

Où se situe le point de rupture?

L'ergonomie dans la planification des postes de travail

Pour un travail sain: allégez la charge!

18^e Journée suisse de la sécurité au travail JSST 2021 – 30 septembre 2021

Matthias Emmenegger

Ergoplan
Langstrasse 21
8004 Zurich

www.ergoplan.ch

Ma proposition



Organisez les tâches et les postes de travail de façon ergonomique

- pour garantir durablement une exécution efficace des tâches quotidiennes
- pour travailler dans de bonnes conditions avec vos collaborateurs/trices

Sommaire

- Le travail, c'est la santé
- Première partie: où se situe le point de rupture?
- Deuxième partie: pourquoi le point de rupture est-il atteint?
- Troisième partie: prévenir le point de rupture
- Planification des tâches et des postes de travail



Le travail, c'est la santé

L'organisation des tâches et des postes de travail convient-elle...

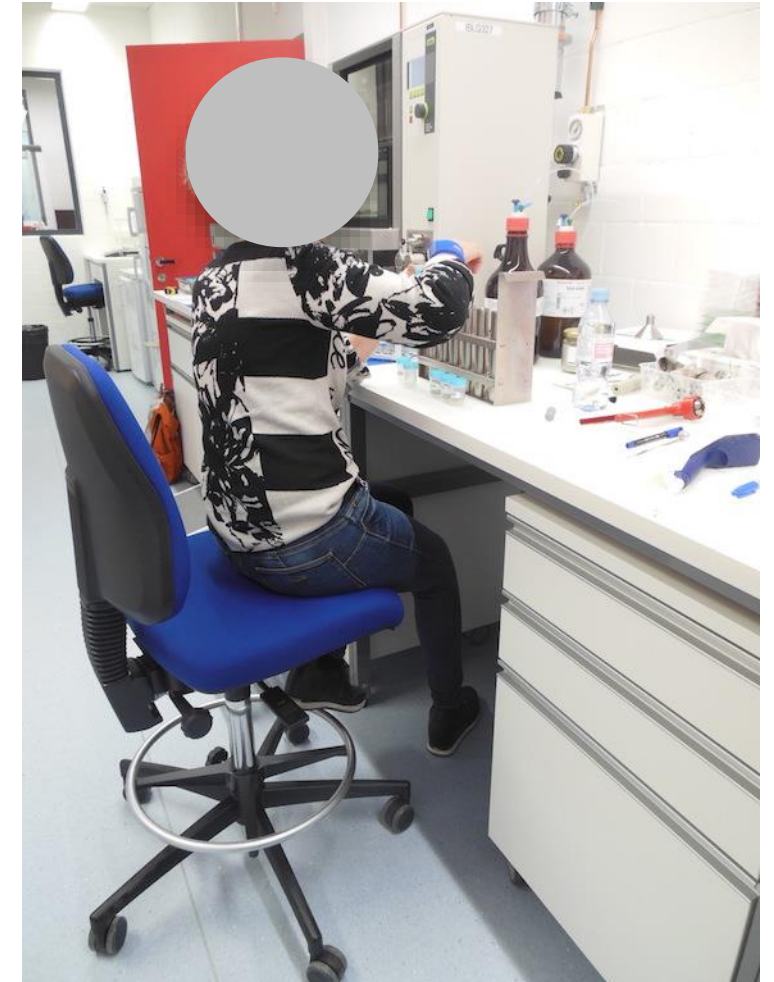


... aux grandes perches souples?



... aux barres de fer flexibles?

Première partie: où se situe le point de rupture?



Instrument d'évaluation: «Risques pour la santé au niveau de l'appareil locomoteur»

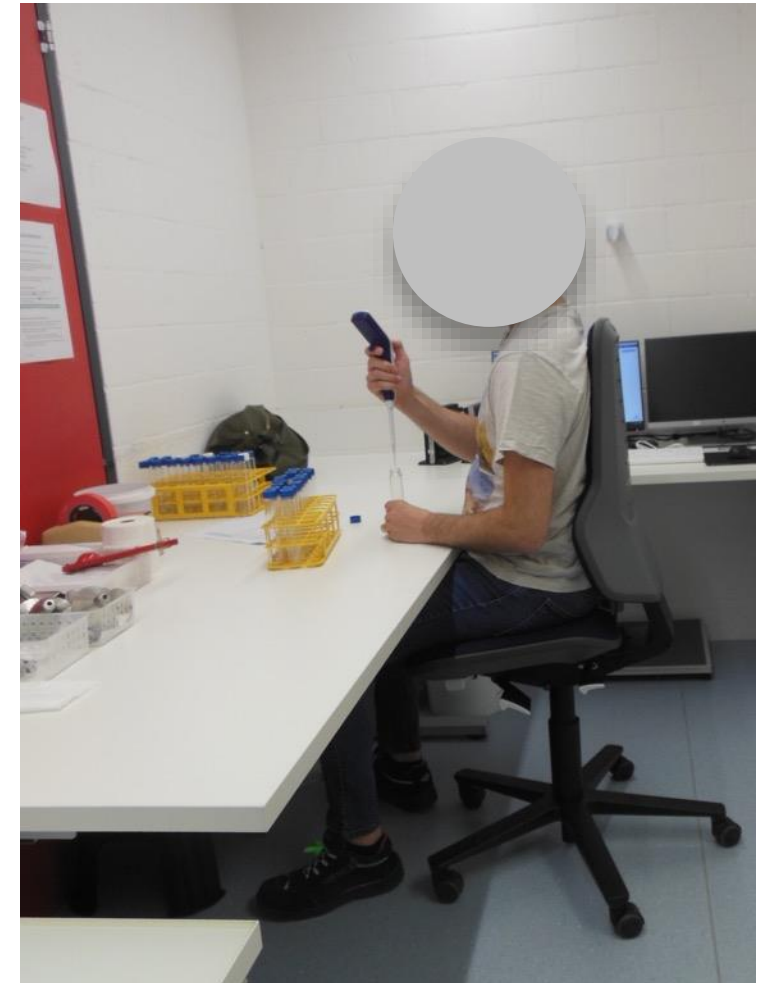
- définit la norme d'appréciation pour la prévention des troubles de l'appareil locomoteur en entreprise
- s'appuie sur l'ordonnance 3 relative à la loi sur le travail
- aide les cadres à réaliser une évaluation de la protection de la santé

Source:

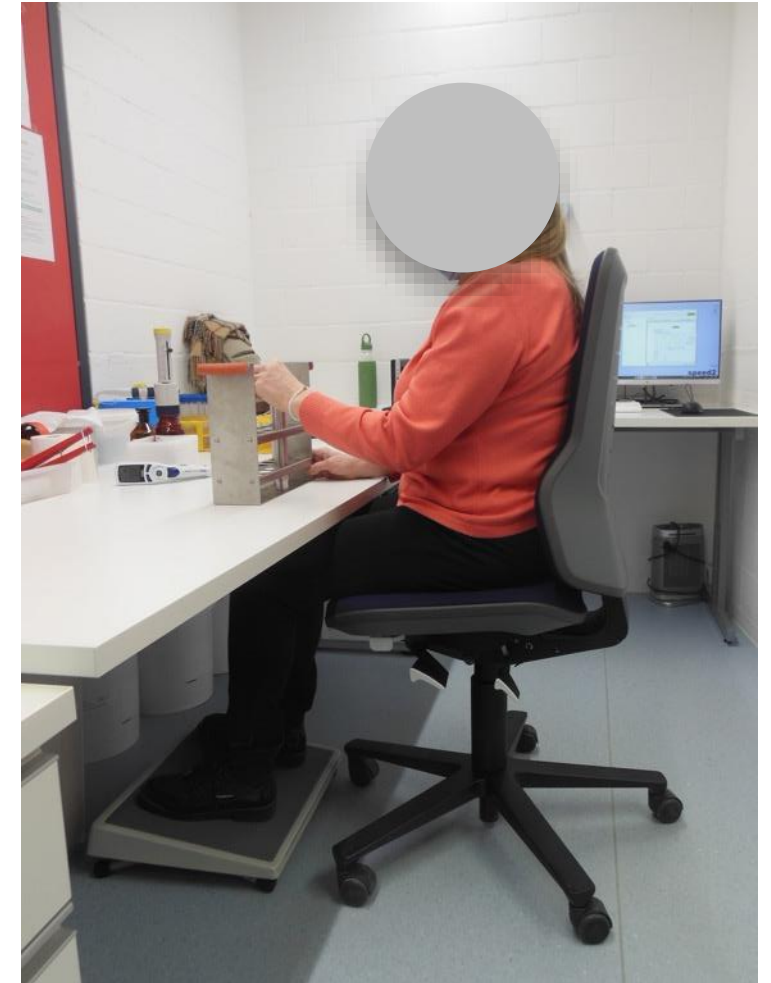
https://www.seco.admin.ch/seco/fr/home/Publikationen_Dienstleistungen/Publikationen_und_Formulare/Arbeit/Arbeitsbedingungen/Merkblätter_und_Checklisten/pruefmittel-gesundheitsrisiken.html



Des postes de travail flexibles pour les grand(e)s...



... et les petit(e)s



Bonne approche

Les cadres...

- prennent soin de leur santé et de celle de leurs collaborateurs/trices
- identifient les problèmes à temps
- consultent des spécialistes, mais font partie intégrante de la solution
- adaptent l'aménagement et l'organisation des postes de travail
- forment les collaborateurs/trices et évaluent la nouvelle situation
- tiennent compte de l'ergonomie dès la phase de planification des postes de travail



Rôle de l'ergonomie

ergon = travail nomos = loi

Science de l'adaptation de l'environnement de travail aux besoins de l'utilisateur/trice

Optimiser **les conditions, l'organisation et le comportement** au poste de travail afin d'accroître la productivité et le bien-être

- intégrée au travail quotidien
- mission incombant aux cadres
- en collaboration avec les travailleurs





1. **Organisation du travail** (au niveau de l'entreprise)

Les processus sont conçus de manière à répondre à la volonté et à l'objectif d'amélioration de la santé et de la productivité.

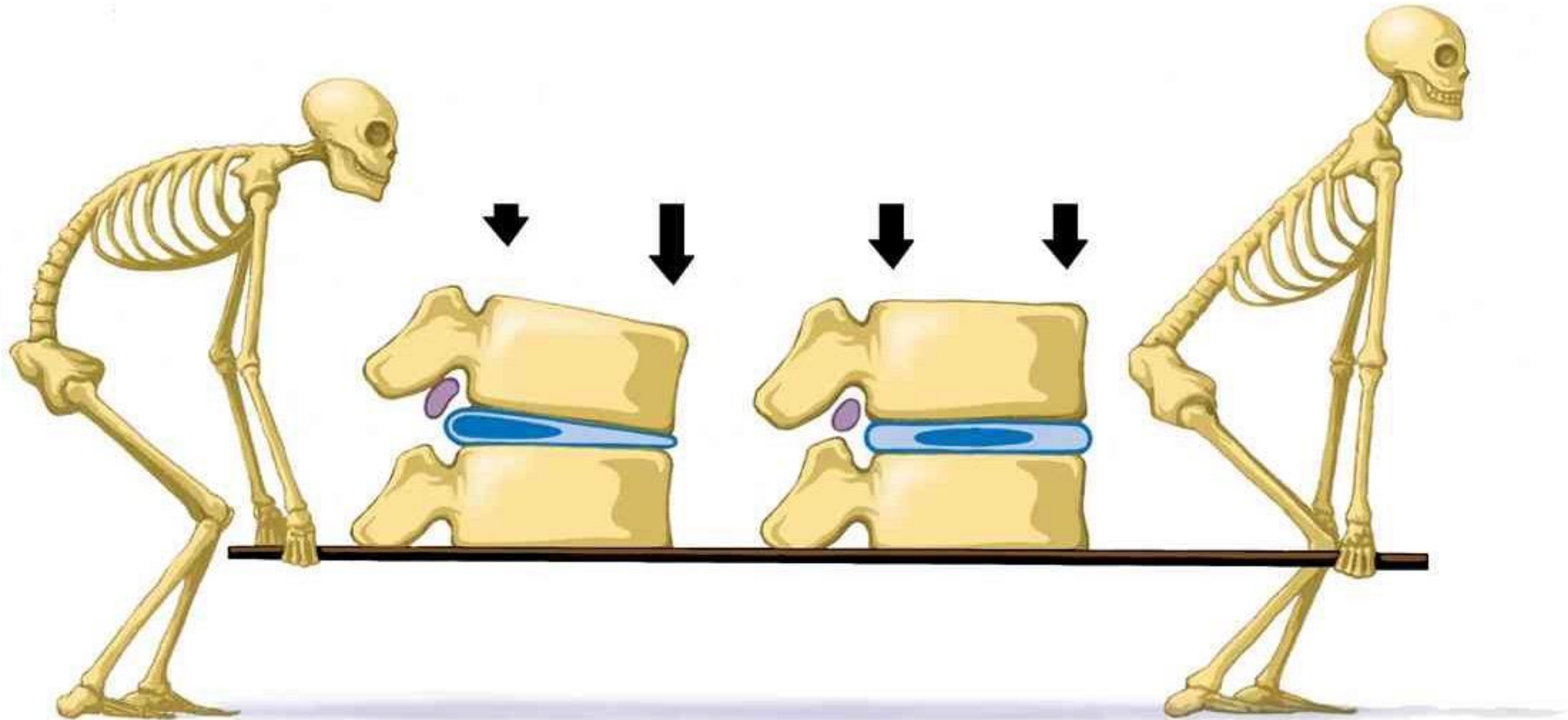
2. **Conditions** (au niveau de l'entreprise)

Les installations et les outils utilisés répondent aux critères physiologiques et de la sécurité au travail.

3. **Comportement** (au niveau des collaborateurs)

Après la mise en place de l'organisation du travail et des conditions requises, les collaborateurs/trices suivent une initiation à l'ergonomie.

Deuxième partie: pourquoi le point de rupture est-il atteint? *ergoplan*



Évaluation des contraintes corporelles – Suva

Évaluation des contraintes corporelles Manutention des charges

Cet outil permet d'évaluer différentes situations de travail au cours desquelles une personne soulève et transporte une charge. Le résultat obtenu montre si l'activité considérée peut nécessiter un effort excessif et s'il faut prendre des mesures de prévention. L'évaluation repose sur quatre indicateurs: contraintes corporelles pendant une journée de travail, poids de la charge, posture et conditions de travail.

La méthode est expliquée à la dernière page.

Données de base

Entreprise et unité organisationnelle				
Interlocuteur	P. ex. supérieur, préposé à la sécurité, etc.			
Lieu de travail	P. ex. halle, bureau, poste de travail, etc.			
Fonction et activité de la personne soumise à l'évaluation	Brève description du processus de manutention évalué			
Personne soumise à l'évaluation	Sexe	Masculin <input type="checkbox"/>	Âge	< 21 ans <input type="checkbox"/>
		Féminin <input type="checkbox"/>		21 – 50 ans <input type="checkbox"/>
				> 50 ans <input type="checkbox"/>
	Taille _____ cm	Poids _____ kg		
Annexes	Photos, vidéos, plans, etc.			

Évaluation réalisée par	Nom et prénom	Date	Visa
-------------------------	---------------	------	------

Évaluation

A Contraintes corporelles

Durée de chaque processus de manutention?

< 5 s	> 5 s	
Nombre de processus par jour	Durée quotidienne des contraintes	Évaluation
< 10	< 5 min	<input type="text"/> 1
11 – 40	5 – 15 min	<input type="text"/> 2
41 – 200	16 – 60 min	<input type="text"/> 4
201 – 500	61 – 120 min	<input type="text"/> 6
501 – 1000	121 – 240 min	<input type="text"/> 8
> 1000	> 240 min	<input type="text"/> 10

B Poids de la charge

Qui exécute le processus?

Hommes		Femmes		
Poids de la charge		Poids de la charge		Évaluation
< 10 kg	< 5 kg			<input type="text"/> 1
11 – 20 kg	6 – 10 kg			<input type="text"/> 2
21 – 30 kg	11 – 15 kg			<input type="text"/> 4
31 – 40 kg	16 – 25 kg			<input type="text"/> 7
> 40 kg	> 25 kg			<input type="text"/> 25

C Posture et distance de la charge

Méthode de manutention	Évaluation
<ul style="list-style-type: none"> Buste droit, pas de torsion Charge appuyée contre le corps 	<input type="text"/> 1
<ul style="list-style-type: none"> Faible inclinaison ou torsion du buste Charge près du corps 	<input type="text"/> 2
<ul style="list-style-type: none"> Inclinaison du buste et des hanches Légère inclinaison et torsion simultanée du buste Charge au sol ou au-dessus des épaules 	<input type="text"/> 4
<ul style="list-style-type: none"> Forte inclinaison et torsion simultanée du buste Position accroupie ou à genoux Charge loin du corps 	<input type="text"/> 8

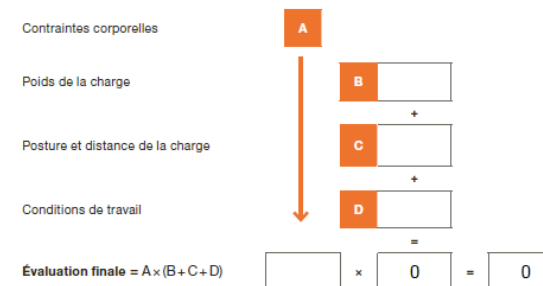
Si plusieurs postures sont considérées, évaluez les contraintes en calculant une valeur moyenne. Ne tenez pas compte des postures extrêmes rarement constatées.

D Conditions de travail

Obstacles (espace restreint, qualité des sols, forme de la charge)	Évaluation
• Bonnes conditions de travail sans restriction de liberté de mouvement	<input type="text"/> 0
• Manque de stabilité au sol • Obstacles dans l'espace de travail (liberté de mouvement < 1,5 m²) • Éclairage insuffisant	<input type="text"/> 1
• Charge très difficile à saisir ou centre de gravité instable • Liberté de mouvement fortement restreinte	<input type="text"/> 2

Évaluation finale

Établissez l'évaluation finale en calculant les résultats de chacun des indicateurs selon le modèle ci-dessous.



Évaluation

Évaluation finale	Évaluation et mesures nécessaires
< 10	Faible sollicitation Le risque de surmenage physique est peu probable.
11 – 25	Sollicitation accrue Les jeunes gens âgés de moins de 21 ans, les collaborateurs de plus de 50 ans et les personnes possédant une résistance réduite sont exposés à un risque de surmenage physique. Dans ces cas-là, des mesures de réaménagement des processus de manutention et des postes de travail sont recommandées.
26 – 50	Sollicitation élevée Les collaborateurs débutants possédant une résistance normale sont exposés à un risque de surmenage physique. Des mesures de réaménagement des processus de manutention et des postes de travail sont indiquées pour ce groupe et une formation aux techniques permettant de limiter les efforts excessifs est également nécessaire pour ces personnes.
> 50	Extrême sollicitation Les collaborateurs parfaitement expérimentés sont exposés à un risque de surmenage physique. Des mesures de réduction substantielle des sollicitations sont nécessaires et les personnes concernées doivent maîtriser les techniques de manutention permettant de limiter les efforts excessifs.

Les dispositions relatives à la maternité s'appliquent en complément de l'évaluation ci-dessus: www.admin.seco.ch
> Travail > Conditions de travail > Protection des travailleurs > Femmes enceintes et mères qui allaitent

Évaluation de quatre indicateurs



- 1. Contraintes corporelles pendant une journée de travail** (combien et pendant combien de temps)
- 2. Poids de la charge** (homme ou femme)
- 3. Posture et distance de la charge** (hauteurs et place)
- 4. Conditions de travail** (emplacement, stabilité, poignées, etc.)

Objectifs de l'évaluation

- Identifier les indicateurs problématiques
- Objectiver les discussions portant sur l'exigibilité
- Mener des entretiens productifs avec les collaborateurs/trices
- Réagir d'abord au niveau de l'entreprise
- Prendre des mesures ciblées



Bonne approche

Organisation

- Introduction de la rotation des tâches avec un tournus des activités
- L'ergonomie fait partie intégrante des «shop floor meetings».

Conditions

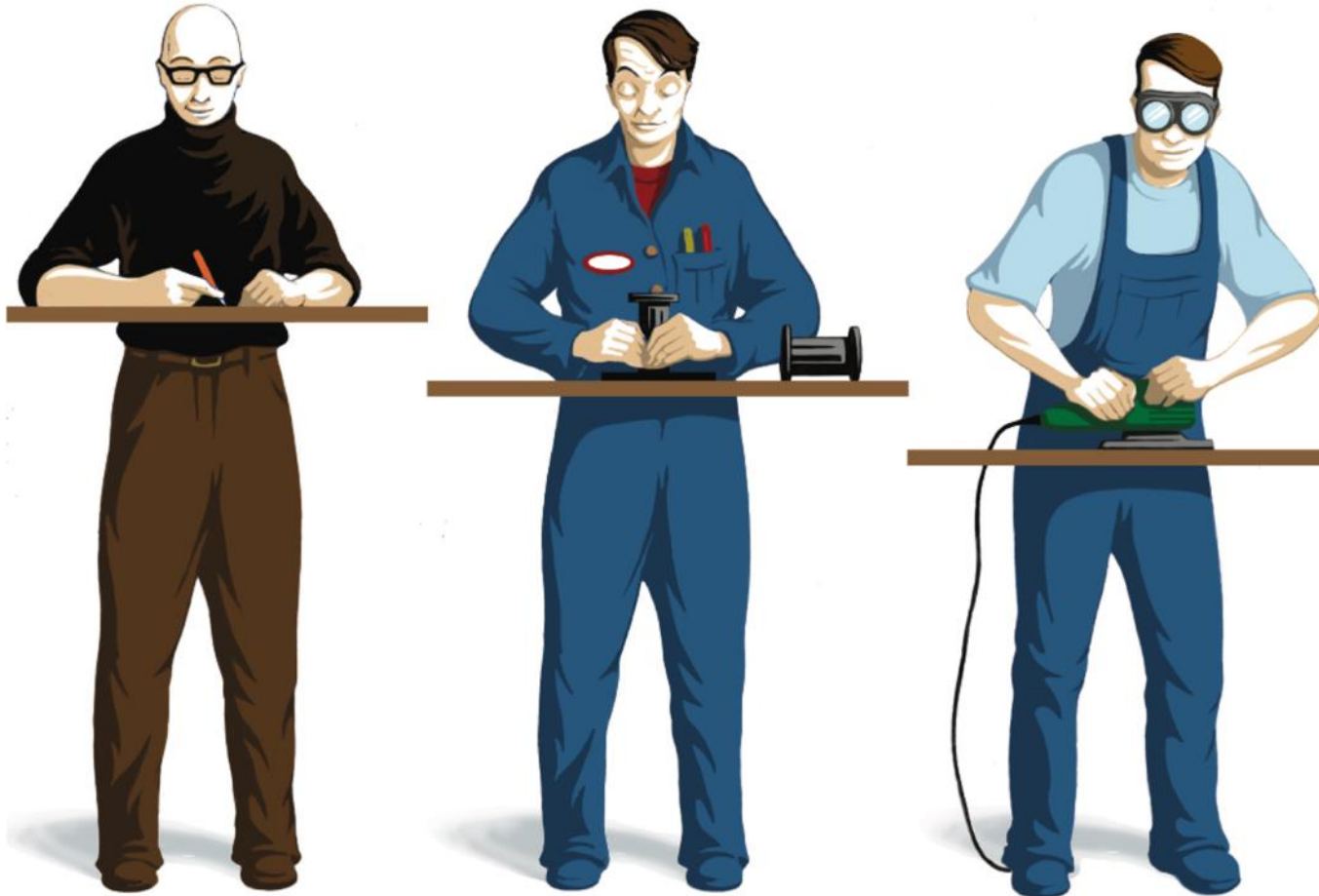
- Adaptation de l'espace disponible pour la manutention des charges selon l'instrument d'évaluation
- Amélioration de l'éclairage selon la loi sur le travail
- Redécouverte des moyens auxiliaires et achat de nouveau matériel

Comportement

- Formations aux techniques de manutention des charges



Troisième partie: prévenir le point de rupture



Guide d'utilisation «Risques pour la santé au niveau de l'appareil locomoteur»

- présente les risques pour la santé liés aux contraintes du dos, des muscles et des tendons au travail
- donne une vue d'ensemble des connaissances ergonomiques de base dans ce domaine
- se réfère aux prescriptions légales de prévention et explique les catégories utilisées dans l'instrument d'évaluation et son champ d'application

Source:

https://www.seco.admin.ch/seco/fr/home/Publikationen_Dienstleistungen/Publikationen_und_Formulare/Arbeit/Arbeitsbedingungen/Merkblätter_und_Checklisten/pruefmittel-und-leitfaden--gesundheitsrisiken-bewegungsapparat-p.html

ergoplan



Bonne approche

Méthode de planification du poste de travail

1. **Lire, discuter et comprendre** les instruments d'évaluation, les aides à l'appréciation et la loi sur le travail
2. **Décrire les activités**: que fait la personne et dans quelles conditions?
3. **Évaluer les contraintes** physiques et cognitives
4. **Définir les mesures** ergonomiques et organisationnelles
5. **Identifier les conflits d'objectifs**: qu'est-ce qui est faisable ou ne l'est pas?
6. **Contrôler** avec les instruments d'évaluation, les aides à l'appréciation et la loi sur le travail
7. **Planifier et installer** le poste de travail
8. **Évaluer** la nouvelle situation



- Les postes de travail et l'organisation des tâches permettent d'**alterner régulièrement** entre la position assise et la position debout.
- Plus le matériel est **adaptable** à la physiologie individuelle, mieux les collaborateurs/trices peuvent gérer les contraintes.
- Les **postes de travail réglables en hauteur** offrant l'espace libre nécessaire pour les pieds et les jambes deviennent la norme.
- Mieux les **moyens auxiliaires** et les **hauteurs de levage** pour le transport manuel des charges sont adaptés, mieux les collaborateurs/trices peuvent être affectés aux différents postes de travail.

- Mieux le travail est organisé, plus augmente le **potentiel de développement** des collaborateurs/trices.
- Une forte dose d'autonomie et une faible dose de contraintes de coopération renforcent la **motivation**.
- Outre le soutien social, une grande **marge de manœuvre** est le meilleur moyen de prévenir le stress.
- Conscients de l'importance de leur **exemplarité**, les cadres ont un comportement respectueux de la santé, doublé d'une bonne gestion du stress et des ressources.

Alléger la charge grâce à des postes de travail adaptés



- Définissez une **stratégie** d'aménagement de postes de travail adaptés.
- Tenez compte de l'ergonomie dès la phase de **planification** des processus et des postes de travail.
- La loi sur le travail et les instruments d'évaluation font partie intégrante de votre **culture d'entreprise**.
- Objectivez l'**évaluation** des contraintes; ne tenez pas compte uniquement de votre point de vue.
- Plus vous disposez de moyens d'influer sur les **contraintes**... plus l'**impact** sera positif.

Nous plierons peut-être sous des montagnes de travail, mais **pas question de rompre!**

Merci de votre attention!

ergoplan

