

FICHE 1

POSTE ADMINISTRATIF LES BONNES POSTURES DE TRAVAIL

Lorsque l'on travaille devant un écran, certaines postures doivent être adoptées pour éliminer ou réduire la fatigue, les inconforts et les tensions musculaires.



Quels sont les facteurs de ces douleurs ?

- une mauvaise posture devant l'ordinateur ;
- une utilisation prolongée du clavier et de la souris.

Les bonnes postures à adopter

Respecter son confort :

- changer régulièrement de posture lors d'une utilisation prolongée pour éviter crampes et contractures ;
- ajuster votre siège par rapport à la hauteur de votre bureau pour une assise naturelle.
- pour un bon maintien, le dos doit être soutenu par le dossier.

Respecter le confort des jambes

- faciliter le mouvement des jambes sous votre bureau. Évitez d'y entreposer un objet (comme une corbeille) ;
- les pieds reposent à plat sur le sol
- ne pas croiser les jambes (si besoin, utilisez un repose-pieds).

Confort des bras, épaules, poignets et des doigts

- placer les avant-bras proches du corps, en appui sur le bureau ;
- placer le clavier et la souris dans le prolongement de l'avant-bras ;
- placer à portée de main les objets fréquemment utilisés ;
- garder les poignets bien droits pendant la saisie.

Prévenir le torticolis

- positionner l'écran en face de vos yeux ;
- régler la luminosité de votre ordinateur et choisir une taille de police qui vous convienne davantage, pour le confort des yeux ;
- opter pour un éclairage modéré de la pièce ;
- nettoyer régulièrement l'écran de votre ordinateur avec des produits, si possible adaptés.

FICHE 2 POSTE DE PETITE PLONGE : LES GESTES RÉPÉTITIFS

Adapter le travail à l'homme, c'est prendre en considération l'effort physique, plus ou moins répétitif... afin d'en avoir conscience... pour le rendre moins dangereux...

Quotidiennement nous effectuons des gestes répétitifs et contraignants, mais les habitudes de travail nous font perdre conscience des répercussions sur notre corps.

Le changement des habitudes de travail doit se faire avant que la douleur n'arrive.



Prendre conscience des gestes répétitifs :

- Poste du trou placé côté agent ⇒ taper sur le rebord du trou 3 fois soit pour 500 repas ⇒ 1500 fois le même geste.
- Positionner les assiettes dans le casier de lavage ⇒ 500 fois le même geste.
- Le fait de demander aux élèves de vider leurs assiettes et de les placer dans le casier, élimine 2 000 gestes répétitifs.

Comment y remédier :

Il faut se questionner à chaque poste de travail :
quels sont les gestes répétitifs que j'effectue
et comment les réduire ?

Par exemple, on peut :

- Placer le trou côté élèves et demander aux élèves de vider leur plateau dans les casiers de lavage.
- Supprimer la douchette et opter pour un pré-trempage automatique.
- Effectuer une rotation sur les différents postes de tri pour limiter la répétition des efforts identiques.
- Privilégier les postes de tri et dérochage frontaux limitant le port de charges et les rotations du tronc.

FICHE 3 POSTE DE PETITE PLONGE : LES POSTURES DE TRAVAIL

Comme pour les gestes répétitifs, les postures de travail sont à prendre en considération afin de les rendre moins contraignantes et ainsi, avoir conscience des postures que l'on adopte...

En restauration notre corps est sollicité : plus le degré de flexion ou de rotation est élevé, plus les postures de travail sont propres à favoriser l'apparition de TMS.

Prendre conscience des postures contraignantes :



Sollicitation du tronc penché en avant :

- Poser le plateau sur le côté pour ne pas empêcher l'agent d'accéder aux coupelles.
- Acquérir un chariot à niveau constant pour les coupelles, plutôt que de les placer sur un plateau.



Flexion du tronc > 20° et flexion du bras > à 45° :

- Ne pas fléchir le buste
- Revoir l'agencement de la ligne de dérochage pour rapprocher les casiers,



Flexion du poignet :

- Demander aux élèves de déposer leurs assiettes.



Les sacs sont parfois très lourds en fonction des repas servis :

- Porter les sacs-poubelles de la restauration à deux pour soulager le poids soulevé.
- Changer de sac avant qu'il ne soit trop lourd.



Tronc penché en avant avec flexion des jambes :

- Acquérir des chariots à niveau constant pour les coupelles, ou des chariots à hauteur d'homme.



Port de grilles pour les entrées :

- Proposer les entrées en salade bar.

Comment y remédier :

Agir sur la technique : acquisition et disposition du matériel :

- Placer les chariots à niveau constant au plus proche du convoyeur de sortie.
- Privilégier les postes de tri et dérochage frontaux limitant le port de charges et les rotations du tronc.

Tenir compte de son organisation dans l'environnement :

- Organiser les espaces afin de réduire la distance à parcourir en portant les casiers.
- Réaménager les plans de travail (table de dérochage), en positionnant les casiers au plus proche du corps.

Adopter les bonnes postures de travail :

- Utiliser des membres inférieurs pour déposer les casiers vides sur un support mobile, déposer la vaisselle sur un chariot bas.
- Suivre une formation aux gestes et postures
- Organiser les tâches de façon à éviter de tordre et de fléchir le buste.

Prévoir une hydratation régulière pour prévenir les TMS :

- Boire environ 1,5 à 2 litres d'eau par jour.
- Boire régulièrement en petite quantité.
- Boire une eau à température ambiante.

FICHE 4 POSTE D'ENTRETIEN : LES POSTURES DE TRAVAIL

Comme pour les gestes répétitifs, les postures de travail sont à prendre en considération afin de les rendre moins contraignantes et ainsi, avoir conscience des postures que l'on adopte...



Sollicitation du tronc :

Changer de méthodes de travail pour l'entretien des surfaces (pré-imprégnation et microfibres)
Poser le seau sur un chariot ou un plan de travail à hauteur de ses hanches.



Flexion du bras > à 90° :

Avoir du matériel adapté, comme un kit vitre pour les tableaux ou un micro-flex pour les surfaces planes hautes.

Comment y remédier :

Changer les techniques d'entretien :

- Prévoir du matériel ergonomique avec changement de méthode d'entretien des surfaces (microfibres pour le balayage, le lavage et le nettoyage de surfaces planes et hautes, balai ergonomique, manche télescopique pour surface haute, pelle aéroport...))

Organiser les tâches de façon à éviter de tordre et de fléchir le buste.

Adopter les bonnes postures de travail :

- Utiliser les membres inférieurs ou une pelle télescopique pour ramasser la poussière,
- Déposer l'ensemble du matériel, seau compris, sur le chariot de ménage,
- Suivre une formation gestes et postures.



FICHE 5

POSTE DE MAINTENANCE LES POSTURES DE TRAVAIL ET PORT DE CHARGES

Les risques liés aux manutentions manuelles génèrent des dommages corporels instantanés mais aussi des dommages cumulés pouvant devenir des TMS. Les facteurs aggravants sont la charge elle-même et l'environnement de travail.



Sollicitation du tronc pour la manipulation des pots de peinture à même le sol :

- Prévoir des étagères.

Torsion du tronc et sollicitation des bras

Comment y remédier :

Utiliser du matériel adapté aux ports de charge et au type de la charge :

- Privilégier les équipements portatifs (à batterie) qui limitent les risques de TMS des membres supérieurs.



Réduire le poids de l'objet :

- Dé-palettiser ou décartonner afin de réduire la charge.

Revoir les agencements et espaces de travail :

- Organiser l'atelier pour permettre une bonne circulation et une zone de confort de travail évitant ainsi les sollicitations dorsales.
- Prévoir au niveau de l'atelier des plans de travail à une hauteur suffisante pour ne pas pencher le tronc en avant.
- Privilégier le stockage de conditionnement lourd sur les étagères à hauteur de ceinture.

Adopter les bonnes postures de travail :

- Utiliser une débroussailleuse télescopique pour limiter les sollicitations du tronc.
- Travailler en binôme pour le port de charge.
- Faire une formation gestes et postures.
- Utiliser des membres inférieurs : plier les genoux plutôt que de pencher le tronc en avant.
- Organiser les manutentions de façon à éviter de tordre et de fléchir le buste, plier plutôt les genoux.
- Porter et déposer les charges au plus près du corps ;
- Utiliser des perches télescopiques pour les travaux de peinture en hauteur.



FICHE 6 POSTE EN GÉNÉRAL LA MANUTENTION

Que l'on travaille en restauration, à l'hygiène des locaux ou à l'atelier, certaines tâches nécessitent des manutentions qui favorisent l'apparition des TMS.

Lors des manutentions, les facteurs de risques liés à la tâche sont :

- d'ordre biomécanique : gestes répétitifs, postures de travail, efforts...
- liés à la charge (manutention) : trop lourde, encombrante, instable, mal répartie...
- lié à l'équipement de travail : outil lourd ou vibrant, prise mal dimensionnée...

Pour réduire ces risques, on peut :

Agir sur la prévention individuelle :

- En formant les agents aux risques liés à l'activité physique : formation gestes et postures.
- En prenant conscience des gestes effectués au quotidien : caractéristique des charges, effort requis, exigence de l'activité, cadence de travail...

Agir sur le port de charge et les équipements de travail :

- En mettant à disposition des moyens de manutention adaptés : chariot à niveau constant, chariot, tire palette ou diable pour les autres charges.
- En réduisant le poids de la charge : dé-cartonnage, commande de contenant de plus faible poids, vaisselle moins lourde, moins de variété de vaisselle...

Agir sur l'organisation de travail :

- En privilégiant le travail en binôme : pour placer les chaises sur les tables, pour le nettoyage de grandes surfaces, pour les livraisons et la mise en stock, pour déplacer le mobilier lors des permanences...
- En privilégiant la rotation sur les tâches difficiles.
- En abaissant son niveau d'exigence.
- En optimisant le flux des élèves au self.

Agir sur l'environnement et l'aménagement des postes de travail :

- En aménageant des locaux de stockage, d'atelier, de la cuisine et de la plonge.
- En réalisant un environnement sain et peu bruyant : ventilation extraction, appareil peu bruyant ou mise à disposition de protection auditive adaptée, régulation de la température.