

VOTRE bureau EST-IL BON POUR LA santé?

On a beau aimer ce qu'on fait, notre environnement de travail peut nuire à notre santé et à notre productivité. Voici des pistes pour rendre ce lieu plus sain.

PAR NATHALIE VALLERAND

SILENCE!

Le bruit nuit à notre concentration? On n'est pas seule: plusieurs études ont démontré que les espaces de travail ouverts réduisent en effet la performance cognitive des employés. Écouter de la musique avec des écouteurs, se munir d'une bonne paire de bouchons, réaliser à des moments plus calmes les tâches qui exigent une grande concentration, se retirer dans une pièce fermée ou travailler de la maison sont autant de solutions possibles. «Mais on doit aussi s'entendre entre collègues sur un code de conduite», affirme Isabelle Gagné, ergonome et ergothérapeute chez Interco. Des exemples de ce qu'il pourrait inclure: communiquer par clavardage quand c'est possible, parler à voix basse, tenir les conversations plus longues et les réunions dans un local fermé, mettre le cellulaire en mode vibration, baisser la sonnerie des téléphones fixes et ne pas utiliser la fonction haut-parleur.

«AS-TU DEUX MINUTES?»

Le code de conduite peut aussi servir à gérer les interruptions, un autre problème lié aux aires ouvertes et qui mine la productivité. On peut convenir, par exemple, que le port d'écouteurs signifie «ne pas déranger». Pour dissuader les collègues de nous raconter les derniers potins, on essaie diverses stratégies: travailler dos à l'entrée de notre cubicule, avertir qu'on dispose seulement de cinq minutes, se lever et reconduire la personne à son bureau, miser sur le non verbal en laissant nos mains sur le clavier et en évitant d'alimenter la conversation.

L'AIRE ouverte



ILLUSTRATIONS: JACQUES LAPLANTE

DES BONBONS?

Tenant, le bol de bonbons sur le bureau de la réceptionniste. Et, non, il n'y a pas de mal à croquer une friandise de temps à autre... à condition que ce ne soit pas plusieurs fois par jour. Un seul bonbon de type tire à la mélasse renferme 17 grammes de sucre. Une poignée de bonbons au chocolat de type Smarties? Environ 15 grammes de sucre. À retenir avant de piger machinalement dans le bol, chaque fois qu'on passe devant!

UNE POSTURE INTELLIGENTE

À force de passer des heures la tête inclinée vers notre téléphone intelligent ou notre tablette, on peut souffrir de blessures musculo-squelettiques. «Pour diminuer la flexion du cou, on appuie nos avant-bras sur notre bureau de sorte à tenir l'appareil un peu plus loin des yeux, indique Isabelle Gagné. Enfin, pour des tâches plus longues, il vaut mieux travailler à l'ordinateur.»

SUS AUX MICROBES!

L'aire ouverte facilite la propagation des maladies. Les personnes qui travaillent dans un tel espace prennent 62 % plus de congés de maladie que celles qui occupent un bureau fermé, selon une étude scandinave. Pas étonnant quand on sait que les virus du rhume et de la grippe peuvent survivre 48 heures sur les surfaces dures, et ceux de la gastro, deux semaines! Pour prévenir, une seule solution: «Le lavage fréquent des mains évite huit infections sur dix, affirme Nathalie Thibault. On se lave les mains pendant 20 secondes à notre arrivée au travail, après chaque passage aux toilettes, avant et après le lunch, après s'être mouché et après avoir serré la main de quelqu'un.» On passe une lingette désinfectante sur notre clavier et notre souris une fois par semaine ou chaque jour si on est malade. >

LES OUBLIÉS DU COIN-CUISINE

Le nettoyage de la cuisine est normalement assuré par un service d'entretien ménager. Mais qui pense à désinfecter la lavette à vaisselle avec laquelle tout le monde lave sa tasse? «Une fois par semaine, on devrait la faire tremper dans dix parts d'eau pour une part d'eau de Javel, conseille Nathalie Thibault, microbiologiste et fondatrice de Germaction. Quant aux éponges, on devrait cesser d'en utiliser, car ce sont des nids à microbes.» Par ailleurs, rincer la carafe de la cafetière filtre ne suffit pas; il faut la mettre au lave-vaisselle ou la laver à la main avec du savon. Le réservoir d'eau de la cafetière à capsules doit aussi être bien nettoyé, sinon un film gluant se forme dans le fond.

LUMIÈRE
DU JOUR

Les travailleurs exposés à la lumière naturelle sont plus productifs et dorment mieux la nuit, selon une étude américaine. Pour profiter de ces bénéfices, notre bureau devrait idéalement se trouver à moins de huit mètres d'une fenêtre. Ce n'est pas le cas? On fait le plein de lumière lors de nos pauses et de notre heure de lunch!

TRAVAIL À
L'ORDINATEUR...
SANS DOULEUR

> **LA CHAISE:** On règle l'inclinaison et la hauteur du siège de sorte que nos cuisses soient parallèles au sol (angle d'environ 90°) et que nos pieds soient à plat sur le sol (sinon, ajouter un repose-pied). On appuie notre dos au dossier, y compris le bas du dos. Si notre bureau n'est pas muni d'un support pour clavier, on abaisse ou on enlève les accoudoirs de notre chaise afin que celle-ci puisse glisser sous le bureau.

> **LE CLAVIER:** Nos coudes doivent être au même niveau que le clavier. Pour cela, on ajuste la hauteur de la surface de travail (ou du support pour clavier) ou celle du siège de la chaise. Nos mains, nos poignets et nos avant-bras doivent être alignés (régler l'inclinaison du clavier). On place la souris à côté du clavier.

> **L'ÉCRAN:** On le positionne à une distance d'environ une longueur de bras. Le haut de l'écran doit être au niveau de nos yeux (si on porte des verres progressifs, un écran plus bas peut mieux nous convenir).

LE
cubicule

YEUX AU REPOS

Vision embrouillée, yeux rougis, douleur aux paupières... Le temps passé devant les écrans entraîne parfois de la fatigue oculaire. Pour prévenir ce problème, on évite les reflets sur notre écran d'ordinateur en plaçant celui-ci perpendiculairement à la source de lumière ou encore en tamisant l'éclairage avec des stores. «On ajuste aussi la luminosité et le contraste de notre écran et, si nécessaire, la grosseur des caractères dans les paramètres d'affichage, ajoute l'ergonome Isabelle Gagné. Et on repose nos yeux en alternant les tâches et en se levant d'une à deux minutes chaque heure.»

ON BOUGE!

Passer toute la journée assise rend malade. De plus en plus d'études démontrent que la sédentarité augmente les risques de douleurs au dos, de dégénérescence musculaire, de troubles cardiaques, de diabète, de cancer du côlon et d'une foule d'autres maux. Si on est assise huit heures par jour, on a même 15 % plus de risque de mourir prématurément que si on est assise moins de quatre heures. La solution? Bouger le plus possible! Le Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail recommande de consacrer de 5 à 10 minutes chaque heure à des tâches qui s'exécutent debout ou en marchant. D'autres idées: téléphoner debout, prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur, marcher à l'heure du lunch, s'étirer devant notre ordinateur, et bien sûr, être plus active pendant nos temps libres.

UN COIN PERSO

Conférer une touche personnelle à notre espace de travail augmente la satisfaction, la motivation et la productivité, selon les études. D'autres recherches indiquent que des images de la nature réduisent le stress et améliorent les fonctions cognitives. Alors, on n'hésite pas à mettre un peu de vie dans notre cubicule en usant toutefois de modération. Deux ou trois photos de nos enfants, c'est bien. Un mur, c'est trop.

LE BONHEUR
PAR LES PLANTES

Des études ont démontré que les plantes vertes augmentent le bien-être et la productivité au travail. Les employés dont le bureau est agrémenté de plantes se disent en effet plus concentrés et plus satisfaits que ceux qui n'en ont pas. Alors, on verdit notre espace de travail!

UN TIROIR
À BONNES
COLLATIONS

Quand un petit creux nous tenaille et qu'on n'a rien sous la main, on risque de le combler avec une tablette de chocolat, des croustilles, un muffin du commerce ou d'autres aliments gras ou sucrés. On prévoit le coup en apportant chaque lundi des collations nutritives pour la semaine. Les suggestions de la nutritionniste Alexandra Leduc: mélange de noix et de fruits séchés, amandes, fruits, yogourt grec à mélanger avec des céréales à déjeuner, fromage et crudités, muffins et pain aux bananes maison. |