

# #POSITION DE TRAVAIL ERGONOMIQUE

La position assise prolongée n'est pas la position la plus physiologique et le corps n'est pas fait pour rester des heures dans la même position.

Elle affecte notre métabolisme, notre posture, notre circulation, la santé de nos articulations et muscles. Et lorsque l'on s'assoit mal, pendant longtemps, tous ces problèmes sont décuplés.



## #1 LA POSITION ASSISE IDÉALE POUR TRAVAILLER :

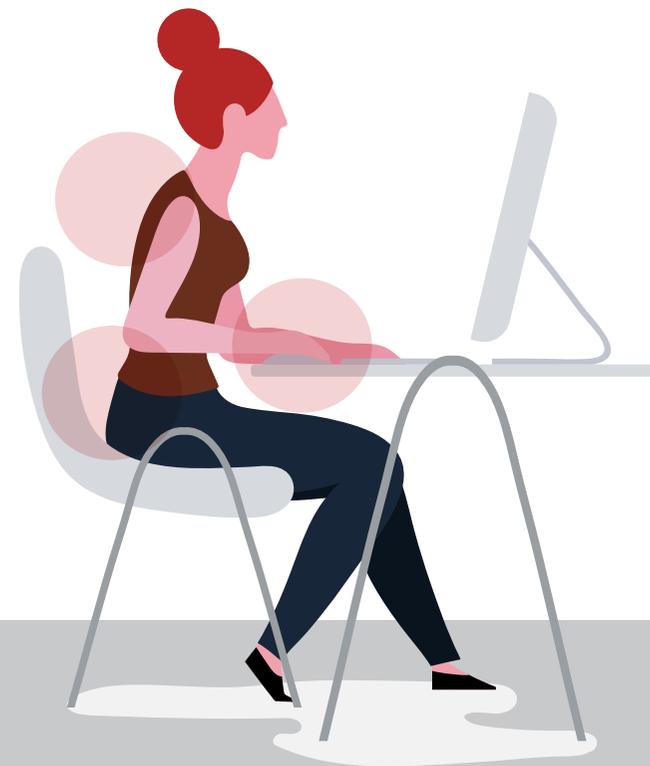
Garder le dos droit, c'est-à-dire en particulier :

- 1 éviter d'arrondir les épaules et la tête vers l'avant.
- 2 éviter d'arrondir le haut et le bas du dos.
- 3 garder les épaules relâchées et vers l'arrière.

vos coudes doivent être posés de façon à ce qu'ils forment un angle de 90-100 degrés (jamais moins).

les genoux sont à hauteur des hanches, les hanches pas trop fléchies par rapport au tronc (60-90 degrés).

les jambes doivent être détendues, pliées à environ 90-100 degrés, et les pieds posés au sol.



## #2 ETRE À LA BONNE HAUTEUR POUR TRAVAILLER

Vous devez adapter votre environnement de travail par rapport à vous ; cette étape est beaucoup plus facile et rapide à réaliser si vous disposez d'un bureau à la maison avec un siège réglable, mais d'autres astuces existent si ce n'est pas le cas.

**Vous devez régler la hauteur du siège :** les cuisses doivent être en position horizontale par rapport aux hanches (90 degrés ou plus) et vos pieds doivent reposer au sol. Vos jambes doivent être détendues, genoux à 90 degrés environ. Vous pouvez utiliser un repose pied.

Si vous n'avez pas de siège réglable mais simplement une chaise, elle doit obligatoirement avoir un dossier, et vous pouvez régler la hauteur en rajoutant sous vos fesses une cale, un coussin par exemple. Attention à positionner votre coussin bien à l'arrière de la chaise, sous vos fesses et non sous vos cuisses car vous risqueriez de délordoser vos lombaires.

Cette étape est importante car la manière dont vous allez placer vos pieds, vos jambes et votre bassin sur la chaise, va déterminer aussi la position de votre colonne vertébrale puisqu'elle va s'adapter en fonction de vos appuis. Notamment, pensez à être en appuis sur vos **ischions**»

## #3 SOUTENIR LE BAS DU DOS ET ÉVITER LA POSITION VOÛTÉE

**Pensez au soutien lombaire** : si vous pouvez régler l'inclinaison du dossier de votre siège, réglez-la en position assise de façon à ce que le bas du dossier soutienne la cambrure lombaire et maintienne le bas du dos.

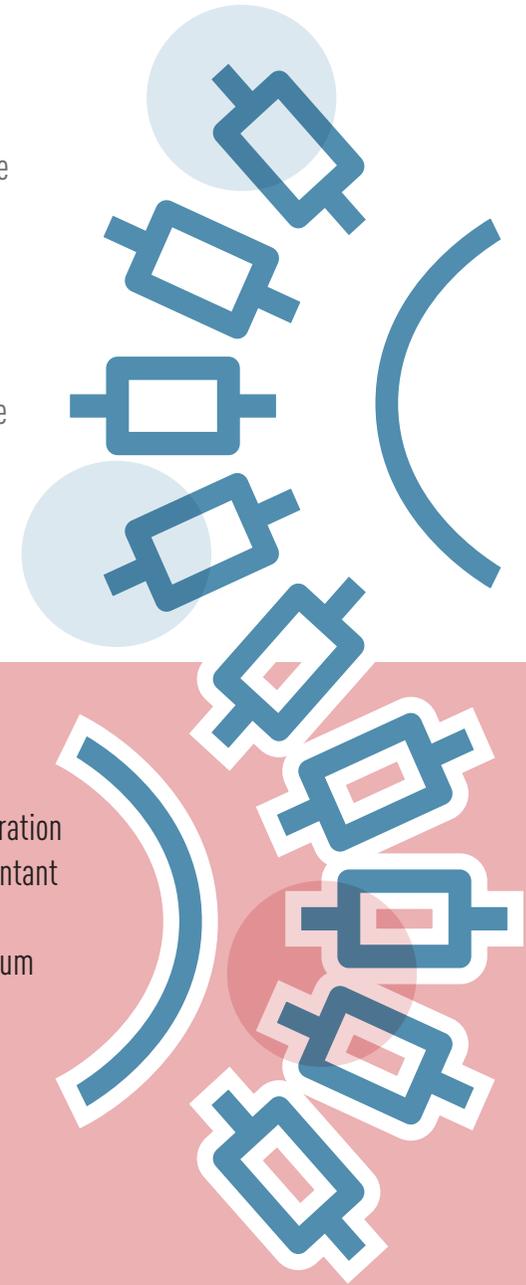
Si vous êtes sur une chaise, vous pouvez également utiliser un coussin que vous placerez entre le dossier et le bas de votre dos (lombaires) afin de le soutenir. Vous devez avoir le bas du dos plutôt droit et vous devez respecter la cambrure physiologique de vos lombaires.

En effet, si vos lombaires s'échappent vers l'arrière, vous allez dépenser beaucoup d'énergie pour maintenir le reste de votre corps dans une position correcte. Des déséquilibres vont se créer au niveau articulaire, musculaire et tissulaire. Si vous êtes courbé vers l'avant, il y aura aussi trop de pression sur vos organes viscéraux, ce qui va entraver leur bon fonctionnement (constipation, mauvaise circulation, douleurs lombaires...).

## #4 RESPIREZ

Si vous êtes trop voûté, votre diaphragme ne pourra pas s'expanser de façon optimale dans cette position ; votre respiration sera courte et génératrice de stress. Ce grand muscle respiratoire a un rôle dans le « brassage » de l'abdomen, en montant et descendant lors de la respiration, il va effectuer un « massage » naturel physiologique des organes abdominaux, ce qui ne sera pas possible dans cette malposition. Les conséquences sont des tensions au niveau du thorax, du sternum et des côtes avec sensations d'oppression pouvant entraîner des maux de tête et des troubles de la concentration.

De plus, ce manque de mobilité naturelle peut être par la suite responsable de troubles fonctionnels de la circulation sanguine pour des personnes trop sédentaires.. En effet, si vos viscères exercent trop de pression sur le bassin, qui constitue une zone importante vasculaire et de drainage, cela peut entraîner des sensations de jambes lourdes, Pensez à vous lever à vous étirer et à marcher au moins une fois par heure.



## #5 NE COMPRIMEZ PAS LES GENOUX

Prenez soin de ne pas comprimer l'arrière de vos genoux : si vous pouvez régler la **profondeur de votre siège**, en position assise, vous devez pouvoir vous appuyer contre le dossier sans que le plateau du siège ne comprime l'arrière des genoux. Si vous travaillez sur une simple chaise, vous pouvez rajouter un ou plusieurs coussins à l'arrière de votre dos afin d'avancer sur le plateau. Si vous avancez beaucoup par rapport au dossier de la chaise, il vous faudra faire attention à bien tenir le haut de votre dos. Pensez aussi à maintenir un angle inférieur à 90° car une flexion exagérée limitera la circulation sanguine entraînant les symptômes des troubles circulatoires.



## #6 REPOSEZ VOS COUDES SUR UN SUPPORT

Il est important d'avoir les coudes qui reposent naturellement sur un support car s'ils sont dans le vide, vos épaules vont être en tension permanente afin de soutenir le poids de vos coudes. Vous pouvez régler vos appuis bras de façon à ce que vos épaules soient relâchées et vos coudes suspendus en dessous des poignets les main posées sur le clavier à 90 degrés. **Si vous n'avez pas d'appuis bras**, il est important de pouvoir poser quand même vos coudes sur la table par exemple sans que vos épaules soient trop hautes.

Si votre table est trop haute, vous pouvez augmenter votre hauteur en rajoutant une cale sous vos fesses, mais attention de **toujours bien respecter la position du bas de votre corps** : toujours les jambes détendues et les pieds qui reposent au sol (rajouter un dessous de pied si nécessaire). Si votre table est trop basse, vous pouvez positionner une cale sous vos coudes. Essayez de trouver un équilibre entre le positionnement de votre bas du corps et celui du haut du corps afin d'adopter la position la plus naturelle possible.



Retrouvez toutes vos informations sur le télétravail :

[hopexperts.com/LFB-FicheTeleTravail](https://hopexperts.com/LFB-FicheTeleTravail)

Retrouvez toutes les informations concernant la plateforme d'écoute et d'accompagnement sur :

[hopexperts.com/plateforme\\_ecoute\\_accompagnement\\_lfb](https://hopexperts.com/plateforme_ecoute_accompagnement_lfb)

#PRENEZSOINDEVOUS