

# Ergonomie et télétravail

Olivier Girard






# Enregistrement

Ce webinar est enregistré pour que vous et vos collègues puissiez le revoir.





Vous pouvez désactiver votre caméra si vous ne souhaitez pas apparaître.

# Parcours

## Formation

- Ingénieur (MSc) en mécanique, spécialisé en ergonomie 
- Formation à la thérapie posturale Mensendieck 
- Executive MBA 

## Expériences professionnelles

- Fondateur d'Erg'OH Conseil Sàrl ([www.ergoh-conseil.ch](http://www.ergoh-conseil.ch)) 
- Fondateur de TRAIN YOUR POSTURE, posturologue ([www.trainyourposture.com](http://www.trainyourposture.com)) 
- Auteur de *Plein le Dos – le Manuel de la Posture* (Ed. Favre, 2019) – bientôt en anglais
- 2012 - 2017 : Chef du centre de prestations, ergonomiste senior à l'Institut universitaire romand de Santé au Travail 
- 2003 – 2012 : Expert santé au travail et ergonomie à l'Office européen des brevets 

# Améliorer les conditions de travail



## WEBINAIRE

En 1h, vos collaborateurs apprennent les 6 étapes clés pour créer un poste de télétravail ergonomique à petit budget et pour organiser leurs pauses.



## CONSEIL PAR VIDEO

Nous conseillons les collaborateurs individuellement sur l'ajustement de leur poste de télétravail.



## CONSEIL PAR WHATSAPP

Vos collaborateurs nous envoient une photo de leur poste de télétravail, et nous leur faisons un retour par message vocal.

# Améliorer sa posture au quotidien



## EXERCICES EN GROUPE

Des sessions d'exercices  
2 à 4 fois par mois,  
avec des exercices faciles et  
des conseils pratiques,  
pensés pour prévenir les TMS  
chez les télétravailleurs.



## 24 DAYS STIFF NECK PROGRAM



Un programme de coaching  
postural au quotidien pour  
améliorer environnement,  
habitudes et exercices, basé  
sur une application mobile.



incl. accès à vie au groupe privé sur  
Facebook: *the Posture Academy*



## LE MANUEL DE LA POSTURE

*Plein le Dos*  
est un manuel plébiscité  
par le public et les médias  
pour apprendre à bien utiliser  
son corps au quotidien.  
Bientôt disponible en anglais.

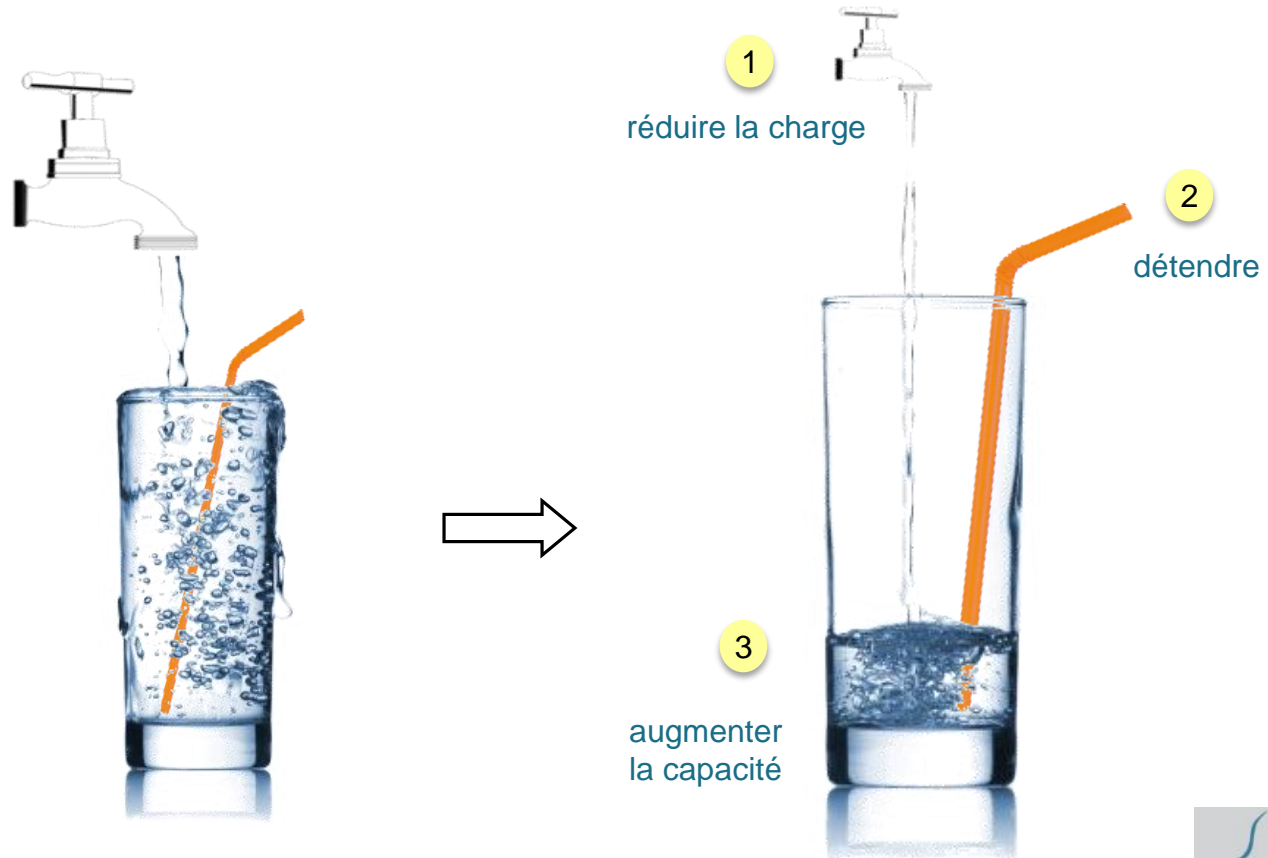
# COMPRENDRE LES TMS

TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES (INCL. LOMBALGIES)

# Qu'est-ce-que l'accumulation ?



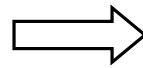
# Gérer l'accumulation



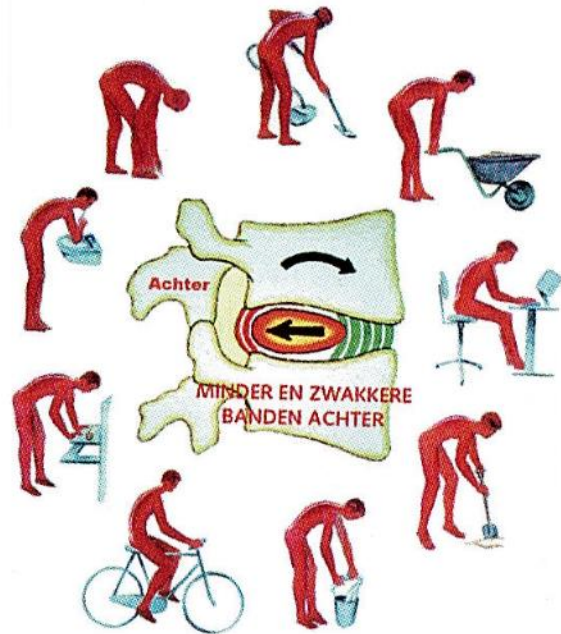


# Gérer l'accumulation

posture, activité, durée, stress

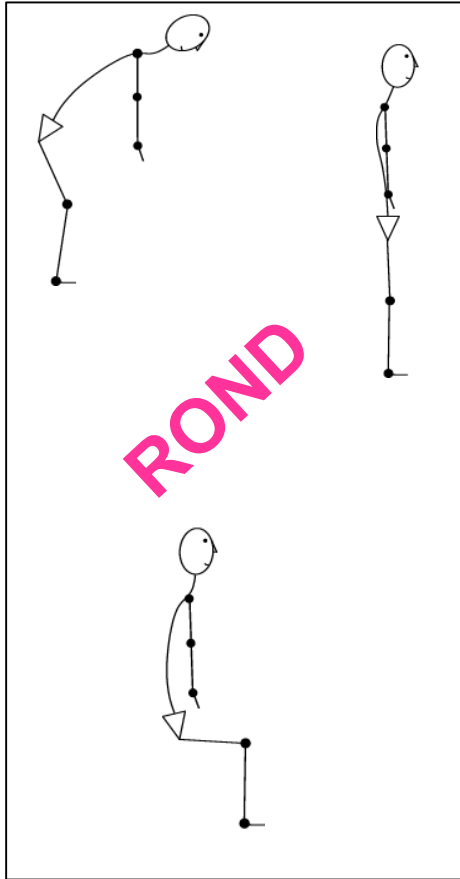


# Est-ce vraiment du mouvement ?

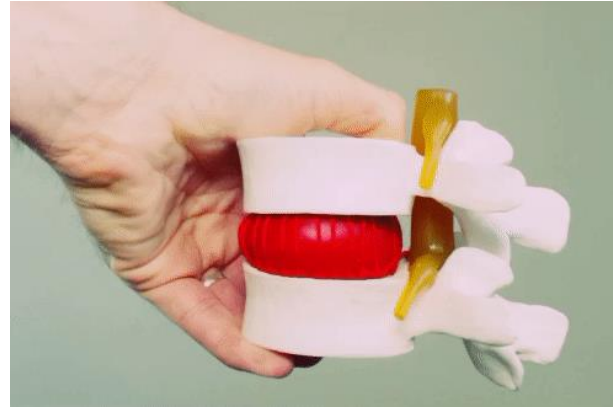


# OPTIMISER LE ROBINET «POSTURE»

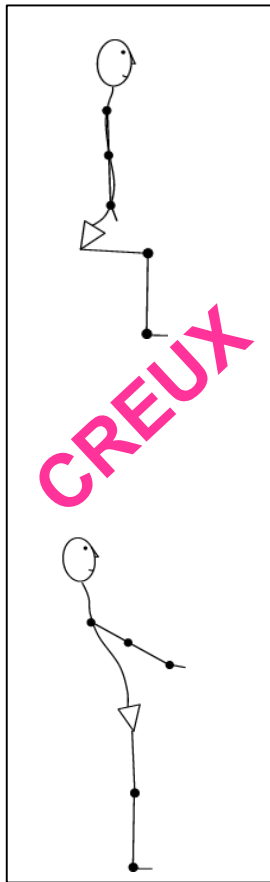
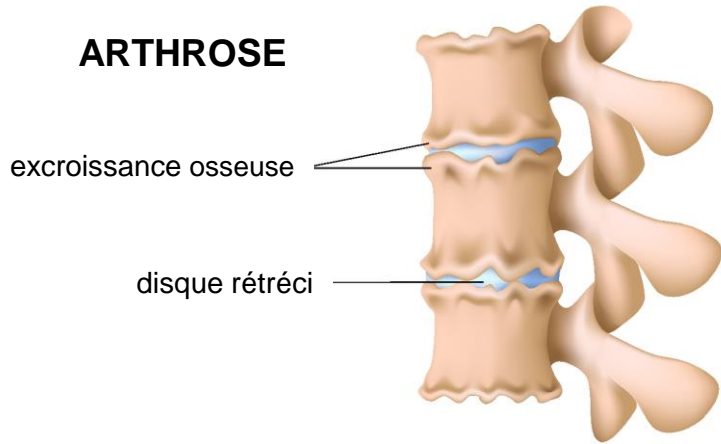
LES 3 RÈGLES DE PATHOMÉCANIQUE & POSTUROLOGIE



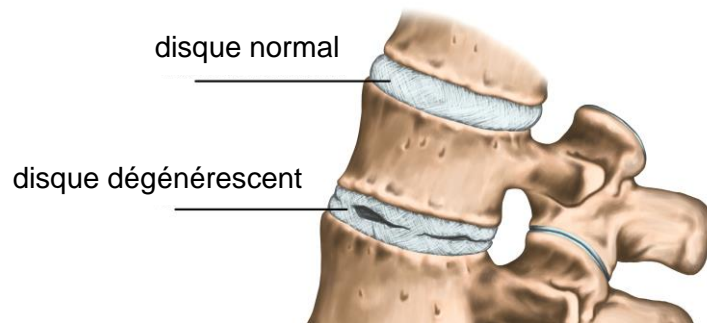
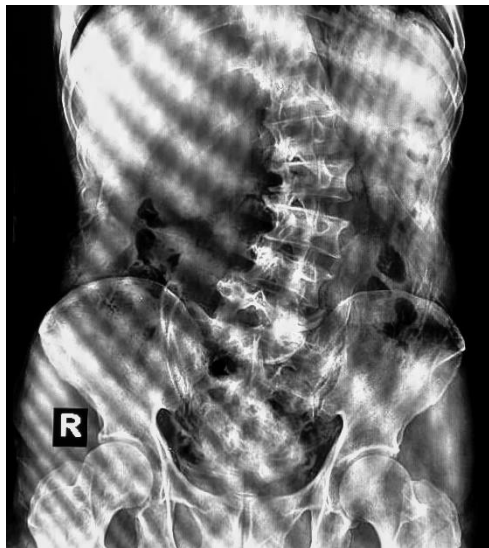
## HERNIE DISCALE



# ARTHROSE

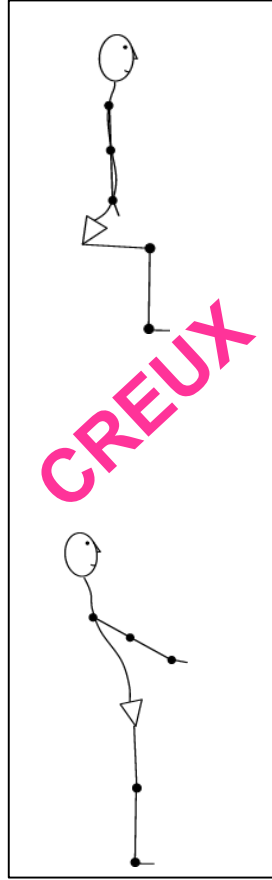
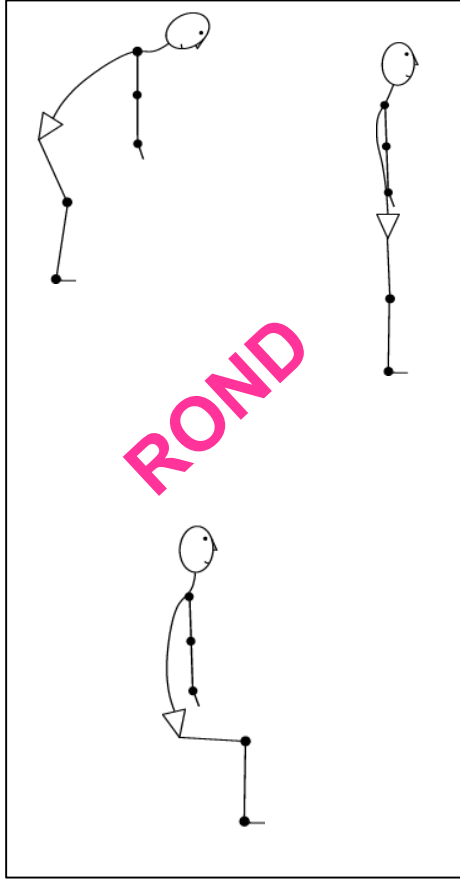


## SCOLIOSE

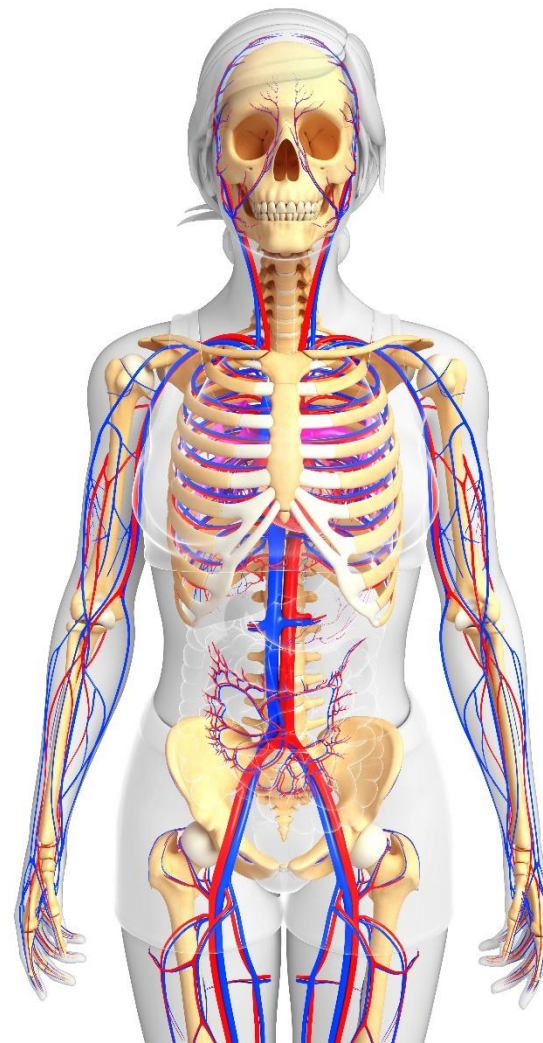


**TORDU**





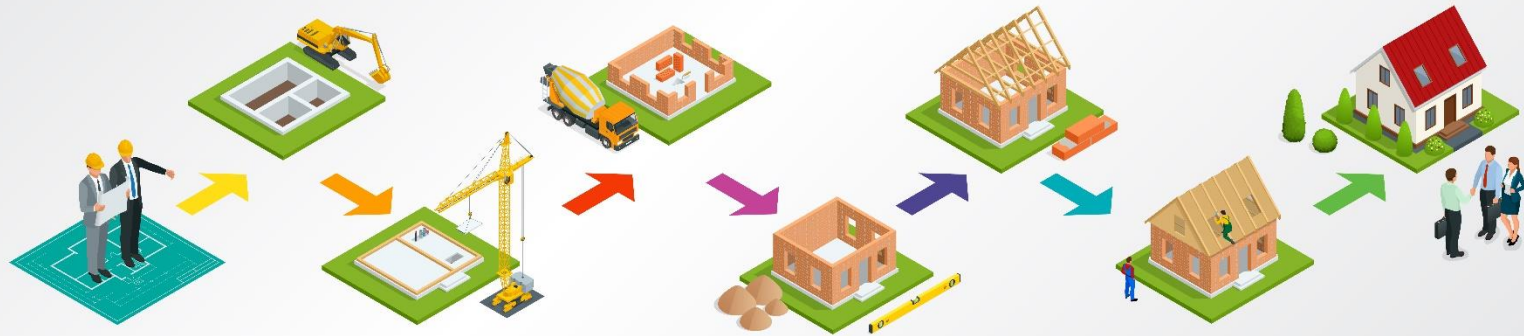
Si la nuque n'est pas détendue,  
la circulation sanguine de et vers  
les bras et le cerveau est réduite !





# Construire de bas en haut

## HOUSE CONSTRUCTION PROCESS



# Les 3 règles d'or

1. Le dos doit être « plat » (pas vertical !).
2. La nuque doit faire le minimum.
3. La posture se construit de bas en haut.

# COMMENT S'ASSEOIR

APPLICATION DES 3 RÈGLES

0. SAVOIR S'ASSEOIR

1. CHOISIR LE SIEGE

2. AMELIORER / AJUSTER LE SIEGE

3. CHOISIR LE BUREAU  
(si nécessaire: repose-pieds)

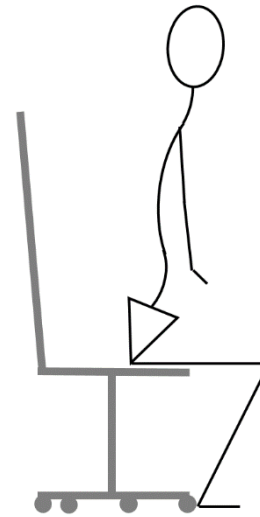
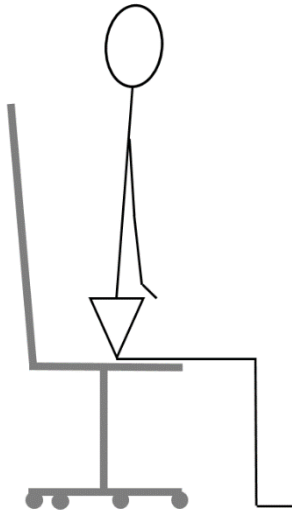
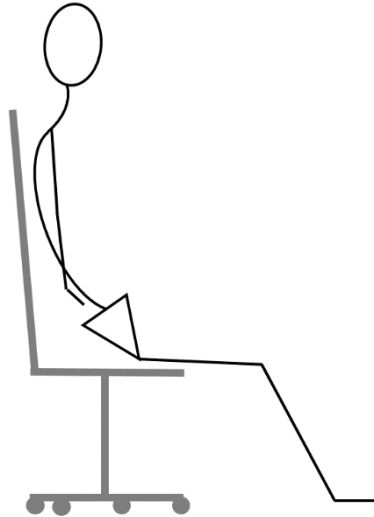
4. CLAVIER, SOURIS, ECRAN  
(attention aux reflets sur l'écran)

5. ORGANISATION: PAUSES ET DUREE

6. PRESERVER L'ACTIVITE PHYSIQUE

# Posture assise

- Pieds: talons sous les genoux



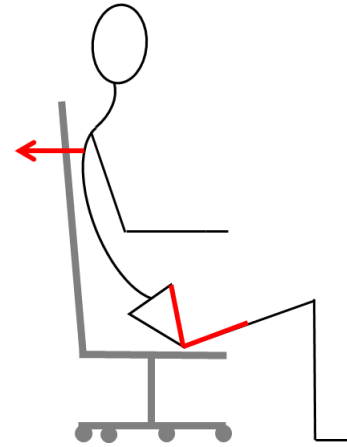
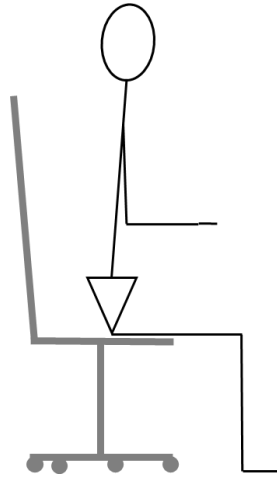
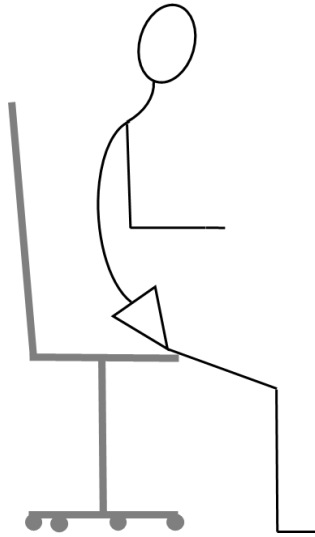
# Posture assise

- Pieds: talons sous les genoux



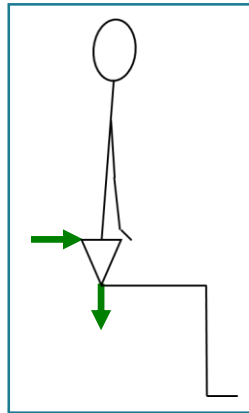
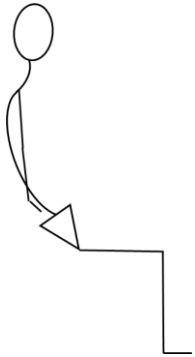
# Posture assise

- Pieds: talons sous les genoux
- Genoux: 90-95°.



# Posture assise

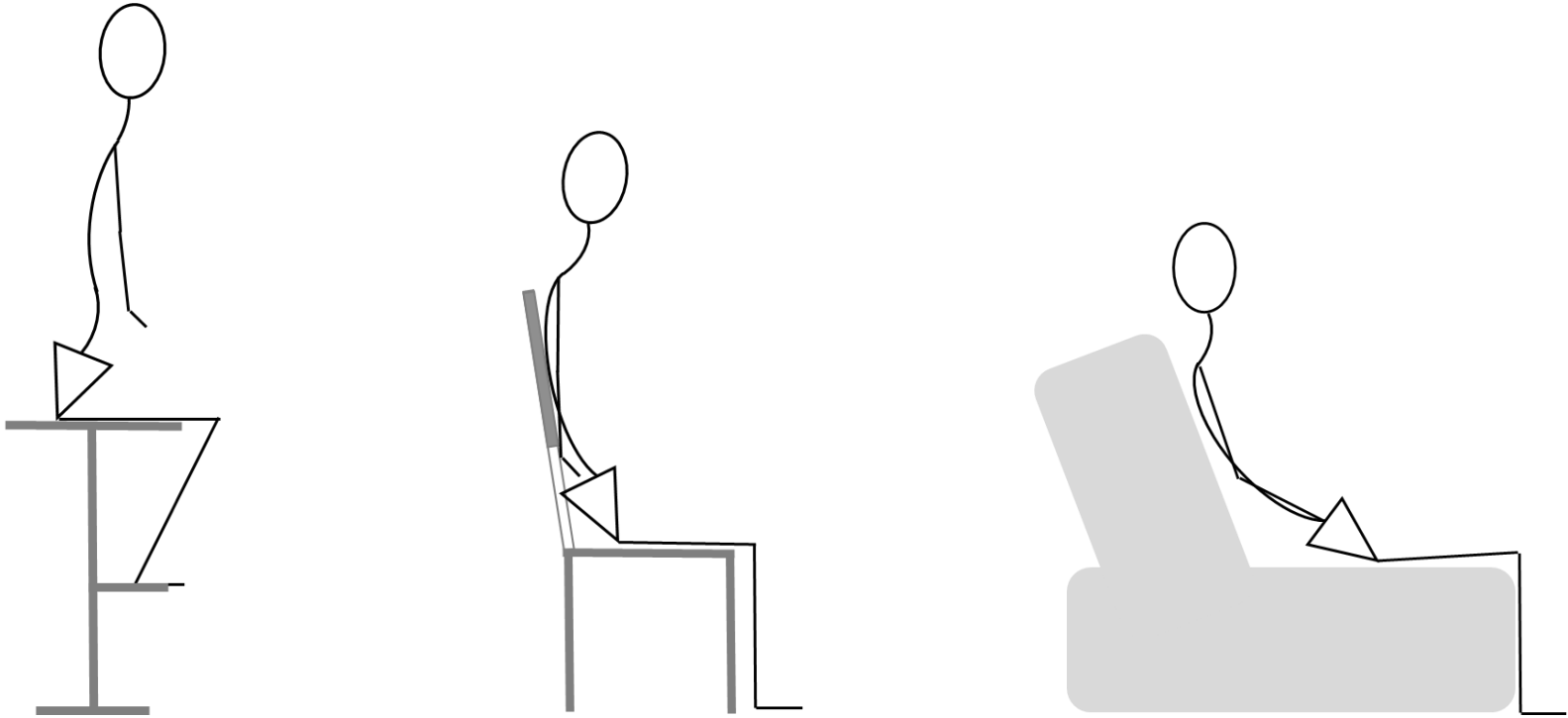
- Pieds: talons sous les genoux
- Genoux: 90-95°



- Poids sur les ischions, contre le support lombaire
- Milieu du dos légèrement devant
- Bras et mains en position neutre



## Etape 1 : sièges typiques à la maison

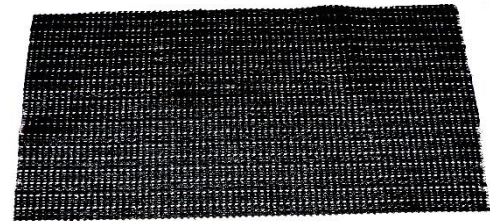


Le siège ne doit être ni trop bas, ni trop profond. Il doit avoir un dossier.

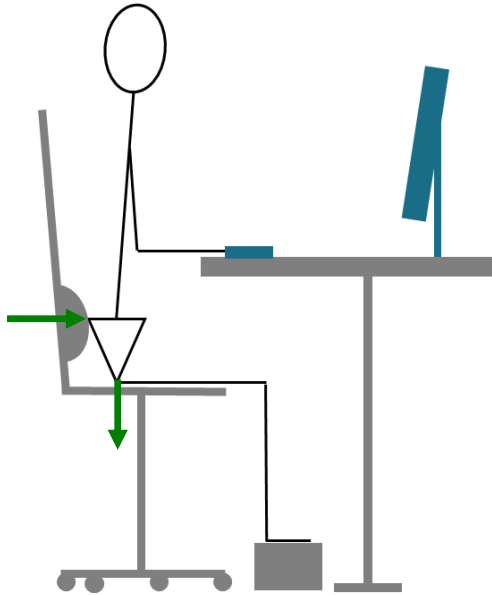
## Étape 2 : améliorer le siège



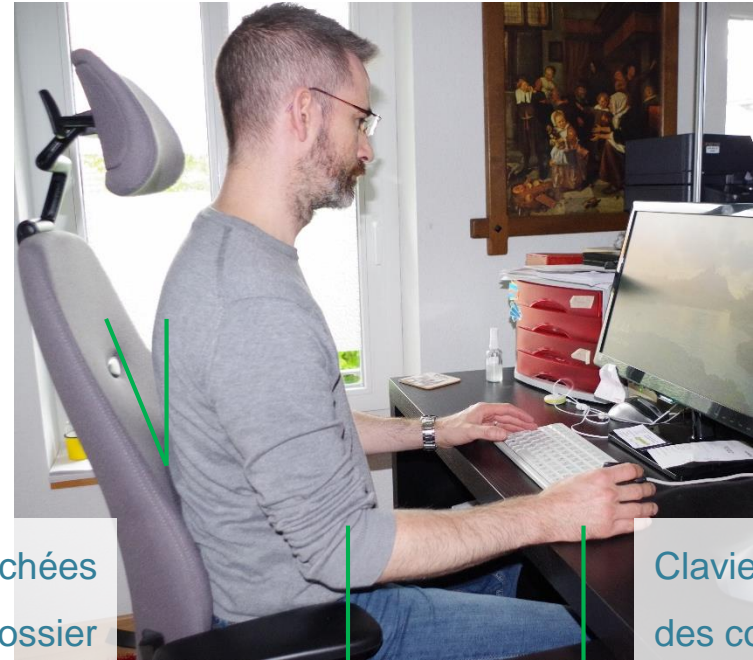
- coussin sur l'assise (pas trop épais – mettre quelques livres si nécessaire)
- coussin lombaire
- anti-dérapant



## Etape 3 : choisir le bureau



Utilisez un repose-pieds  
si le bureau est trop haut

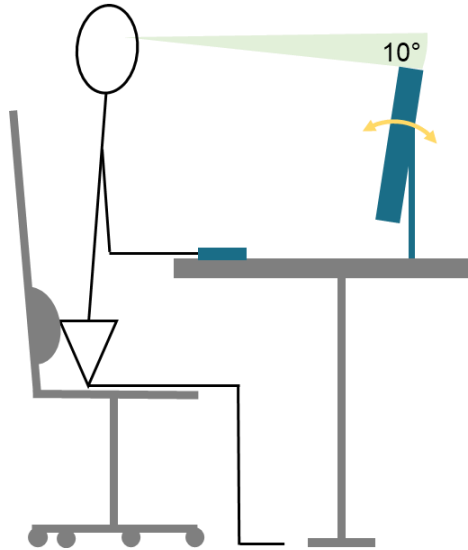


Omoplates détachées  
du dossier

Clavier à hauteur  
des coudes

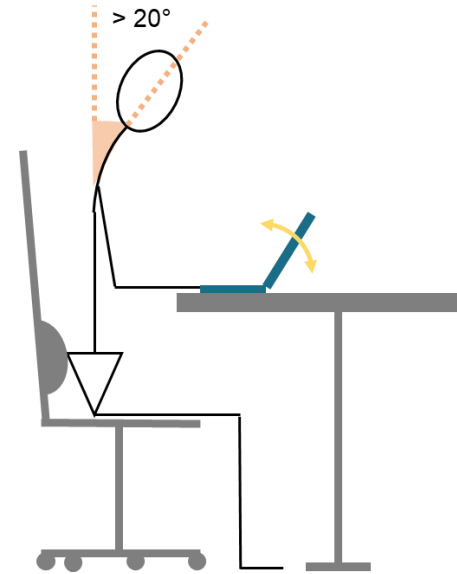
Distance = longueur des avant-bras

## Etape 4 : écran, clavier, souris



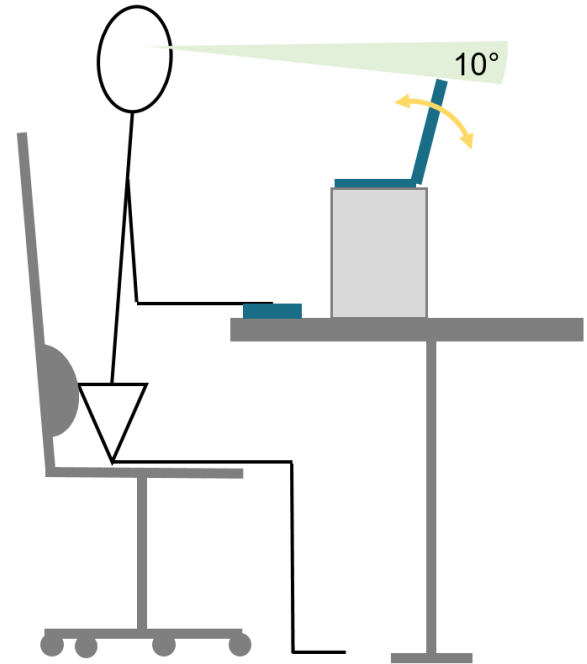
Haut de l'écran 10° sous les yeux.

Inclinaison positive.



Les écrans mobiles surchargent la nuque.

## Etape 4 : écran, clavier, souris



# Agencement du bureau



## Etape 5 : pauses biomécaniques

- Pour toute activité dangereuse, prolongée ou répétitive, il faut réduire et distribuer la charge  
→ adopter la posture du singe

De temps en temps, il faut bouger pour éviter toute contraction musculaire et faciliter la circulation

- toutes les 25-30 min, levez-vous en adaptant l'activité (p. ex. lire, discuter, réfléchir, téléphoner)
- toutes les heures, prenez une pause plus longue (5 min) et faire un exercice de relaxation

Si la posture est sous-optimale, réduisez la durée entre les pauses. Limitez l'utilisation quotidienne des écrans mobiles.

Si vous le pouvez, installez Workrave ([workrave.org](http://workrave.org)) ou TimeOut (iOS).

## Etape 6 : activité physique

Préserver au moins 30 min d'activité physique quotidienne qui

- vous relaxe,
- permet de bouger l'ensemble du corps,
- améliore votre cardio (au moins 10 min par session).





# CONCLUSION

L'exercice de relaxation illustré ci-dessous doit être pratiqué aussi souvent que possible pour détendre les muscles, décompresser les articulations et faciliter l'oxygénation des tissus.



- VOUS AVEZ MAL >
- CONCEPTION DE MACHINES
- CONDUITE PROFESSIONNELLE
- FAIRE LE MÉNAGE
- PETITE ENFANCE
- PORT DE CHARGES
- TRAVAIL SUR ÉCRAN**
- VOYAGES ET TRANSPORTS
- ACTUALITÉS

Ensuite vient la question de la durée journalière d'utilisation des écrans. Pour un adulte, prenez comme repère un crédit total de 360 minutes (6h) par jour sur un ordinateur de bureau; chaque minute passée sur un ordinateur portable en consomme 3, et chaque minute passée sur smartphone ou tablette en consomme 6... Faites le calcul pour vous même!

*Last but not least:* **une chaise de bureau ergonomique ne s'achète pas sur catalogue ou en ligne!** Ci-dessous quelques conseils pour bien choisir.

FLYER :  
TRAVAIL  
SUR ÉCRAN

CONSEILS  
POUR LE  
TELETRAVAIL

SPECIFICATIONS  
POUR CHAISES  
ET BUREAUX

BIEN CHOISIR  
UNE CHAISE  
DE BUREAU

UTILISER LES  
RACCOURCIS  
CLAVIER

# Pour tout savoir...

## YouTube : Olivier Girard, the Posture Guru

The "round-shoulders program"

follow-along exercises  
for your upper body



WITH SPECIAL G

Lifting your baby from bed:

the secrets to preserve your back...

Part 2: 6-15 months



How to walk

3 mistakes that  
most of us do... X



Do you REALLY know  
how to adjust  
your office chair?



**KNEELING CHAIRS ARE A SCAM**

you shouldn't buy one:  
here is exactly why.



No more back pain

when lifting your children  
from the ground.



The 9 usual posture  
that will  
tense your neck.



Back pain when driving?

Step by step guide to  
adjust your car



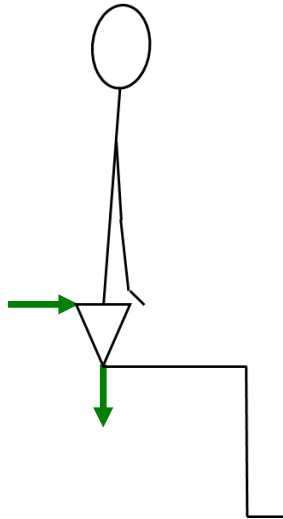
This muscle relaxation exercise  
NEEDS to belong to  
your daily hygiene



- Les TMS sont multifactoriels

→ vie privée et vie professionnelle y participent

- Si vous ne deviez vous souvenir que d'une chose...



# MERCI DE VOTRE ATTENTION



Olivier Girard – the Posture Guru



Résumés de cours sous [www.ergoh-conseil.ch](http://www.ergoh-conseil.ch) (menu POUR VOUS)

[ogirard@ergoh-conseil.ch](mailto:ogirard@ergoh-conseil.ch) / 079 936 3304