

L'ERGONOMIE POUR FAIRE DES ÉCONOMIES

L'ergonomie moderne peut améliorer le bien-être des employés et les résultats d'une entreprise.



La plupart des gens passent entre un quart et un tiers de leur vie éveillée au travail.¹ Cela représente un long laps de temps pour les employés. Et pour les employeurs, cela représente une grande opportunité. Plus les employés se sentent bien au travail, plus ils sont productifs.

Pour se sentir bien tout au long de la journée, les collaborateurs ont besoin d'un espace de travail qui fait plus que leur éviter le stress ou la maladie. Les espaces de travail doivent en fait améliorer ce que nous appelons le bien-être, c'est-à-dire la santé mentale et physique d'ensemble d'une personne. L'Organisation mondiale de la Santé est d'accord avec cette idée. Selon elle, une bonne santé ne se limite pas à l'absence de maladie, mais inclut également l'état de bien-être.²

Les employeurs peuvent avoir un impact direct sur la qualité du travail effectuée sur site simplement en veillant à ce que leurs collaborateurs se sentent bien et éprouvent du bien-être pendant qu'ils travaillent. Bien que la tâche puisse sembler difficile à cerner et à accomplir, une méthode éprouvée et performante est à portée de main. Vous l'avez même sous la main : l'amélioration de l'ergonomie sur le lieu de travail.

Un équipement ergonomique, comme une souris favorisant un positionnement naturel de la main, aide les employés à travailler plus longtemps, avec davantage d'efficacité et une qualité supérieure, avec moins de temps d'arrêt. Les employés sont ainsi plus heureux et les entreprises plus rentables.

En bref, l'ergonomie peut permettre de réaliser des économies. Les solutions d'espace de travail ergonomique de Logitech peuvent contribuer à faire de votre entreprise un lieu de travail plus sain.



Le lieu de travail est devenu un endroit où le bien-être doit être encouragé et assuré.

Ce livre blanc aborde les sujets clés suivants :

- Les dangers que représentent les emplois de bureau.
- L'évaluation du risque de blessure sur le lieu de travail.
- Les avantages de la prévention contre les blessures potentielles au travail.
- Des solutions ergonomiques aux blessures professionnelles.
- La différence que peuvent faire les souris et les claviers.
- L'adhésion et l'adoption des collaborateurs.
- La réduction du risque de blessures sur le lieu de travail peut-elle vraiment être aussi simple ?



Les dangers que représentent les emplois de bureau

Quelle que soit la qualité de la vue que l'on a depuis son bureau ou la convivialité des collègues de travail, les emplois de bureau présentent des inconvénients. Du point de vue de la santé, le plus gros inconvénient pour un employé est la limitation des mouvements au cours de la journée.

Certaines études estiment que d'ici 2023, 90% de la main-d'œuvre aura besoin de connaissances de base en informatique pour s'acquitter de ses fonctions. Ce qui signifie de longues périodes en position assise, à regarder un écran.³

Des travailleurs sédentaires vissés devant un ordinateur et effectuant des mouvements répétitifs risquent des blessures aux mains, aux poignets, aux coudes, aux bras, aux épaules et au cou, sans oublier la fatigue oculaire qui peut entraîner des problèmes de vision et des maux de tête.

Pourtant, les emplois de bureau font partie intégrante de l'espace de travail moderne, une tendance qui devrait s'accélérer avec l'évolution de l'économie mondiale. Si c'est le scénario auquel nous sommes confrontés sur le long terme, existe-t-il un moyen de lutter contre ces effets négatifs ? La réponse est oui. La tendance est à la formalisation et à l'adoption de programmes d'ergonomie sur le lieu de travail dans le but d'améliorer les performances, le confort et le bien-être des employés en identifiant et en corrigeant les facteurs de risques ergonomiques.⁴ Et les travailleurs sont des acteurs à part entière du processus. En réalité, les employés d'aujourd'hui ne se contentent pas de soutenir les initiatives favorisant le bien-être en entreprise. Il les attendent.



La souris ergonomique avancée Logitech MX Vertical

82% des consommateurs occupant un emploi estiment que leur employeur ou leur régime de soins de santé devrait offrir des programmes de santé et de bien-être.⁵

Qui souffre de TMS ? La réponse peut vous surprendre.

Un trouble musculo-squelettique (TMS) est un problème de santé où le fait de réaliser encore et encore les mêmes actions provoque des douleurs, et même une fonctionnalité réduite des tendons et des muscles. Les TMS ne sont pas des troubles qui atteignent uniquement les personnes qui travaillent depuis des décennies. Ils concernent aussi bien les jeunes que les moins jeunes. Dans la tranche d'âge de 25 à 29 ans, le syndrome du canal carpien frappe 3,4 personnes sur 1 000.⁶ Voici un exemple typique :



Les TMS touchent toutes les tranches d'âge

Emma est responsable des réseaux sociaux dans une entreprise de technologie en pleine croissance. Elle adore son travail et les possibilités de promotion qu'il offre. Après le travail, vous pouvez la trouver à la salle de sport, ou en soirée avec des amis, et le week-end, elle fait de la randonnée en montagne avec son chien.

Un jour, alors qu'elle travaille à son bureau, elle remarque une douleur sourde dans son poignet, côté pouce. Elle pense qu'elle s'est peut-être fait mal pendant son cours de yoga et suppose que la douleur disparaîtra d'elle-même, mais au contraire, cette dernière s'intensifie au point que cela commence à affecter son travail. Une semaine plus tard, la douleur devient lancinante. Un médecin l'examine et lui recommande entre autre d'ajuster la configuration de son poste de travail pour favoriser une position plus naturelle des bras. Après avoir fait quelques recherches, Emma se rend compte que la façon dont elle est assise et les milliers de mouvements de bras et de poignets qu'elle effectue chaque jour reviennent à courir un marathon en claquettes.

Pour les seuls États-Unis, le coût direct des blessures professionnelles liées aux mouvements répétitifs s'élève à 1,5 milliard de dollars.⁷ Les coûts directs comprennent l'indemnisation des employés, les rééducations médicales et hospitalières, les primes associées et les frais juridiques.

L'employé de bureau moyen...

- **reste assis devant son ordinateur pendant 2,6 heures par jour**
- **Déplace la souris d'en moyenne 30 mètres par jour de travail, soit plus de 9,6 kilomètres chaque année.**

Source: Wellnomics pour Logitech, 2019

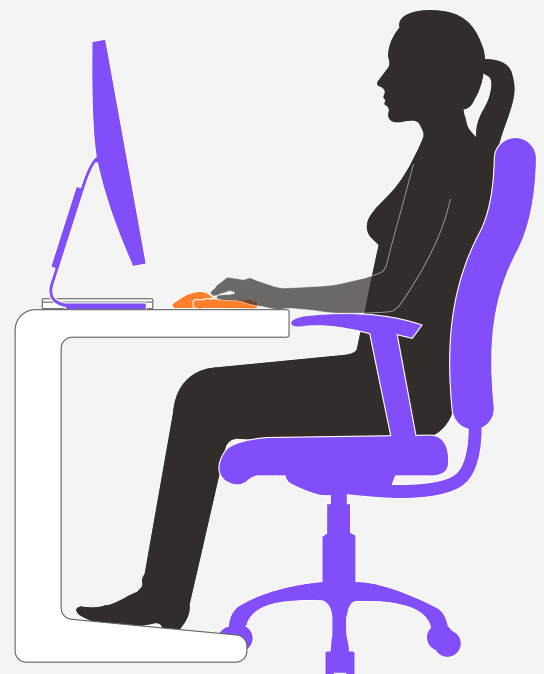
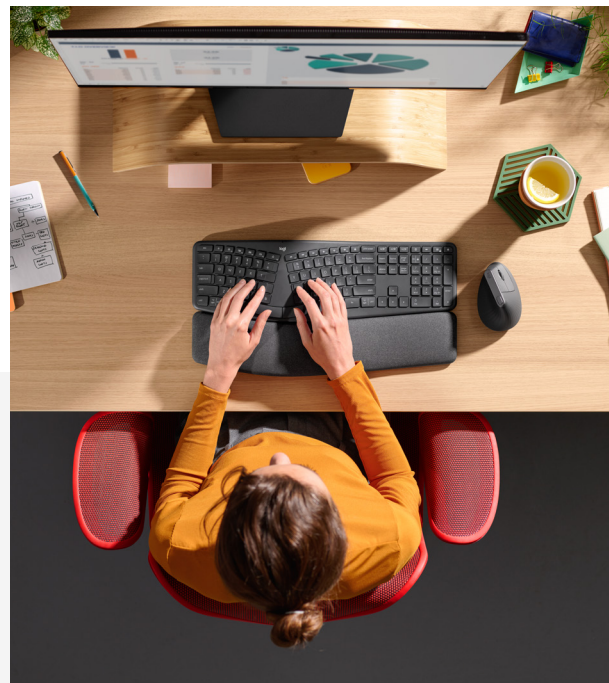
Cela ne prend même pas en compte les coûts indirects tels que le turnover élevé, les goulots d'étranglement, l'absentéisme, la mauvaise qualité du travail, le moral bas, la perte de productivité et l'inefficacité. Ces deux derniers facteurs ne doivent pas être sous-estimés. Les employés de bureau qui souffrent simplement de douleurs au poignet enregistrent généralement une perte de productivité de 15%.⁸

LISTE DE CONTRÔLE : Évaluation du risque de blessure sur le lieu de travail

12% des utilisateurs d'ordinateurs au Royaume-Uni et 7% en Allemagne ressentent quotidiennement des douleurs à la main, au poignet, à l'avant-bras ou à l'épaule.⁹ Voici une liste de contrôle rapide pour déterminer si les employés de bureau augmentent leur risque de blessure professionnelle :

- Les employés disposent-ils d'un siège ergonomique et d'un écran réglables leur permettant d'organiser et d'ajuster leur poste de travail pour favoriser une posture plus naturelle ?
- Ont-ils accès à des évaluations ergonomiques menées par un professionnel ou à une assistance pour bien configurer un poste de travail ?
- Les utilisateurs d'ordinateurs portables utilisent-ils un écran externe, un clavier et une souris (et non le pavé tactile) à leur bureau ?
- Les employés peuvent-ils terminer leur journée de travail sans avoir à modifier leur poste de travail en raison d'une gêne ou sans prendre de pauses fréquentes ?

Si la réponse à l'une de ces questions est "non", les employés risquent la blessure professionnelle. Cependant, il existe un moyen efficace d'éviter des douleurs pouvant à terme s'avérer coûteuses : un équipement de bureau ergonomique.





Clavier ergonomique en deux parties Logitech ERGO K860

La prévention contre les blessures potentielles au travail est plus avantageuse que vous ne le pensez

La mauvaise nouvelle est que les faits sont incontestables, le risque accru de blessures découlant des tâches courantes dans un bureau est réel. Mais il y a une bonne nouvelle: il existe une solution simple et elle n'est ni inaccessible, ni trop coûteuse à mettre en œuvre. Le simple fait d'ajouter un programme d'ergonomie aux initiatives de mieux-être existantes peut réduire le risque de blessure au travail tout en augmentant la satisfaction, la motivation, l'engagement et le sens de l'objectif, sans parler de l'amélioration de la fidélisation des employés. Plus concrètement, les employeurs qui ont mis en place des protocoles d'ergonomie réduisent leurs coûts médicaux et profitent d'autres avantages économiques.¹⁰

Mais, pour la nouvelle génération de travailleurs, le bien-être quotidien compte tout autant que les avantages et ils veillent à ce que les employeurs le sachent. Les jeunes générations sont plus soucieuses de leur santé que leurs homologues plus âgés et sont partiellement responsables du bien-être sur le lieu de travail. Bien que cette prise de conscience progresse chez toutes les générations, c'est parmi les employés de la génération Z et de la génération Y qu'elle est la plus élevée.¹¹ Plus que toutes les autres générations qui les ont précédées, elles

attachent une grande importance aux bienfaits pour la santé, ce qu'indiquent leurs habitudes de consommation personnelles. Dans l'ensemble, la génération Y dépense presque deux fois plus en "soins personnels" que les baby-boomers.¹² Avant, c'étaient les salaires qui étaient le plus importants pour les nouveaux employés, mais la génération Y prend en compte le package dans son ensemble, en y incluant le bien-être dans l'entreprise et la culture quotidienne. Ils veulent surtout être sûrs de bénéficier d'un certain bien-être pendant leur journée de travail. Cette tendance s'étend d'une génération à l'autre : 87% des collaborateurs souhaitent que leur espace de travail soit équipé d'un mobilier ergonomique et 98% souhaitent qu'il fasse appel à une technologie moderne et fonctionnant parfaitement. De plus, 68% considèrent que la présentation de leur lieu de travail est un critère très important pour le choix d'un employeur.¹³

Lorsque les entreprises promeuvent des politiques avant-gardistes de santé et de bien-être, elles nouent des liens avec leurs employés en prévenant les blessures et en les formant sur le sujet. Ce qui était facultatif est désormais impératif. Le bien-être est devenu un facteur incontournable pour les entreprises performantes.

Des solutions ergonomiques aux blessures professionnelles

L'objectif final de l'ergonomie a toujours été (et sera toujours) le soulagement et la prévention de la douleur pour l'utilisateur final. Pour l'atteindre, les découvertes scientifiques issues de l'étude du bien-être et de la performance physique doivent se traduire par des produits utilisables au quotidien par les employés.



Si l'équipement réduit ou atténue la douleur gênante, les aptitudes de l'employé et ses performances sont améliorées.

Un environnement de travail agréable contribue au bien-être des employés et aide à s'identifier à l'entreprise. 39% des employés attendent qu'une plus grande attention soit portée à la qualité ergonomique des équipements. La nécessité d'agir devient encore plus claire si l'on regarde les moins de 30 ans. Parmi eux, seul un sur deux (52%) est satisfait de la qualité ergonomique de son lieu de travail.¹³

Mais compte tenu du temps qu'une personne passe en moyenne au travail, il est impératif que les employés se sentent à l'aise pour générer des performances et une efficacité optimales.

Le confort signifie se sentir à l'aise et libre sur les plans tactile et visuel. Les questions clés suivantes permettent de mesurer le niveau de confort d'un utilisateur final dans un environnement de bureau.

- Le matériel de bureau est-il facile à utiliser ?
- Permet-il à un employé de réaliser une tâche tout en restant concentré ?
- Un employé peut-il accomplir une tâche sans même remarquer l'équipement utilisé ?

Voici les principaux points à retenir concernant le confort au travail: Si l'équipement réduit ou atténue les douleurs gênantes (s'il augmente le confort), la capacité des employés et les performances potentielles sont améliorées. Cela peut être le début d'un changement radical, car lorsque le confort augmente et que la douleur diminue, cela met fin à un cercle vicieux. Les douleurs sont déprimantes et le fait d'être déprimé rend un employé plus susceptible de ressentir des douleurs.¹⁴

La différence que peuvent faire les souris et les claviers

Le travail qui implique l'utilisation d'un clavier et d'une souris pendant de longues heures impose un nombre important de mouvements répétitifs. Une mauvaise posture et/ou l'utilisation d'un mauvais équipement pour le travail peut exacerber l'impact de ces mouvements, pouvant entraîner de la fatigue, de l'inconfort et de la douleur. Avec un équipement ergonomique, ces mouvements deviennent plus naturels grâce à un positionnement plus sain du poignet et de la main, ce qui peut aider à réduire le risque de troubles musculo-squelettiques (TMS).

Le coût total moyen pour les employeurs pour un seul cas de syndrome du canal carpien s'élève à 64 852 \$.¹⁵

Il est préférable de ne pas attendre que des symptômes de TMS se manifestent avant de voir comment les souris et les claviers peuvent faire la différence. Les dispositifs ergonomiques peuvent aider à soulager la douleur ou, tout au moins, à réduire les risques d'aggravation. Et lorsque les employés n'ont pas mal, les entreprises sont plus rentables. Lorsqu'un employé se voit diagnostiquer un syndrome du canal carpien, un employeur a des coûts élevés à prendre en charge. Selon l'Occupational Safety and Health Administration (OSHA), le coût direct moyen d'un seul cas est de 30 882 \$ et pire, les coûts indirects moyens s'élèvent à 33 970 \$.¹⁵ Cela évalue le coût total d'un cas de syndrome du canal carpien à 64 852 \$.

Dans l'Union européenne, 3 employés sur 5 souffrent de troubles musculo-squelettiques (TMS), ce qui en fait l'un des problèmes de santé liés au travail les plus courants,¹⁶ et qui a un impact considérable sur l'économie.



Souris ergonomique avancée Logitech MX Vertical

Une position naturelle de la main réduit la tension musculaire

Avec un angle vertical unique de 57°, la pression du poignet est réduite

Technologie avancée de suivi optique avec un commutateur de vitesse du curseur dédié avec 4x moins de mouvement de la main¹⁸ ce qui réduit la fatigue musculaire et la fatigue de la main



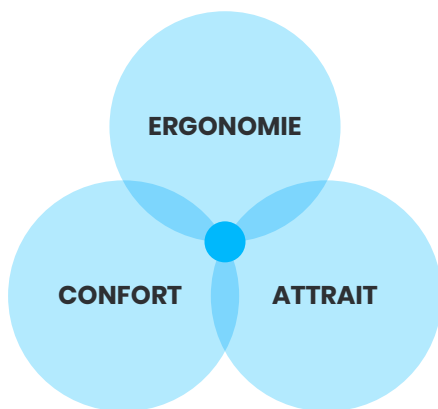
En Allemagne par exemple, les troubles musculo-squelettiques et du tissu conjonctif ont représenté 17,2 milliards d'euros de pertes de production pour les coûts salariaux de 2016 et 30,4 milliards d'euros de pertes de valeur ajoutée brute. Cela représente respectivement 0,5% et 1,0% du produit intérieur brut allemand.¹⁷

Tirer parti de l'équipement ergonomique pour éviter les blessures au travail est un moyen judicieux d'éviter des frais généraux imprévus et, en termes de retour sur investissement, on peut dire qu'il s'agit d'une valeur sûre.

La clé pour garantir l'adhésion et l'adoption des employés : ergonomie, confort et attrait

Les produits ergonomiques ne fonctionnent vraiment que lorsque les utilisateurs finaux les adoptent effectivement. La détermination d'un point qui garantirait l'amélioration ergonomique sans compromettre les performances constitue la mission première de Logitech.

Alors, comment cet objectif se traduit-il dans le design de produit actuel ? Il synthétise trois principes fondamentaux: ergonomie, confort et attrait.



9 personnes sur 10 qui optent pour un clavier ou une souris ergonomique ne reviennent jamais aux modèles traditionnels.¹⁹



Test ergonomique Logitech avec capteurs de capture de mouvement

L'avantage de l'ergonomie est qu'elle peut être quantifiée et mesurée par l'observation de la posture, de l'activité musculaire et de l'impact sur les performances. La posture est la position dans laquelle vous placez les différents segments de votre corps debout ou assis.

L'activité musculaire fait référence au degré de tension et de mouvement qu'un dispositif ergonomique entraîne sur un muscle. L'impact sur les performances est à la convergence de tous ces éléments. Il prend en compte la double métrique de performances combinée à une réduction des tensions sur l'utilisateur final.

En dépit de sa nature subjective, le confort peut être évalué à la fois par un examen visuel et un examen tactile, ce qui n'est pas négociable dans le monde du design Logitech. Si un produit n'est pas confortable à utiliser, les employés ne l'utilisent pas, ce qui annule la totalité des efforts.

Enfin, l'attrait que suscite le design. Est-ce que les utilisateurs trouvent le produit beau ? Est-ce qu'il leur plaît ? Ressemble-t-il à un produit qu'ils comprennent ? Est-ce qu'il a du sens pour eux et veulent-ils l'essayer ? Pour l'utilisateur, le concept de souris et de clavier ergonomiques peut évoquer des images de dispositifs étranges et originaux mieux adaptés

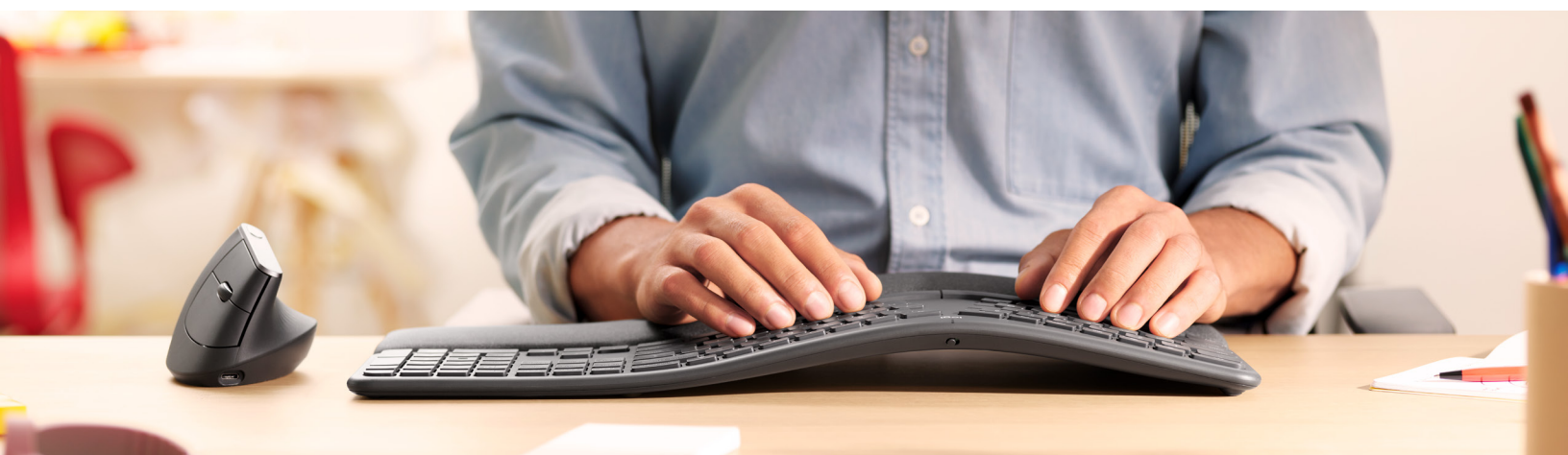
au laboratoire d'un inventeur qu'à un bureau classique. Les produits ergonomiques Logitech, cependant, s'opposent à ce mode de pensée.

Leur approche de conception unique offre des claviers et des souris confortables et esthétiques que les employés ont vraiment envie d'adopter.

C'est la capacité à réussir la mise en œuvre de ces trois critères qui détermine si un dispositif particulier va devenir une offre de produit Logitech. Il en résulte également des dispositifs faciles à adopter qui deviennent rapidement familiers, et donc indispensables pour les utilisateurs finaux.

Les outils Logitech s'adaptent à l'utilisateur et à la tâche.

**Les équipements
Logitech
sont esthétiques
et permettent
de se sentir bien.**



Souris ergonomique avancée Logitech MX Vertical et clavier ergonomique ERGO K860

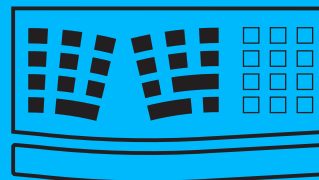
La réduction des accidents du travail peut-elle vraiment être aussi facile?

La réponse est simple. Oui. L'introduction de solutions ergonomiques sur le lieu de travail augmente la sensibilisation générale à des habitudes de travail plus saines. Lors d'une transition vers un équipement plus sain, les consignes suivantes peuvent aider à accélérer et à accentuer les changements de comportement positifs chez les employés:

- 1. La formation est primordiale.** Elle englobe la formation et la communication sur l'importance des équipements ergonomiques.
- 2. Documenter les politiques ergonomiques pour accroître la sensibilisation.**
- 3. Le changement de comportement survient** lorsque les utilisateurs découvrent comment des souris et des claviers ergonomiques favorisent une posture naturelle. **Il faut le ressentir pour le croire.**

L'adoption de produits ergonomiques éprouvés et attrayants présente un autre avantage: les collaborateurs perçoivent leur employeur comme une personne qui respecte leurs besoins et leur santé en allant au-delà de ce qui est simplement "requis". L'amélioration du moral qui en résulte se traduit par des employés plus heureux et plus productifs.

Environ 4 Américains sur 10 disent que la douleur affecte leur humeur, leurs activités, leur sommeil, leur capacité à travailler ou les plaisirs de la vie.²⁰ Pour ces personnes, les solutions ergonomiques changent la donne. Ils peuvent enfin faire leur travail efficacement, et peut-être plus important encore, ils peuvent travailler en toute sérénité.



Clavier ergonomique en deux parties Logitech ERGO K860

Clavier incurvé en deux parties pour une meilleure posture de frappe

Repose-poignets matelassé pour un confort ergonomique et 54% de soutien en plus pour le poignet²¹



Relève-paumes réglable pour un confort dans toutes les positions (0°, -4°, -7°)





L'ergonomie d'aujourd'hui représente un investissement indéniable pour demain

Une fois les solutions ergonomiques adoptées, l'état général d'un bureau s'améliore considérablement sur tous les plans.

- Les employés sont plus à l'aise, plus productifs, ce qui améliore leur état de santé au travail.
- Des configurations physiques intelligentes peuvent finalement améliorer l'état de bien-être.
- Les économies sur les frais médicaux et les jours d'absence se traduisent par l'amélioration des résultats de la société.

Les souris et claviers de la série Logitech Ergo permettent d'améliorer la posture, de réduire les tensions musculaires et d'accroître le confort.²¹ Avec des employés positifs et des retours positifs, une chose est sûre : les entreprises seront prêtes à affronter l'avenir.

Pour en savoir plus sur la série Ergo de Logitech, rendez-vous sur [Logitech.com/ergoseries](https://www.logitech.com/ergoseries)

Lorsque les employés pensent que leur santé n'est pas une priorité pour l'entreprise, ce sentiment est souvent dû à une mauvaise communication.

➤ **25% des employeurs d'aujourd'hui ne communiquent pas sur leur politique en termes d'ergonomie**

➤ **30% d'entre eux communiquent sur leur politique uniquement lors de l'intégration de nouveaux employés¹⁹ quand ils sont parmi d'autres matériels. Une meilleure communication peut combler l'écart entre les efforts de l'employeur et l'adhésion de l'employé, l'augmentation du bien-être général**

1 Enquête sur la santé sur le lieu de travail, 2019

2 Agence européenne pour la santé et la sécurité au travail

3 Tindula, Rob. "Votre employeur est-il responsable des blessures relatives à l'ergonomie?" Thrive Global, 2 Nov. 2018, <https://thriveglobal.com/stories/is-your-employer-responsible-for-ergonomic-related-injuries/>

4 Corporate Wellness Services in the US, IBIS World Industry Rapport OD4621, février 2016

5 Enquête Accenture 2016 sur la santé et le bien-être des employés, États-Unis https://www.researchgate.net/figure/ncidence-of-carpal-tunnel-syndrome-by-age-group_tbl2_23951500

7 Indice de sécurité Liberty Mutual 2018

8 Journal of Occupational Rehabilitation, 2002

9 Recherche propriétaire Logitech, 2019

10 McKinsey & Company, 2018

11 Rapport sur les attentes des employés, Peakon, 2020 https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/materials.peakon.com/content/employee_expectations_2020.pdf

12 Deloitte, "Bien-être: Une stratégie et une responsabilité", 28 mars 2018, <https://www2.deloitte.com/insights/us/en/focus/human-capital-trends/2018/employee-well-being-programs.html>

13 Die Entwicklung der Büroarbeit. Industrieverband Büro und Arbeitswelt, 2020 https://iba.online/site/assets/files/5013/iba_studie_2020_final.pdf

14 La santé au travail 2019

15 Administration de la sécurité et de la santé au travail <https://www.osha.gov/dcsdp/smallbusiness/safetypays/estimator.html>

16 Panteia, d'après les cinquième (2010) et sixième (2015) vagues de l'enquête européenne sur les conditions de travail (EWCS), telles que citées dans les TMS liés au travail: prévalence, coûts et données démographiques dans l'UE. Agence européenne pour la santé et la sécurité au travail, Luxembourg, 2019 <https://osha.europa.eu/de/publications/summary-msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>

17 TMS liés au travail: prévalence, coûts et données démographiques dans l'UE. Agence européenne pour la santé et la sécurité au travail, Luxembourg, 2019 <https://osha.europa.eu/de/publications/summary-msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>

18 Par rapport à une souris traditionnelle dotée d'un capteur 1 000 ppp.

19 Recherche quantitative prioritaire sur l'utilisateur final et décideur Logitech 2019

20 ABC News/JSA TODAY/Sondage du centre médical de Stanford: PAIN, <https://abcnews.go.com/images/Politics/979aTheFightAgainstPain.pdf>

21 *Comparé à un clavier Logitech classique sans repose-poignets