

Il a été démontré que le travail à distance réalisé dans des conditions inadéquates peut notamment causer certaines lésions musculo-squelettiques, de la fatigue visuelle et mentale, des fourmillements dans les bras et les jambes, et des maux de tête.

Les troubles musculo-squelettiques



Utiliser du mobilier inadapté et improvisé pour équiper les postes de travail à la maison provoque **des troubles musculo-squelettiques** qui affectent la santé de 6 télétravailleurs sur 10, d'après les résultats obtenus dans l'étude réalisée par Actiu, et à laquelle ont participé près de 400 professionnels issus de différents secteurs.

Le poste de travail improvisé



Dans le sondage, 46 % des personnes indiquent que **leur poste de travail est improvisé et provisoire, et qu'elles utilisent des meubles qui équipent déjà leur foyer**, tandis que 33 % d'entre elles affirment qu'elles disposent d'un petit espace de travail avec du mobilier de travail de base, et 17 % qu'elles bénéficient d'un espace permanent et confortable, équipé de manière ergonomique.

Ces résultats mettent en lumière l'importance d'utiliser des sièges et des postes de travail adaptés à chaque fonction, au bureau ou à la maison. Cette nécessité devient indispensable, alors que le télétravail a été régulé dans le Décret royal-Loi espagnol sur le travail à distance, ce qui implique que cette réalité est devenue permanente.

Travailler dans un espace home office équivaut à passer le même nombre d'heures sur le poste de travail qu'au bureau... voire plus. Au fil de la journée, le corps peut en pâtir et des troubles musculaires, osseux et articulaires peuvent apparaître. À cet égard, **l'ergonomie se doit d'être le fondement de tous les produits qui équipent les home office**. En effet, l'objectif est de retrouver une ambiance professionnelle, grâce à un mobilier conçu pour des professionnels.

D'après la directrice de l'innovation de l'Institut de biomécanique de València (IBV), Rosa Porcar, le home office en tant qu'espace de travail habituel doit répondre à toutes les exigences et implications en matière de risques liés au travail. En effet, ce mobilier possède une influence directe sur la santé du travailleur.

Le choix du siège doit toujours se faire en fonction **de l'ergonomie**. Une conception qui adapte la configuration du meuble aux nécessités posturales et physiologiques du corps humain est **gage de confort**. Si l'on tient compte des heures de travail passées en position assise, le choix du siège de bureau est une question d'ordre majeur. Un mobilier ergonomique et la réalisation d'exercices de mobilité aident à la prévention des douleurs causées par une mauvaise posture. Le siège et la table appropriés sont des meubles confortables tout en permettant l'adoption d'une posture correcte. Pour ce faire, ils doivent répondre aux critères suivants :

Tête bien droite.

Épaules détendues.

Dos droit.

Regarder devant soi.

Bras et jambes forment un angle de 90°. Mains alignées avec les bras.

Écran au milieu de l'axe visuel.

Matériel de lecture facilement accessible.

Éclairage correct et modéré.

Exercices de mobilité et étirements.

Pieds fermes posés sur le sol ou sur le repose-pieds.

Piètement mobile afin d'effectuer l'effort à l'aide des jambes et non du tronc.

Être conforme aux critères établies par la norme UNE-EN 1335 en matière de sièges de bureau et la norme UNE-EN 527 en matière de bureaux.



03

/ L'ergonomie



En résumé, en ce moment, le bien-être se révèle plus important que jamais, car c'est l'élément clé pour effectuer une journée de travail productive. Ceci même si nous nous trouvons loin du lieu de travail habituel et des collègues, dans un environnement qui n'est pas habituel et probablement, avec des distractions qui n'existent pas au bureau. C'est pourquoi pouvoir compter sur un mobilier de qualité garantissant le confort devient plus évident, indépendamment d'une utilisation quotidienne ou sporadique du home office. Équiper un espace de télétravail à l'aide de produits conçus et fabriqués pour des lieux de travail à haut rendement, permet de disposer d'un espace professionnel à la maison et de maintenir le taux de productivité et d'efficacité, tout en prenant soin de sa santé.