FRANKEL
Mini-guides

L’après-midi commence dès le matin

Comment de petites contraintes nuisent aux performances – et comment agir.

Le creux de l’après-midi ne vient pas de nulle part.
Au fil de la matinée, les contraintes s’accumulent : physiques, mentales et presque imperceptibles. Posture inconfortable, gestes répétés, charges à lever ou porter, longs trajets ou manque de mouvement : chaque facteur se remarque à peine. Ensemble, ils compliquent le travail productif.
Vous pouvez agir directement sur de nombreux points. Pour d’autres, le bon poste de travail peut prendre en charge une partie de l’effort.

01 Cinq petites contraintes qui s’additionnent.

Le démarrage à froid

Passer directement de l’arrêt au travail : sans mouvement, sans préparation, avec une pleine performance immédiate. Le corps a d’abord besoin d’un peu de temps pour se mettre en mouvement.

Ce qui aide : Commencez par quelques minutes de mouvement ou de lumière du jour. Le corps se met ainsi en route avant que le travail ne commence vraiment.

La posture figée

Rester longtemps dans la même position rend le corps raide et agité. Souvent, on ne perçoit la contrainte que lorsque le corps est déjà fatigué.

Ce qui aide : Alternez régulièrement position assise, debout et mouvement. Un poste réglable en hauteur facilite le changement.

L’air vicié

Dans les espaces fermés, la qualité de l’air se dégrade avec le temps. Cela peut compliquer encore la concentration.

Ce qui aide : Aérez régulièrement, brièvement et en grand.

Le creux de midi

Repas copieux, peu de boisson puis reprise immédiate du travail : de mauvaises conditions pour un après-midi productif.

Ce qui aide : Mangez plutôt léger, buvez suffisamment et bougez quelques minutes après la pause déjeuner.

Pas de récupération

Appels, messages, bruit et tâche suivante : travailler sans pause, c’est rester constamment en alerte.

Ce qui aide : Prévoyez de courtes pauses. Toutes les 60–90 minutes, quelques minutes de mouvement ou un regard loin du poste de travail suffisent.

Check rapide : où cela coince-t-il chez vous ?

Cochez ce que vous reconnaissez dans votre quotidien professionnel :

- ☐ Je remarque seulement tard que rester longtemps assis ou debout me pèse.
- ☐ J’effectue de nombreux gestes similaires à la suite.
- ☐ Je soulève, porte, pousse ou tire régulièrement des charges.
- ☐ Au travail, je manque souvent de mouvement ou de pauses.
- ☐ En fin de journée, je sens que mon endurance et ma concentration diminuent.

Évaluation :

0–1 case cochée : La base est bonne. Regardez toutefois le point qui revient régulièrement.

2–3 cases cochées : Il existe ici des leviers concrets. Commencez par le point qui influence le plus votre quotidien professionnel.

4–5 cases cochées : En plus de vos habitudes, examinez aussi votre poste de travail et son environnement direct.

02 Ce que vous pouvez changer vous-même – et là où le poste de travail aide.

Bouger davantage, aérer régulièrement, boire suffisamment et faire de courtes pauses : vous pouvez agir directement sur ces points. Pour les contraintes liées à la posture, à la hauteur de travail ou au déplacement de charges, il vaut aussi la peine d'examiner l'équipement.

Vous travaillez longtemps dans la même position ?

Facilitez l'alternance entre position assise et debout.

- **Pour bouger davantage au travail :** bureaux à hauteur réglable électriquement, postes assis-debout et pupitres debout
- **Pour une assise dynamique :** sièges pivotants et tabourets de bureau
- **Pour moins de station debout :** tapis antifatigue, pupitres et postes d'atelier

Votre posture ne convient pas au poste de travail ?

Vérifiez la hauteur d'assise, la surface de travail et la position de vos équipements.

- **Pour une posture adaptée :** sièges pivotants et repose-pieds
- **Pour le bon angle de vue :** bras articulés et supports d'écran
- **Pour la bonne hauteur de travail :** tables élévatrices et transpalettes à ciseaux

Lever, porter et pousser vous demande trop d'effort ?

Transformez l'effort musculaire en flux de marchandises.

- **Pour moins solliciter le dos :** aides au levage, palonniers à ventouses et potences
- **Pour pousser plus facilement :** transpalettes manuels et électriques, engins de transport électriques
- **Pour des trajets plus courts, avec moins d'effort :** diables, chariots à plate-forme et conteneurs roulants
- **Pour moins soulever à la main :** convoyeurs, tables élévatrices et transpalettes à ciseaux

Conseil pratique : difficile – facile – difficile.

Évitez autant que possible d'enchaîner directement des tâches physiquement exigeantes. Intercaler une tâche plus légère soulage le corps, sans ralentir le travail.

Conclusion

Le creux de l'après-midi a souvent plusieurs causes. De petits changements sur plusieurs fronts sont donc efficaces : bouger davantage, faire de courtes pauses et disposer d'un poste de travail qui facilite le quotidien.

Plus il est adapté aux activités et aux personnes, plus il est facile de bien travailler.

Nous concevons des postes qui facilitent le travail.

Ils facilitent les mouvements, réduisent les contraintes et créent de meilleures conditions au quotidien – adaptées aux espaces, aux tâches et aux personnes.

Demander conseil

01 64 54 82 82
service@kaiserkraft.fr
kaiserkraft.com/ergonomics

Ce document a été élaboré avec l'aide d'un modèle de langage basé sur l'IA. L'IA a été utilisée pour proposer des formulations, structurer les contenus et effectuer des corrections linguistiques. La responsabilité du contenu, sa vérification et l'approbation finale des textes incombent entièrement à kaiserkraft.

Sous réserve de modifications et d'erreurs.
FRANKEL S.A.S | Campus Eiffel | 7 rue Leonard de Vinci | 91300 Massy

FRANKEL
kaiserkraft