

N'ATTENDS PAS D'AVOIR MAL



SAIS-TU CE QU'EST L'ERGONOMIE ?



L'ergonomie est la discipline qui s'occupe de la compréhension des interactions entre les hommes et leur environnement de travail, pour favoriser la performance, l'efficacité, le confort et la satisfaction.

Parmi toutes les méthodes existantes pour comprendre l'impact physiologique du travail, l'ergonomie permet une analyse précise de l'activité réelle.

L'ergonomie aide à respecter le 4ème des 9 principes de prévention généraux posés par l'INRS* : « **adapter le travail à l'homme** » (et pas l'inverse) !



Pour aller + loin,
clique ici ! 

VOUS AVEZ DIT 9 PRINCIPES ?

1. Éviter les risques, c'est supprimer le danger ou l'exposition au danger
2. Évaluer les risques
3. Combattre les risques à la source
4. Adapter le travail à l'Homme
5. Tenir compte de l'évolution de la technique
6. Remplacer ce qui est dangereux par ce qui l'est moins
7. Planifier la prévention en intégrant technique
8. Donner la priorité aux mesures de protection collective
9. Donner les instructions appropriées aux salariés

Si l'ergonomie touche à des domaines divers (comme l'informatique, la cognition, l'organisation du travail, le handicap, les espaces de travail,...), la présente fiche est consacrée à l'ergonomie du travail de bureau, et plus précisément à la question du dynamisme postural.

C'est sur ce sujet que te sont proposées ici quelques bonnes pratiques pour lutter contre la sédentarité et l'inconfort sur le lieu de travail.

LE COIN DES BONNES PRATIQUES



VARIE LES POSTURES DE TRAVAIL

- ✓ Alterne les postures assises et debout
- ✓ Privilégie les postures dynamiques plutôt que statiques

Un poste dynamique réduit l'inconfort et augmente la satisfaction, la productivité...



OUBLIE !



PAS MAL !



LÀ, C'EST TOP !

Pour varier les postures de travail, quoi de mieux que des espaces de travail favorisant les variations posturales, du fait de postes ici et là différemment aménagés, d'organisation favorisant le mouvement plutôt que la sédentarité !

Postes de travail mutualisés, tables hautes, tiers-lieu, télétravail pendulaire... Ce sont bien là d'importants sujets d'organisation du travail, d'aménagements, au final très favorables à la santé et à la performance... Alors, pense-y !



Lis l'article "Travailler debout est bénéfique pour la santé"



VARIE LES TYPES D'ASSISE

Les assises de travail évoluent aussi, et il est recommandé en intermittence de pouvoir changer de type d'assise au cours de sa journée de travail.

Ces variations sont très favorables au maintien d'une bonne dynamique posturale, de l'avis de différentes catégories de professionnels que nous avons rencontrés (ergonomes, ergothérapeutes, ostéopathes, kinésithérapeutes, fournisseurs de matériel ergonomique).

Il faut ensuite savoir se les approprier, les paramétrer et se documenter pour bien les utiliser !



Lis l'article sur le colloque "Bouger et limiter la sédentarité au travail"





ACCESSOIRISE TON POSTE DE TRAVAIL

Accessoirise simplement et rationnellement ton poste de travail en fonction de tes besoins spécifiques !

Il reste important de réaliser des essais de matériels avant toute acquisition !



Lis l'article "Comment aménager son poste de travail"



EN RÉSUMÉ, CE QUE ÇA T'APPORTE :

- ✓ Réduction du temps assis pour déconstruire la sédentarité : moindre fatigue posturale, maîtrise des risques dorsolombaires, TMS (Troubles Musculo Squelettiques)
- ✓ Réduction de l'absentéisme liés aux inconforts, aux douleurs, aux incidents et accidents du travail, à la maladie
- ✓ Amélioration de la satisfaction du collaborateur, de son efficacité, de sa performance, de sa santé



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les TMS constituent la **1ère cause d'indemnisation*** pour maladie professionnelle en France. Depuis 2003, les TMS ont augmenté de 60 %. En 2017 à La Réunion, ils représentaient **93 %**** des maladies professionnelles ayant entraîné un arrêt de travail ou une réparation financière en raison de séquelles.

Les TMS ont des causes multiples, mais l'activité professionnelle joue fréquemment un rôle dans leur survenue, leur maintien ou leur aggravation. Parmi les TMS les plus fréquents, on peut citer : les lombalgies (douleurs au niveau du bas du dos), les cervicalgies (douleurs au niveau du cou), le syndrome du canal carpien au poignet, le syndrome de la coiffe des rotateurs à l'épaule, l'épicondylite latérale au coude.



Lis l'article "Le mal de dos au travail : comment y remédier"



* www.ameli.fr

** Observatoire économique social et des fragilités de La Réunion de la CGSS Réunion, Santé et sécurité au travail - chiffres clés 2016, Avril 2019