

# LE GUIDE COMPLET



**BE MY  
DESK**

**POUR AMÉNAGER UN  
POSTE DE TRAVAIL DE  
FAÇON ERGONOMIQUE**

# SOMMAIRE

## 1

### **La mauvaise posture au travail : pourquoi et comment limiter**

Un coût élevé pour l'entreprise  
Sédentarité, stress, fatigue et répétition : les facteurs contre lesquels lutter

## 2

### **La chaise de bureau adaptable, le remède au mal de dos**

Une assise réglée ergonomiquement  
Un dossier ajustable

## 3

### **Le trio bureau-écran-souris, pour moins de tensions et de fatigue**

Un écran à hauteur des yeux et à distance d'un bras  
Le clavier et la souris dans la continuité du bras

# Édito



À la question « Bonjour, je voudrais une chaise ergonomique. Pouvez-vous m'aider s'il vous plaît ? », j'ai envie de répondre : « oui, bien sûr. Expliquez-moi comment vous travaillez ! ».

Si cette question est assez courante, elle révèle pourtant tout le côté confus entourant le concept d'ergonomie au travail. Et il n'y a pas de quoi rougir car, non le bon sens n'est pas une évidence et il mérite parfois des explications simples et illustrées.

C'est tout le travail que nous avons voulu retranscrire au travers de ce livre blanc, témoin de notre rencontre avec un professeur en ergonomie et de notre volonté de démystifier l'ergonomie.

Ne vous attendez donc pas à une apologie du mobilier ergonomique, mais plutôt à un discours de vérité sur l'aménagement ergonomique, propice au bien-être au travail.

Je vous souhaite une excellente lecture !

**Xavière Bécuwe**  
Directrice de Be My Desk

# Introduction

Le mobilier ergonomique n'existe pas.

L'ergonomie, tout le monde en parle. Mais savez-vous de quoi il s'agit réellement quand vous recherchez par exemple « une chaise ergonomique » ?

Si le marketing produit a tendance à abuser trop souvent de l'argument « ergonomique » pour booster les ventes - alors qu'il n'existe aucune certification officielle à ce sujet - il est pourtant essentiel pour les entreprises de bien comprendre les problématiques liées à l'ergonomie au travail, combinant bien-être, motivation, performance et santé.

L'ergonomie consiste à adapter l'activité à l'être humain. Elle repose donc sur une analyse du quotidien d'un point de vue micro, pour comprendre l'activité spécifique de chacun, et macro, pour appréhender le fonctionnement plus général d'une organisation, comme celle d'une équipe ou plus globalement d'une entreprise.

Ainsi, un mobilier pourra être considéré comme étant ergonomique ou non selon la situation de travail étudiée. Une même installation ne peut donc s'appliquer à tout le monde. Comme nous l'avons évoqué à propos du retour heureux au bureau dans notre précédent Livre Blanc alliant télétravail et flex office notamment, il n'existe pas de solution unique quand il est question d'aménager ergonomiquement son espace de travail.

Le point de départ est toujours l'écoute et l'observation de ses propres collaborateurs pour comprendre les modes de fonctionnement, déceler les besoins et ainsi amener des solutions positives.

Découvrez dès à présent tous les vrais et bons conseils pour aménager son bureau de manière ergonomique.

# La mauvaise posture au travail : pourquoi et comment limiter

## UN COÛT ÉLEVÉ POUR L'ENTREPRISE

Alors que 80% des employés annoncent souffrir de divers maux associés à leur poste de travail non adapté, seulement 14% ont pu bénéficier d'une évaluation des risques personnalisée au cours des deux dernières années (étude Fellowes, 2016).

C'est un constat étonnant quand l'on sait que les troubles musculosquelettiques (TMS) sont pourtant la première cause des maladies professionnelles en France, avec une hausse fulgurante de 60% depuis 2003.

Entre la fatigue oculaire, les tendinites, les problèmes de circulation sanguine, les troubles digestifs, les douleurs dorsales, les syndromes du canal carpien ou encore les maux de tête fréquents, les TMS ont coûté plus de 3,6 milliards d'euros aux entreprises en 2015, avec un total de 10 millions de jours d'arrêt maladie.

Selon l'Agence National pour l'Amélioration des Conditions de Travail, les coûts directs pour les entreprises imputables aux TMS s'élèveraient entre 100 et 500 euros par employé et par an, que ce dernier soit victime ou non de trouble. Ce montant comprend le montant des cotisations accident de travail et maladie professionnelle, les indemnités versées au salarié en arrêt et dues par l'entreprise, les éventuels aménagements de poste etc.

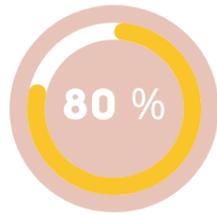
En plus de ces coûts directs s'ajoutent les coûts indirects, tels que le coût de l'absentéisme, la perte de motivation et de productivité, le temps de formation du personnel remplaçant etc. A ce titre, l'Institut de socio-économie des entreprises et des organisations (ISEOR) estime ces coûts sociaux entre 6,800 et 11,200 euros par employé et par an.

### Évaluation des coûts moyens des troubles musculosquelettiques pour l'entreprise

Nature du trouble	Coût pour l'entreprise	Durée de l'arrêt maladie
Canal carpien	17.780 euros	151 jours
TMS à l'épaule	17.000 euros	220 jours
Tendinite à l'épaule	52.759 euros	298 jours
Épicondylite (douleurs du coude)	18.220 euros	195 jours



## CE QU'IL FAUT RETENIR



80% des employés annoncent souffrir de divers maux associés à leur poste de travail non adapté

Seulement 14% ont pu bénéficier d'une évaluation des risques personnalisée au cours des deux dernières années



## SÉDENTARITÉ, STRESS, FATIGUE ET RÉPÉTITION : LES FACTEURS CONTRE LESQUELS LUTTER

L'apparition de TMS manifeste un déséquilibre entre les capacités fonctionnelles et mécaniques de notre corps et les sollicitations liées au travail réel effectué avec des enjeux de qualité et de productivité.

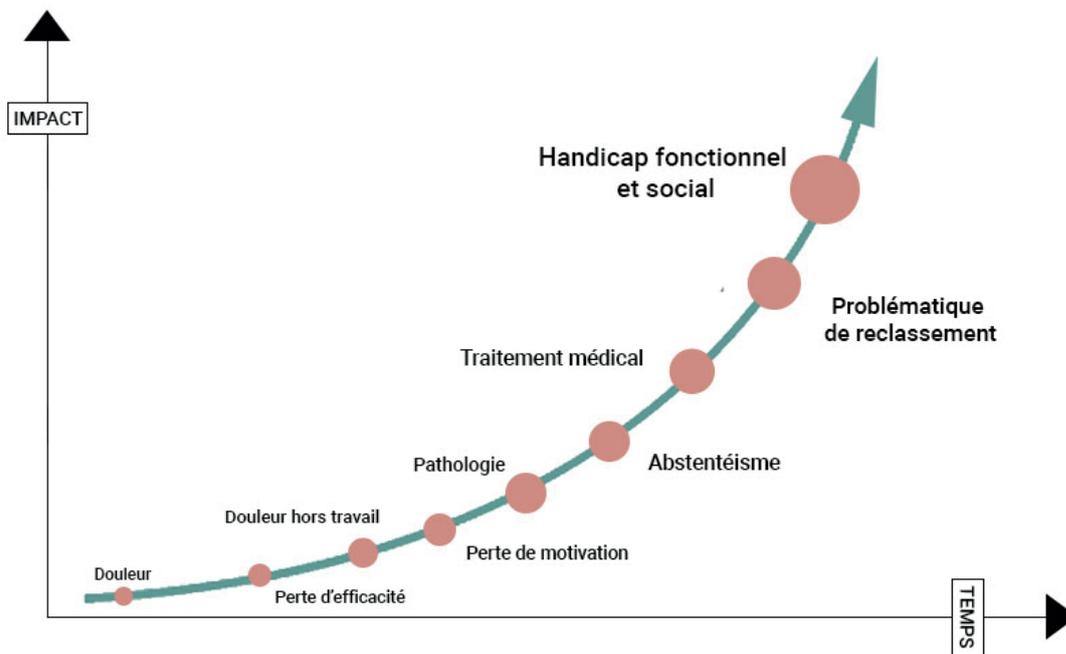
La sédentarité, la répétition de certains mouvements, l'insuffisance des périodes de repos, le stress, l'organisation du travail mais aussi les facteurs psychosociaux tels que le volume de travail ou les délais de réalisation très courts, jouent un rôle manifeste dans l'apparition des TMS.

Blessures	Causes
Tendinite	Mouvements répétitifs
Syndrome du canal carpien	Travail répétitif avec poignet plié
Tension au cou et/ou aux épaules	Posture avancée de la tête ou posture balancée en arrière
Problème de circulation sanguine	Posture statique
Douleurs dorsales et lombaires	Position voutée, flexions et soulèvements importants

Partant de ce principe, les employeurs ont la responsabilité de limiter la survenance de risques professionnels pouvant entraîner notamment des dommages pour la santé plus ou moins importants. En revanche, si le trouble est apparent, il appartiendra à l'entreprise de

prendre en charge ces troubles en initiant un changement de comportement au travail. En d'autres termes, une prise en charge rapide permettra à l'entreprise de préserver la santé de ses employés, mais aussi de limiter les risques sociaux et financiers.

### L'ÉVOLUTION DES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES Les symptômes des TMS



# La chaise de bureau adaptable, le remède au mal de dos

Élément incontournable de l'aménagement de bureau et pourtant pas moins de 23% des employés indiquent ressentir un inconfort physique une fois installés à leur poste de travail (Fellowes, 2016). Alors que le bureau attiré perd du terrain face au flex office, il paraît essentiel de privilégier des chaises de bureaux facilement réglables et prenant ainsi en compte la diversité des morphologies, des missions, etc.

Responsable des douleurs au dos, comme les douleurs cervicales, dorso-lombaires, de troubles digestifs ou encore du dos arrondi, choisir son fauteuil n'est pas tâche facile.

## UNE ASSISE RÉGLÉE ERGONOMIQUEMENT

Avoir un siège de bureau réglable c'est bien, mais savoir le régler est encore mieux. Or, il apparaît qu'en moyenne 80% des employés d'une entreprise ignorent comment ajuster leur chaise de bureau.

### Une assise ajustée à hauteur du bas des genoux

Le problème le plus récurrent est le réglage de la hauteur de la chaise, souvent trop haute par rapport à la taille de l'employé.

#### Une assise trop haute peut pourtant avoir de nombreuses conséquences négatives :

- Immobilité de la posture
- Pression sur la cuisse, avec un risque accru de rétention d'eau et d'augmentation du volume des jambes
- Tensions au niveau des creux des genoux
- Baisse de la circulation sanguine, si les pieds ne touchent pas le sol et que les cuisses supportent alors tout le poids



des employés indiquent ressentir un inconfort physique une fois installés à leur poste de travail

des employés d'une entreprise ignorent comment ajuster leur chaise de bureau.



Pour régler correctement une chaise à une hauteur ergonomique, il suffit de se tenir debout face à la chaise et ajuster le haut de l'assise au niveau du bas des genoux.

Il est essentiel de ne pas être assis sur la pointe des pieds car cela créerait des tensions dans les muscles des jambes et provoquerait un risque de tendinite.

S'il n'est pas possible de régler davantage la hauteur de la chaise, notamment pour des contraintes techniques cette fois liées à la hauteur du bureau, alors il sera conseillé d'utiliser un repose-pieds pour ainsi soulever les genoux et soulager le bassin. L'utilisation d'un repose-pieds est recommandé pour tout employé mesurant moins d'1m80.

# 2

En effet, la hauteur de la chaise de bureau doit se faire au regard du positionnement des pieds, mais aussi des bras qui devront être dans la continuité du plateau. Or la hauteur standard des bureaux varie de 72 à 74 cm et correspond idéalement à une personne mesurant plutôt 1m80. Sachant que la taille moyenne d'un français est de 1m75 et d'une française d'1m63, il est fort probable que les standards ne conviennent pas à la majorité des employés en France, d'un point de vue purement ergonomique.

Reposer ses pieds sur la chaise n'est pas non plus recommandé car cela provoquerait une flexion des genoux plus importante alors que l'angle requis est de 90° ; le tronc aurait par ailleurs tendance à aller vers l'avant et ainsi à se détacher du dossier. Ainsi le repose-pieds permettra à la fois de réduire les tensions, limiter le risque de glisser sur sa chaise, tout en servant d'ancrage au sol.

### Une assise ajustée à distance du creux des genoux

Au-delà de la hauteur, vos employés seront confortablement installés si l'assise de la chaise supporte les cuisses sur toute leur longueur, sans pour autant coincer l'arrière des genoux.

Il est recommandé de maintenir une distance d'environ 5 centimètres entre le rebord de la chaise et l'arrière des genoux. Si le bout de l'assise rentre en contact avec le creux des genoux, alors des tensions aux genoux pourraient apparaître, en plus de douleurs dorsales et cervicales, dans le cas où le dos ne peut correctement s'appuyer contre le dossier de la chaise.



Pour régler votre chaise à une hauteur ergonomique, tenez-vous debout face à la chaise et ajuster le haut de l'assise au niveau du bas des genoux.

## UNE ASSISE RÉGLÉE ERGONOMIQUEMENT

### Un dossier inclinable avec support lombaire inclus

*En moyenne, un employé passe pas moins de 38 minutes par heure avachi sur son poste de travail.*

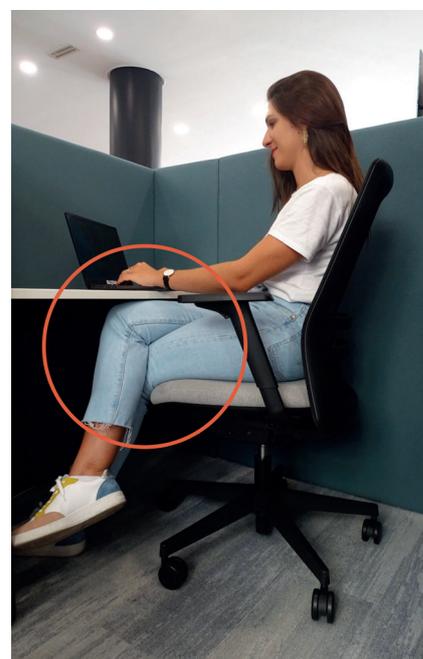
En moyenne, un employé passe pas moins de 38 minutes par heure avachi à son poste de travail. Cela est problématique car lorsque le dos n'est pas appuyé contre le dossier de la chaise, plusieurs muscles se contractent et peuvent provoquer des tensions, des douleurs dorsales et au cou, de la fatigue, ainsi qu'une baisse de la productivité.

Pour un confort optimal, il est donc important de privilégier une chaise de bureau offrant un support lombaire et de pouvoir le positionner correctement dans le creux du dos.

Afin de ne pas avoir le dos arrondi et de restaurer la courbure naturelle du dos, pensez à incliner légèrement le dossier vers l'avant. Cette position aura l'avantage de limiter les tensions lombaires en réduisant la pression sur les disques intervertébraux.

À l'inverse, pour alterner les positions, positionnez le dossier légèrement vers l'arrière selon le confort pour transférer le poids du haut du corps sur le dossier.

## CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE



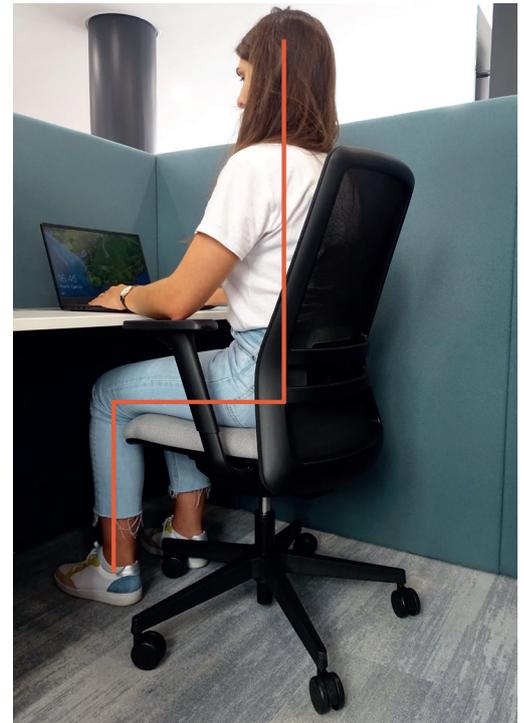
## Les accoudoirs pour supporter les bras

Parfois abandonnés dans un contexte de télétravail, les accoudoirs jouent pourtant un rôle important dans l'adoption d'une posture confortable. Permettant de supporter le poids des membres supérieurs, les accoudoirs doivent être positionnés de sorte que les bras soient parallèles au tronc et les épaules relâchées.

Il existe de nombreuses options sur le marché :

- Accoudoirs 1D : hauteur ajustable
- Accoudoirs 2D : hauteur et profondeur ajustables
- Accoudoirs 3D : hauteur, profondeur et largeur ajustables
- Accoudoirs 4D : hauteur, profondeur, largeur et orientation ajustables

## LA BONNE POSTURE



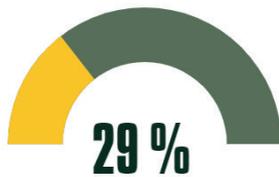
Investissez dans un repose-pieds

Si vous mesurez moins d'1m80 et que vous souhaitez être installé de façon ergonomique à votre poste de travail en restant dans l'axe, il est recommandé d'utiliser un repose-pieds.

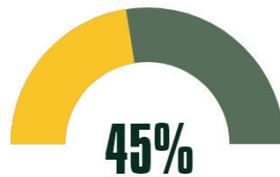


# Le trio bureau-écran-souris, pour moins de tensions et de fatigue

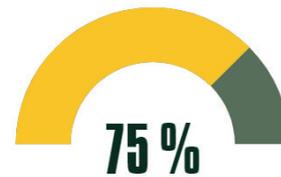
Si une mauvaise posture assise peut être source de douleurs, le positionnement face à l'écran, au clavier et à la souris est tout aussi délicat. En effet, 29% des employés souffrent de fatigue oculaire, 45% manifestent des douleurs au niveau du poignet et 75% sont victimes de divers troubles face à l'écran.



des employés  
souffrent de  
fatigue oculaire



manifestent des  
douleurs au niveau du  
poignet



sont victimes de  
divers troubles face  
à l'écran.

## UN ÉCRAN À HAUTEUR DES YEUX ET À DISTANCE D'UN BRAS

La position de l'écran est problématique dans le sens où désormais la majorité des employés utilisent des ordinateurs portables tout en étant par ailleurs en flex office. Or, ces usages signifient bien souvent que l'agencement est trop bas et non ajusté.

En effet, afin d'éviter des torsions du cou et limiter la fatigue oculaire, il est recommandé de positionner l'écran d'ordinateur face à l'utilisateur et que le haut de l'écran arrive au niveau des yeux, ou légèrement plus bas si l'employé porte des lunettes avec verres bifocaux.

Pour atteindre cette hauteur malgré l'utilisation d'ordinateurs portatifs, il est possible d'ajouter un support d'ordinateur qui permettra de redresser la hauteur de l'écran, ou d'installer un moniteur sur un bras support, connecté à l'ordinateur.

Au-delà de la hauteur se pose la question de l'espacement de l'écran. Celui-ci doit généralement se positionner à distance d'un bras et légèrement penché vers l'arrière afin que le dos reste toujours contre le dossier de la chaise et que le cou ne soit pas penché vers l'avant pour ne pas créer des douleurs aux cervicales.

Enfin, pour ne pas être ébloui ou avoir des reflets sur l'écran, penser à orienter le poste de travail perpendiculaire à une fenêtre.

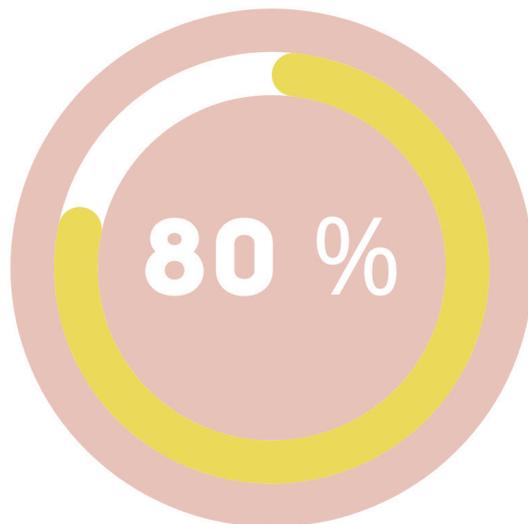
# 3

# LE CLAVIER ET LA SOURIS DANS LA CONTINUITÉ DU BRAS

L'angle généralement recommandé est l'avant-bras positionné à 90° par rapport au bras, et les poignets alignés à l'avant-bras.

Si votre employé utilise une souris, celle-ci doit toujours se trouver au même niveau que le clavier, qui doit lui-même se placer entre 10 et 15 centimètres du bord du bureau.

De nouveau, l'utilisation de l'ordinateur portable est délicate quand il s'agit d'ergonomie. En effet, la balance entre la distance recommandée de l'écran et celle du clavier peut être difficile à satisfaire, surtout si l'ordinateur est de petite taille. Un clavier trop petit aurait pour effet de surélever les épaules et créant un risque de tendinite mais aussi d'écarter les coudes et donc de solliciter les trapèzes.



**DE NOTRE  
TEMPS D'ÉVEIL**  
nous le passons assis



## **Le bureau assis-debout, le bureau anti-sédentarité**

Au-delà d'être correctement assis face à un écran et un clavier bien positionné se pose la question de la sédentarité. En effet, selon l'Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité, nous restons assis 80% de notre temps d'éveil, soit près de 13h par jour et la longue période de télétravail connue lors de la pandémie n'a pas non plus aidé à lutter contre cette sédentarité.



Or, même dans le respect des principes d'un ajustement ergonomique d'un poste de travail, l'être humain n'est pas fait pour être assis une durée aussi longue. En effet, en principe il est recommandé de se lever toutes les 30 minutes pour limiter les effets néfastes liés à la sédentarité et maintenir une position assise entre 7 et 8 heures par jour augmenterait le risque d'un décès prématuré de 15% (Annals of International Medicine).

Une différence culturelle ? S'il représente un coût certes supérieur à celui d'un bureau fixe et une esthétique marquée par un piètement plus imposant compte tenu du mécanisme, en Amérique du Nord et en Scandinavie, 80% des bureaux sont des assis-debout. Il est même devenu obligatoire au Danemark depuis 2014 !

La posture debout présente de nombreux bénéfices en tant que telle. Elle favorise l'amplitude gestuelle, la mobilité, le travail de l'ensemble des muscles, la courbure naturelle du dos, élargit la zone de travail et facilite le travail de l'ensemble des muscles.

En revanche, là encore une fois, il n'est pas question de rester debout et ce de manière statique. Rester debout trop longtemps pourrait au contraire générer des douleurs dorsales, une insuffisance circulatoire, un rythme cardiaque plus élevé ainsi qu'une fatigue plus rapide (+20% de consommation d'énergie).

L'intérêt est donc de pouvoir alterner les postures assises et debout, notamment en fonction des tâches à réaliser, demandant plus ou moins de concentration et de mouvements. C'est le principe-même de l'Activity Based Working : travailler dans le contexte et la manière qui nous convient le mieux en fonction de la mission.

Et tester le bureau assis-debout, c'est l'adopter ! Selon une étude publiée en 2016 et réalisée dans un centre d'appels regroupant 160 opérateurs, le bureau assis-debout a permis de faire chuter de 19 points la fréquence de la position assise, soit une réduction de 82 minutes par jour après 12 mois d'utilisation. La productivité a elle bondi de 20 points en 6 mois et les fonctions neurocognitives de 7 points.

# LES ESSENTIELS À RETENIR

Pour ajuster correctement sa chaise de bureau

Avant toute chose, privilégiez les chaises de bureau facilement réglables !

## Réglez correctement la hauteur de l'assise

Le haut de l'assise doit être au niveau du bas du genou.

## Ajustez correctement la profondeur de l'assise

Bien ajuster son assise pour rester à distance du creux des genoux.  
Maintenez une distance de 5 cm entre le rebord de la chaise et le genou.

## Restez dans l'axe

Lorsque vous êtes assis, bien garder les bras dans la continuité du plateau, les coudes le plus près du corps et maintenez les pieds au sol avec un angle de 90° pour vos jambes.

## Utilisez vos accoudoirs !

Les accoudoirs doivent être positionnés de sorte que les avant-bras soient parallèles au sol et les épaules relâchées.

## Réglez votre support lombaire

Il est important de régler, si votre chaise de bureau vous le permet, la hauteur du support lombaire pour épouser parfaitement votre dos.

## Inclinez légèrement votre dossier vers l'avant

Pour éviter d'avoir le dos arrondi, pensez à incliner légèrement le dossier vers l'avant

## Investissez dans un repose- pieds

Vous mesurez moins d'1.80m et vous souhaitez être installé de façon ergonomique à votre poste de travail en restant dans l'axe, il est recommandé d'utiliser un repose-pieds.

## Restez mobile !

Dès que vous le pouvez, levez-vous ! Il est recommandé de se lever toutes les 30 minutes.



# Conclusion

Choisir du mobilier ergonomique, c'est décider de se préserver physiquement et psychologiquement. En effet, appliquer les principes généraux d'ergonomie en entreprise permet de mieux comprendre comment les ressources (collaborateurs) travaillent, aux fins d'ajuster le travail au corps de l'utilisateur et de limiter tout risque de développer un trouble musculosquelettique.

L'utilisateur moyen n'existe pas. Un même individu comporte des variabilités, c'est-à-dire que ses caractéristiques humaines évoluent au cours d'une même journée, sans compter la variabilité des situations auxquelles il peut être confronté en quelques heures.

Pour ainsi créer un environnement de travail ergonomique, il convient d'opter pour un mobilier qui soit au maximum ajustable et réglable pour satisfaire les besoins changeants et permettre à chaque utilisateur d'adapter sa posture de travail à chaque situation.

Partant de ce principe, si vous souhaitez (ré)aménager vos espaces de travail de manière ergonomique, nous vous conseillons d'équiper vos bureaux de bras support écrans ou de supports d'ordinateurs portables, de chaises de bureau présentant une variété de réglages ou s'adaptant naturellement au corps et à la posture de l'utilisateur, des repose-pieds ainsi que de bureaux et tables à hauteur réglables.

A ce titre, si vous souhaitez faire essayer plusieurs chaises à vos collaborateurs avant de vous décider sur un choix, gardez à l'esprit encore vos collaborateurs présentent tous des caractéristiques différentes. Donc si 20% de collaborateurs préfèrent la chaise A et 80% la chaise B, il est préférable de passer une commande de chaises où le modèle A représentera 20% des quantités totales et le modèle B, 80%, et non 100% !

# SOURCES

**Livre :** « Ergo... quoi ? Le métier d'ergonome »

- **Université Paris 8**, 2019

**Rapport :** « Postures de travail statiques et repères techniques sur les sièges de travail »

- **INRS, Institut National de Recherche et de Sécurité**, 2020

**Rapport :** « Les troubles musculosquelettiques et travail en bureautique/PAO »

- **Cédric Nowak**, 2016

**Rapport :** « Guide sur l'ergonomie au bureau »

- **ASSTSAS, Association paritaire pour la santé et la sécurité au travail du secteur des affaires social**, 2012

**Rapport :** « Guide pratique du travail sur écran »

- **Inserm, Institut national de la santé et de la recherche médicale**, 2007

**Rapport :** « Manuel de l'ergonomie au bureau »

- **Service environnement, santé et sécurité de l'Université Concordia**

**Article :** « Les TMS – Que coûtent-ils à votre entreprise ? »

- **Arofrance**, 2019

**Article :** « L'ergonomie du poste de travail : un problème sous-estimé »

- **Laurent Delattre, IT for Business**, 2018

**Article :** « Ergonomie et prévention des TMS : quels enjeux pour les entreprises »

- **Azergo**



## NOS VALEURS

- PROXIMITÉ •
- AUDACE •
- ENGAGÉ •

**Accompagner les entreprises dans leur transformation**, en proposant du mobilier de bureau audacieux, conçu au bénéfice de l'Homme et de son écosystème, est la raison d'être de **Be My Desk**. Notre équipe Projet, en partenariat avec notre réseau d'architectes d'intérieur, vous soutient dans la conception de votre aménagement : **de l'étude de vos usages et management, la création d'un concept créatif des espaces, à la sélection personnalisée des produits en fonction de vos besoins**, jusqu'à la livraison de votre chantier. Peu importe la taille de votre entreprise, que vous soyez une jeune startup, une TPE/PME, ou même un grand compte, mais aussi une profession libérale ou freelance, nous mettons tout en œuvre pour vous trouver des **solutions d'aménagement audacieuses**.

Conscients que le mobilier d'entreprise est un important **levier managérial**, trouvez chez **Be My Desk** à la fois un mobilier différenciant mais aussi un **accompagnement personnalisé**, vous permettant d'exprimer véritablement votre identité de marque tout en offrant à vos équipes une qualité de vie au travail optimale. En plus de sélectionner avec soin nos partenaires, nous avons développé notre propre gamme de produits sous le label « **Création Be My Desk** » de fabrication 100% italienne et française, favorisant le bien-être et la santé de vos collaborateurs. Nous avons aussi pour ambition d'enrichir de plus en plus notre offre de produits **sains, responsables et durables**, notamment en partenariat avec des acteurs du mobilier porteurs de **projets sociétaux et environnementaux concrets**, et ainsi favorisant notamment l'utilisation de matières recyclées, non toxiques ou encore la réinsertion sociales.

## **Un projet d'aménagement de vos bureaux ?**

Notre équipe Projet sera ravie de vous accompagner !

### **Pour un projet supérieur à 10 postes de travail ou spécialisé en acoustique**

---

Hélène Fourreau  
helene@be-mydesk.com  
01.76.36.10.53

### **Pour un projet inférieur à 10 postes de travail**

---

Louis-Marie Kerhousse  
louismarie@be-mydesk.com  
01.76.34.00.63

