The ‘New Normal’ of Hybrid Work HomeOffice Ergonomics & Hazards Stats and Facts – French



FAITS

- **Configuration Inadéquate du Poste de Travail :** un bureau, une chaise et une position d’écran inappropriés à la maison peuvent provoquer des tensions musculo-squelettiques dans le cou, le dos et les épaules.
- **Position Assise Prolongée :** de longues périodes sans mouvement augmentent le risque de fatigue, de mauvaise circulation et de douleurs chroniques.
- **Éclairage Inadéquat :** de mauvaises conditions d’éclairage peuvent causer de la fatigue oculaire, des maux de tête et une concentration réduite pendant les tâches.
- **Risques de Chute et Incidents Électriques :** des câbles lâches, des prises surchargées et des espaces de travail encombrés augmentent le risque de chutes et d’incidents électriques.
- **Effacement des Frontières Travail-Vie Personnelle :** le manque de séparation entre le travail et l’espace personnel peut mener à de plus longues heures de travail, de la fatigue et un temps de récupération réduit.
- **Fatigue Mentale et Isolement :** travailler à distance sans interaction régulière peut augmenter le stress, la distraction et réduire l’attention à la sécurité.
- **Utilisation Inadéquate de l’Équipement :** l’utilisation de meubles ou d’appareils non ergonomiques non conçus pour un travail prolongé peut contribuer aux blessures par effort répétitif.

STATISTIQUES

- Aux États-Unis, les troubles musculo-squelettiques représentent près de 30 % de toutes les blessures en milieu de travail nécessitant des jours d’absence, y compris celles liées à la mauvaise ergonomie dans les contextes de télétravail (Bureau of Labor Statistics des États-Unis, 2022-2023).
- Les données américaines sur le travail montrent que les blessures par surmenage et réaction corporelle restent parmi les principales causes de blessures au travail, souvent liées à la mauvaise ergonomie du poste de

travail (BLS, 2021-2023).

- Au Canada, les blessures musculo-squelettiques sont le type de blessure en milieu de travail avec perte de temps le plus courant, fréquemment associé à la configuration du poste de travail et aux tâches répétitives (Association des commissions des accidents du travail du Canada, années récentes).
- Les données canadiennes indiquent que les travailleurs dans des rôles administratifs et à distance signalent des taux élevés d’inconfort et de blessures par effort, particulièrement dans les environnements de travail à domicile (ACATC et rapports de santé au travail, 2021-2023).
- Les données américaines montrent que la fatigue liée au travail et les longues heures contribuent à un risque accru de blessures et à une productivité réduite, surtout dans les arrangements de travail à distance ou hybride (Conseil national de la sécurité, années récentes).
- Des études en santé au travail indiquent que les travailleurs qui prennent des pauses régulières et ajustent leurs postes de travail signalent moins d’inconfort et une productivité accrue par rapport à ceux qui travaillent sans interruption (rapports de recherche, années récentes).