

Les employés qui travaillent dans un lieu où il leur est permis de personnaliser leur espace avec des photos et des plantes sont jusqu'à 32 % plus productifs que ceux pour qui ce n'est pas permis.

LE POSTE
DE TRAVAIL

Revu et corrigé



Julie Banville¹



Jacinthe Ayotte²

Selon l'institut de la statistique québécoise, la population de 15 ans et plus consacre

en moyenne près de 7,5 heures par jour à ses activités professionnelles. Si on comptabilise la moyenne hebdomadaire, ça fait beaucoup d'heures passées au bureau, en position assise (1).

1. YOGATHÉRAPEUTE ET FONDATRICE DE ZEN & CIE, [julie@zenetcie.ca]

2. ACC, COACH PROFESSIONNEL CERTIFIÉ ET FORMATRICE, [jacinthe@aevumservicecoaching.com]

Le Conseil national de recherche du Canada a démontré qu'un cadre de travail sain, notamment au niveau de l'environnement physique, permet de réduire le taux d'absentéisme, car il garantit la santé des employés et procure un sentiment de bien-être (2). Une étude commissionnée par Hartworth sur le poste de travail idéal de la génération Y, génération particulière quant à ses besoins, montre que les jeunes souhaitent avoir des postes de travail écologiques, clairs et modernes (3). Parmi les autres critères d'importance relatés: la santé. En effet, 29 % des 3 000 répondants souhaitent avoir accès à une salle de «fitness» dans leur immeuble de travail. Mais qu'arrive-t-il lorsqu'un employeur n'arrive pas à satisfaire ces critères? Existe-t-il des alternatives? Dans une perspective de responsabilité partagée, il devient intéressant pour l'employeur d'offrir de la latitude en terme d'initiatives employé, et ainsi permettre à chacun de se créer un environnement satisfaisant.

Pour plusieurs entreprises, il sera difficile d'offrir cet environnement idéal de travail productif sans assumer des coûts astronomiques de travaux. Luminosité naturelle et bureaux fermés ne sont pas accessibles à tous. Par contre quelques améliorations simples permettent d'augmenter sensiblement la productivité des employés si on se fie à Susanne Carlson, designeuse d'intérieur qui a travaillé à

la conception des espaces de travail pour entre autres Google et Amazon. Elle précise que la concentration, d'un point de vue cognitif, peut véritablement être améliorée et soutenue par un environnement physique (4).

TRUC DU YOGATHÉRAPEUTE

Comme plusieurs études le démontrent, il n'est pas idéal en terme de santé de demeurer longtemps en position assise. À l'image d'un ordinateur, cette posture amène l'organisme à se mettre en « état de veille ». Pour augmenter l'énergie durant la journée, déliez les articulations. Créer du mouvement au niveau des articulations, active la circulation du sang et de la lymphe, ce qui augmente la sensation d'énergie et d'éveil.

Debout, tout en vous assurant de conserver une respiration calme, lente et profonde durant cette série, commencez par bouger les pieds, les orteils et les chevilles. Ensuite, pliez et dépliez les jambes pour libérer la région des genoux et des hanches. Poursuivez avec les poignets, les mains, les doigts et pliez/dépliez les bras pour créer du mouvement au niveau des coudes. Remontez par la suite aux épaules et faites des rotations vers l'avant et vers l'arrière. Enchaînez en faisant des cercles avec la tête, tout en conservant le visage détendu. Terminez la séance en fermant les yeux et en portant votre attention sur les sensations et les effets de ces mouvements simples. Seulement quelques minutes régulièrement et vous ressentirez la différence. L'important n'est pas la durée, mais la régularité de la pratique qui fait toute la différence.

TRUC DU COACH

Créez votre bulle au bureau. Personnalisez votre espace de travail pour créer une ambiance qui vous ressemble et où vous vous sentez bien. Comme vous passez majoritairement de longues heures au bureau, il est primordial que votre espace reflète un environnement accueillant qui vous inspire et vous garde motivé. Inspirez-vous de magazine déco au besoin. Souvent un ou deux détails font une différence sur votre bien-être physique et moral.

Environnement de travail

Une étude britannique datant de 2010 démontre que les employés qui travaillent dans un espace où il leur est permis de personnaliser leur espace avec des photos et des plantes sont jusqu'à 32 % plus productifs que ceux pour qui ce n'est pas permis. De plus, les employés qui peuvent personnaliser leur espace de travail s'identifient plus facilement à leur employeur (4).

À la lumière de cette même étude (4), voici quelques initiatives simples à mettre en place.

- Fixer la température à 21 °C. Selon une étude, elle convient le mieux au travail intellectuel (2).
- Créer des espaces aux lumières tamisées afin de favoriser la créativité.
- Permettre aux employés d'apporter, s'ils le souhaitent, quelques plantes vertes à mettre dans leur espace de travail. Elles favoriseraient le bonheur!
- Aménager une variété d'espaces disponibles afin de proposer différents environnements de travail.
- Peindre avec différentes tonalités ces espaces de travail: le bleu étant considéré comme stimulant pour l'intellect, le jaune stimulant la créativité tandis que le vert apportant calme et équilibre.
- Favoriser le plus possible la luminosité naturelle.
- Contrôler le bruit, il est l'une des plus importantes distractions dans les environnements de travail.

Bouger au boulot

En plus de favoriser l'aménagement personnalisé des espaces du bureau par les employés, l'employeur devrait aussi encourager les travailleurs à pratiquer de l'activité physique afin d'augmenter leur productivité (5). La possibilité de créer un centre de conditionnement physique à même l'immeuble n'est pas accessible à tous c'est pourquoi plusieurs entreprises offrent un remboursement sur l'abonnement personnel des travailleurs. Mais au-delà de cette option, plusieurs solutions sont également envisageables, tout en étant peu coûteuses. Par exemple, instaurer des cours en entreprise qui s'adapteront à l'environnement déjà existant. C'est exactement ce que propose le yoga sur chaise.

Le yoga sur chaise est une adaptation du yoga traditionnel, qui se veut une discipline qui harmonise les aspects physique, émotionnel et mental (6). Le mot « Yoga » signifie union et fait référence à l'équilibre et le calme ressenti suite à une pratique. Particulièrement facile à intégrer en milieu de travail, il est à la portée de tous, quel

que soient l'âge, la condition physique ou le niveau de flexibilité. Le yoga sur chaise n'exige aucune tenue spécifique, et ne requiert pas d'espace dégagé puisqu'il se pratique sans tapis au sol. Une simple chaise suffit, ce qui permet de pratiquer partout, à tout moment de la journée, et particulièrement au bureau. Cette nouvelle méthode est une excellente façon de s'initier au yoga, un outil très efficace pour mieux gérer le stress et favoriser la concentration. De plus, en y intégrant l'aspect thérapeutique du yoga, nous obtenons des séances adaptées afin, par exemple, de mieux gérer l'anxiété, de combattre l'insomnie, de soulager les tensions au dos, les douleurs articulaires et les maux de tête. En s'inscrivant à des cours hebdomadaires organisés au bureau, le participant peut par la suite, entre les séances, discrètement répéter les exercices qui lui conviennent le mieux directement à son poste de travail.

Références bibliographiques

- [<http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/conditions-vie-societe/emploi-temps-loisirs/index.html>]
- [<http://www.bdc.ca/FR/articles-outils/employes/gerer/Pages/creer-espace-travail-sain-productif.aspx>]
- [<http://www.universdetravail.ch/fr/2010/07/etude-sur-l%20%80%99environnement-du-poste-de-travail-ideal-de-la-generation-y/>]
- [http://www.huffingtonpost.fr/2014/05/17/bureau-ideal-cles-creer-environnement-travail-favorable-possible_n_5342478.html]
- Messier M. (2008), Des employés en santé pour des entreprises saines, *Travail et santé*, Guide source, vol. 23, no 5, page 8-10.
- Armande C. et Banville J., (2015) Yoga sur chaise, Hachette Bien-être. (Ce livre a été présenté en page 24 de l'édition de *Travail et santé*, septembre 2015, Vol 31, no 3.)

NDLR: Pour se procurer le livre de la référence 6 dédicacé, visitez [<http://www.juliebanville.ca/boutique/>]. ■

BOTTES ET SOULIERS DE TRAVAIL



Composants Industriels Wajax est distributeur autorisé des plus grandes marques de produits de sécurité tel que 3M, North, Howard Leight, Miller, Peakworks, Sirius, Moldex, etc.

Avec notre équipe de spécialistes, nous offrons des services de qualité pour vos besoins en antichute ainsi qu'en protection respiratoire incluant les inspections et les essais d'ajustement pour les respirateurs.

Nous sommes partout au Québec avec plus de 19 succursales à travers la province, et plus de 60 succursales au Canada.

Contactez-nous maintenant pour une rencontre avec un de nos spécialistes!

Composants Industriels Wajax

2200, 52^e Avenue
Lachine (Québec) H8T 2Y3
Téléphone: 514 636-7200
Télécopieur: 514 636-7777
Courriel: slefebvre@wajax.com
Site Internet: www.wajaxindustriel.com
Personne-ressource: Sylvain Lefebvre, directeur des produits de sécurité

BOTTES ET SOULIERS DE TRAVAIL

ROYER

LA BOTTE DES BOTTES

Chez ROYER, nous croyons en la qualité et avons le souci du travail bien fait. Nous accordons le plus grand RESPECT à tous ceux qui, chaque jour, mettent leur cœur à l'ouvrage et triment dur pour leur famille et leur communauté.

Disciplinés, travailleurs acharnés, tenaces, nous sommes déterminés à fabriquer en Amérique des bottes et souliers qui surpassent tout ce qui se fait d'autres!

Cela fait partie de notre ADN.
C'est notre vocation.

ROYER

712, rue Principale
Lac-Drolet (Québec) G0Y 1C0
Téléphone: 819 549-2100
Télécopieur: 819 549-2584
Sans frais: 1 800 567-7693
Courriel: client@royer.com
Site Internet: www.royer.com
Personne-ressource:
Service à la clientèle

BOTTES ET SOULIERS DE TRAVAIL



Comme notre nom l'indique, nous sommes les experts dans la gestion de programmes de chaussures de sécurité et vêtements de travail depuis 1938.

Nos magasins de détail ainsi que nos magasins mobile offrent un choix de produits et de marque en chaussures de sécurité incomparable.

Notre réseau s'étend d'un océan à l'autre. Vous nous trouverez toujours à proximité.

Pour en savoir plus, appelez-nous.

Expert au Travail

3189, rue de Miniac
St-Laurent, (Québec), H4S 1S9
Téléphone: 514 968-7331
Courriel:
vincent.depetrillo@expertastravail.ca
Site Internet: www.expertastravail.ca
Personne-ressource: Vincent De Petrillo

GANTS ET LUNETTES DE SÉCURITÉ



Produits de sécurité Zenith^{MD} est une entreprise entièrement canadienne qui distribue toute une sélection de produits de sécurité destinés à votre lieu de travail.

L'entreprise a été fondée à Ste-Anne-de-Bellevue (Québec) en 2004 dans le but de répondre à la demande grandissante pour des produits de sécurité fiables à un prix raisonnable.

C'est grâce à la croissance continue qu'elle a connue que **Produits de sécurité Zenith^{MD}** a pu diversifier et élargir sa gamme de produits.

Que vous recherchiez des gants de travail spécialisés, des tapis antifatigue ou des lunettes de sécurité stylisées, tournez-vous d'abord vers **Produits de sécurité Zenith^{MD}**.

Produits de Sécurité Zenith^{MD}

22555, Aut. Transcanadienne
Senneville, (Québec) H9X 3L7
Téléphone: 866 457-1163
Télécopieur: 866 457-1164
Courriel: info@zenithsafety.com
Site Internet: www.zenithsafety.com
Personne-ressource: Virginie Morin, directrice de projets et médias