efficacité énergétique⁷.

EN SAVOIR PLUS

Solutions ergonomiques pour le travail mobile et hybride

Les configurations mobiles permettent une plus grande flexibilité, mais elles augmentent également les chances de travailler dans des conditions sous-optimales. Cela augmente le risque d'inconfort ou même de douleur. Le cou et les épaules sont particulièrement vulnérables.

Lisez la suite pour des conseils réalistes que les employés peuvent appliquer pour optimiser les postes de travail pour un impact ergonomique.



Optimisation des configurations avec des ordinateurs portables et des tablettes

Avec des ordinateurs portables et des tablettes, l'écran et l'entrée sont liés ensemble, forçant un compromis ergonomique : Ajuster l'un pour améliorer l'ergonomie peut aggraver l'ergonomie de l'autre.



S'ajuster à l'écran

Si l'écran est à une distance et une hauteur ergonomiques, l'atteindre peut être difficile, et la posture des mains et des poignets peut être inconfortable sans l'utilisation de périphériques externes. Cela peut augmenter le risque d'inconfort et de tension.



S'ajuster à l'entrée

Si l'appareil est placé de manière à ce que les dispositifs d'entrée soient utilisés confortablement, alors l'écran sera probablement trop près de l'employé et trop bas, augmentant le risque de fatigue oculaire et le risque de tension au cou et aux épaules.

Solution

Les ordinateurs portables, les supports de table et les souris et claviers externes tels que le [Logitech Ergo M575](#) et le [Ergo K860](#) offrent des avantages ergonomiques. Un écran surélevé encourage une posture du cou plus naturelle et aide à réduire la tension au cou et aux épaules, tandis qu'une souris ergonomique et un clavier ergonomique divisé peuvent aider à minimiser les mouvements, maximiser le confort et offrir une meilleure posture, moins de tension et plus de soutien. Parce que ces écrans ont tendance à être plus petits, ajuster la taille de la police peut également aider à réduire la fatigue oculaire.



Positionnement des tablettes

- Évitez de placer les tablettes sur les genoux ou de les tenir dans les mains.
- Placez les tablettes sur une surface (table ou bureau) pour réduire la tension au poignet et la tension au cou en regardant l'écran.
- Placez les tablettes à une distance d'un bras pour réduire la fatigue oculaire, et augmentez la taille de la police pour mieux voir si nécessaire.
- Utilisez un support flexible, comme celui trouvé dans le Logitech Rugged Folio, avec un angle de 40° pour le bon angle pour la tâche à accomplir.



S'ajuster au travail

- Lors de la lecture, du visionnage et de la saisie avec un clavier physique intégré, utilisez l'angle plus raide sur un support, et évitez de placer la tablette à plat sur une table.
- Soutenez l'ordinateur portable ou la tablette avec des livres si nécessaire pour réduire la tension oculaire et au cou.
- Lors du dessin, de l'écriture ou de la saisie sur un clavier virtuel, utilisez l'angle inférieur du support, ou posez l'appareil à plat sur une table pour une meilleure position des mains et des poignets.



Casques pour une Communication Efficace

Les casques et microphones externes avec une bonne qualité sonore et une annulation du bruit peuvent aider à fournir une communication plus efficace. L'utilisation de casques, en particulier ceux avec des microphones intégrés, offre un certain nombre d'avantages ergonomiques et de bien-être.

Avantages

- Les employés sont moins susceptibles de se pencher vers l'ordinateur ou la tablette pour entendre ou être entendus, ce qui aide à réduire la fatigue des yeux, du cou et du dos.
- Les écouteurs sans fil permettent aux employés de se déplacer tout en écoutant, ce qui aide à éviter les positions stationnaires prolongées.

Considérations

- L'Organisation mondiale de la santé recommande que les niveaux sonores soient ajustés à moins de 75 décibels (ou pas plus de 60 % du volume maximum).⁵
- Des pauses régulières sont recommandées, surtout lorsque les employés portent des casques pendant de longues périodes.



Solutions ergonomiques pour les bureaux

La technologie pour les bureaux est également importante. La bonne technologie peut économiser de l'énergie, aider les employés à se concentrer et promouvoir le bien-être général. Utiliser des périphériques externes—comme un écran externe, une webcam, une souris et un clavier—peut créer un agencement de bureau optimal et offrir des micro-ajustements qui peuvent faire une grande différence.

La configuration idéale

Webcam externe

Une webcam externe comme la [Brio 505](#) conforme aux normes TAA, placée sur le dessus d'un écran externe plutôt que sur un ordinateur portable, aide les employés à regarder droit devant eux. Cela améliore la posture du cou et réduit la tension au niveau du cou et des épaules.

Écran externe

Positionner l'ordinateur portable à la bonne hauteur et à la bonne distance réduit le besoin de pencher le cou. Pour améliorer la posture et minimiser la tension au niveau du cou, des épaules et des yeux, placez l'ordinateur portable sur un support.

Souris et clavier externes

Des périphériques externes comme la [Lift Mouse](#) et [Wave Keys](#) de Logitech permettent aux employés de choisir le dispositif qui est de la bonne taille pour eux et avec les bonnes fonctionnalités pour leurs tâches uniques. Cela favorise un confort durable et la productivité.

Casque et microphone externe

Utiliser un casque comme le [H390](#) ou le [Zone 305](#) (avec un micro intégré ou externe) garantit que les employés peuvent mieux entendre et être entendus, et réduit le besoin de se pencher en avant, ce qui peut mettre une pression sur le dos.



Posture et positionnement au bureau ou en télétravail

Peu importe l'agencement choisi par un employé, ces lignes directrices devraient être l'objectif.

Placez les pieds à plat sur le sol avec les genoux, les chevilles et les hanches à environ 90°.

Gardez les coudes à environ 90° lorsque vous tapez ou utilisez une souris.

Fournissez un soutien pour le bas du dos avec un dossier ou des coussins.

Soutenez les cuisses en ajustant le siège, ou asseyez-vous plus en arrière dans la chaise.

Évitez de croiser les jambes, asseyez-vous droit et changez de position de temps en temps.

En abordant les défis courants dans les bureaux, sur le terrain et dans les configurations hybrides, des pratiques ergonomiques appropriées dans les espaces de travail gouvernementaux peuvent également aider à augmenter la productivité tout en améliorant le bien-être des employés, en soutenant l'accessibilité et en réduisant les coûts liés à l'absentéisme et aux soins de santé.

Pour en savoir plus sur les solutions Logitech pour les espaces de travail gouvernementaux, visitez logitech.com/government.

logitech® | pour le gouvernement

www.logitech.com/government

© 2026 Logitech. Logitech, Logi et leurs logos sont des marques commerciales ou déposées de Logitech Europe S.A. ou de ses filiales aux États-Unis et/ou dans d'autres pays. Toutes les autres marques sont la propriété exclusive de leurs détenteurs respectifs. Logitech décline toute responsabilité en cas d'erreurs dans cette publication. Les informations énoncées dans ce document peuvent faire l'objet de modifications sans avis préalable.

Sources

¹ Rapport sur la santé de la vision au travail 2024

² Enquête du Bureau des statistiques du travail des États-Unis sur les blessures et maladies professionnelles

³ Prévalence de la douleur musculo-squelettique chez les utilisateurs d'ordinateurs travaillant à domicile pendant la pandémie de COVID-19 : une enquête transversale

Troubles musculo-squelettiques chez les travailleurs utilisateurs d'ordinateurs en Éthiopie : une revue systématique et une méta-analyse
Taux de prévalence de la douleur au cou, à l'épaule et au bas du dos en association avec l'âge, l'indice de masse corporelle et le sexe parmi les travailleurs de bureau malaisiens

⁴ Article de recherche : Productivité réduite après une absence pour maladie due à des troubles musculo-squelettiques et son lien avec les résultats de santé

⁵ Tech neck. (19 décembre 2018). Association des chiropraticiens de la Saskatchewan. <https://saskchiro.ca/tech-neck/>

⁶ Organisation mondiale de la santé Surdité et perte auditive :  coute sécuritaire

⁷ La réservation de salles Logitech et les automatisations, Logitech View, Insights et certaines API nécessitent une licence de service supplémentaire. La réservation et les automatisations peuvent également être activées par le biais de licences de service existantes avec d'autres plateformes de travail. Voir [cet article](#) pour plus de détails.