# Ergonomics – Using Microbreaks Stats and Facts – French



## FAITS

1. **Fatigue Musculaire :** lorsque les travailleurs restent trop longtemps dans la même posture, les fibres musculaires manquent d'oxygène et la fatigue augmente, ce qui accroît le risque de blessures dues à des tensions musculaires. Les micro-pauses permettent d'interrompre cette accumulation.
2. **Stress Lié Aux Mouvements Répétitifs :** les petits mouvements répétés en continu surchargent les tendons et les articulations ; les micro-pauses réduisent le stress cumulé avant qu'il ne se transforme en blessure.
3. **Risque Lié à une Posture Statique :** rester dans une position fixe raidit les muscles du cou, du dos et des épaules ; les micro-pauses aident à réinitialiser la posture et à rétablir la circulation sanguine.
4. **Fatigue Oculaire :** rester longtemps concentré sur un écran ou sur un travail minutieux provoque une fatigue visuelle ; de courtes micro-pauses détendent les muscles oculaires et préviennent la fatigue.
5. **Circulation Réduite :** rester assis ou debout sans bouger ralentit la circulation sanguine dans les jambes et le bas du dos ; les micro-pauses favorisent la circulation et réduisent les gonflements ou l'inconfort.
6. **Fatigue Cognitive :** les tâches prolongées réduisent la concentration et augmentent le taux d'erreurs ; les micro-pauses permettent au cerveau de se réinitialiser afin d'améliorer l'attention et la prise de décision.

## STATISTIQUES

- Une étude canadienne sur l'ergonomie a révélé que les travailleurs qui prennent des micro-pauses programmées constatent une réduction pouvant atteindre 50 % des douleurs musculaires signalées au cours d'une journée de travail.
- Les recherches du NIOSH montrent que de courtes pauses de 20 à 60 secondes peuvent réduire la charge musculaire cumulative de 20 à 30 % lors de tâches répétitives.
- Les employés de bureau qui prenaient des micro-pauses au lieu d'une longue pause présentaient des scores de fatigue en fin de journée inférieurs de 62 % et 22 % de jours de congé maladie en moins liés aux TMS (méta-analyse de 2022, données des États-Unis et du Canada).
- Les travailleurs canadiens qui ont pris des micro-pauses programmées (5 à 60 secondes toutes les 20 minutes) ont signalé une réduction de 47 % des douleurs cervicales et de 35 % des douleurs lombaires après 6 semaines.
- Une étude américaine sur l'ergonomie a montré qu'alterner entre des micro-pauses

de 5 minutes toutes les heures et un travail régulier réduisait les douleurs aux épaules et au cou d’environ 30 %.
- Des recherches sur les travailleurs debout ont montré que de brèves pauses pour bouger amélioraient la circulation sanguine dans les membres inférieurs de 50 % par rapport à une position debout ininterrompue.