The ‘New Normal’ of Hybrid Work HomeOffice Ergonomics & Hazards Meeting Kit – French

QUELS SONT LES ENJEUX?

Le travail hybride a changé l’endroit et la façon dont les gens travaillent, mais il n’a pas éliminé le risque, il l’a simplement déplacé. La même personne peut alterner entre une installation à domicile et un poste de travail au bureau, souvent sans ergonomie ni routines cohérentes. De petits problèmes comme une mauvaise posture, des bureaux de fortune ou de longues heures sans pauses peuvent devenir de vrais problèmes avec le temps.

QUELS SONT LES DANGERS?

Le travail hybride crée des risques parce que les environnements, les routines et les habitudes changent constamment, ce qui facilite l’ignorance des problèmes qui s’accumulent avec le temps.

Mauvaise Ergonomie et Effort Répétitif

Des installations incohérentes entre le domicile et le bureau peuvent entraîner une mauvaise posture, des positions inconfortables et un effort répétitif sur le corps. Avec le temps, cela peut causer des douleurs dorsales, de la raideur au cou, des tensions aux épaules, des blessures aux poignets, de la fatigue oculaire et des maux de tête.

Fatigue et Frontières Floues entre Travail et Vie Personnelle

Sans routines claires, le travail peut s’étendre plus longtemps que prévu. Sauter les pauses et rester mentalement actif augmente la fatigue, réduit la concentration et ralentit le temps de réaction, ce qui rend les erreurs et les mauvaises décisions plus probables.

Travailler Risques à la maison et au travail

Travailler en dehors d’un environnement de bureau contrôlé comporte des risques qui passent souvent inaperçus

- Câbles, désordre ou meubles instables pouvant causer des trébuchements
- Éclairage insuffisant provoquant une fatigue visuelle et réduisant la visibilité
- Des espaces de travail improvisés qui favorisent des postures peu sûres
- Des changements fréquents de configuration qui entraînent des habitudes et des niveaux d’attention irréguliers.

COMMENT SE PROTÉGER

Le travail hybride ne peut se faire en toute sécurité que si votre installation et vos habitudes restent les mêmes, peu importe où vous vous trouvez.

Aménagez Correctement Votre Poste de Travail

Que vous soyez à la maison ou au bureau, votre installation doit soutenir votre corps, et non le fatiguer. Placez votre écran à hauteur des yeux, veillez à ce que votre dos soit bien soutenu et gardez les pieds à plat sur le sol. Évitez de travailler sur un canapé, un lit ou toute autre surface qui vous oblige à adopter des positions inconfortables.

Maîtrisez Votre Routine, pas Seulement Votre Travail

Le travail hybride peut brouiller les frontières, vous devez donc créer une structure. Fixez des heures de début et de fin claires, prenez des pauses régulières et éloignez-vous de votre écran pour vous recentrer et réduire la fatigue.

Protégez Votre Corps Tout au Long de la Journée

De petits ajustements font une grande différence au fil du temps.

- Changez régulièrement de position et évitez de rester trop longtemps dans la même posture
- Faites de brefs étirements pour réduire la raideur et la tension
- Reposez vos yeux en détournant régulièrement le regard de l’écran

Assurez-vous que Votre Environnement est Sécuritaire et Bien Organisé

Votre espace de travail doit être aussi sécuritaire que n’importe quel bureau. Soyez attentif aux dangers qui peuvent nuire à votre confort et à votre sécurité.

- Évitez de laisser traîner des câbles et du désordre dans les allées
- Assurez-vous que l’éclairage est adéquat et réduit la fatigue oculaire
- Utilisez du mobilier stable qui soutient votre travail

Restez Vigilant Lorsque Vous Changez d’Environnement

Passer de la maison au bureau peut entraîner des habitudes irrégulières. Prenez chaque fois un moment pour ajuster votre installation, vérifier votre posture et réinitialiser votre routine afin de ne pas conserver de mauvaises habitudes.

Agissez Rapidement si Quelque Chose ne va Pas

Si vous ressentez une douleur, une gêne ou une fatigue croissante, ne l’ignorez pas. Ajustez votre installation, faites une pause ou parlez-en. Traiter les petits problèmes rapidement permet d’éviter les problèmes à long terme.

MOT DE LA FIN

Le travail hybride offre de la flexibilité, mais la sécurité dépend toujours de la façon dont vous configurez votre espace et gérez votre journée. De petits ajustements chaque jour sont ce qui vous permet de travailler en sécurité à long terme.