The ‘New Normal’ of Hybrid Work HomeOffice Ergonomics & Hazards Picture This – French





Cette image montre un travailleur à distance assis à une table de cuisine en fin de soirée, travaillant sur un ordinateur portable sans installation de poste de travail adéquate. La chaise n’a aucun soutien lombaire, ce qui force le travailleur à s’affaisser vers l’avant avec la colonne courbée et le cou incliné vers le bas. L’écran est trop bas, le clavier trop haut et les poignets du travailleur sont dans des positions inconfortables. Des câbles et du désordre jonchent le sol, tandis que l’éclairage est faible et inégal. Le travailleur semble fatigué, se frottant le bas du dos, mais continue à travailler sans prendre de pauses.

Dans les environnements de travail hybride et au bureau à domicile, les blessures ne surviennent pas en un seul instant : elles s’accumulent silencieusement avec le temps.La mauvaise posture, la position assise prolongée et la configuration inadéquate du poste de travail exercent une tension continue sur la colonne vertébrale, les muscles et les articulations. Ce qui commence

comme un léger inconfort peut rapidement évoluer en douleurs dorsales chroniques, en problèmes nerveux ou en invalidité à long terme.

Sans une sensibilisation et une configuration adéquates, les travailleurs peuvent ignorer les premiers signes d’alerte jusqu’à ce que les dommages soient graves. Ajustez toujours votre poste de travail, maintenez une posture neutre, prenez des pauses régulières et traitez l’inconfort comme un avertissement, non comme quelque chose à endurer.