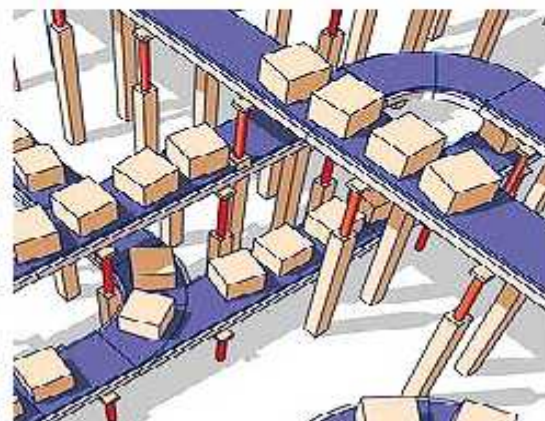
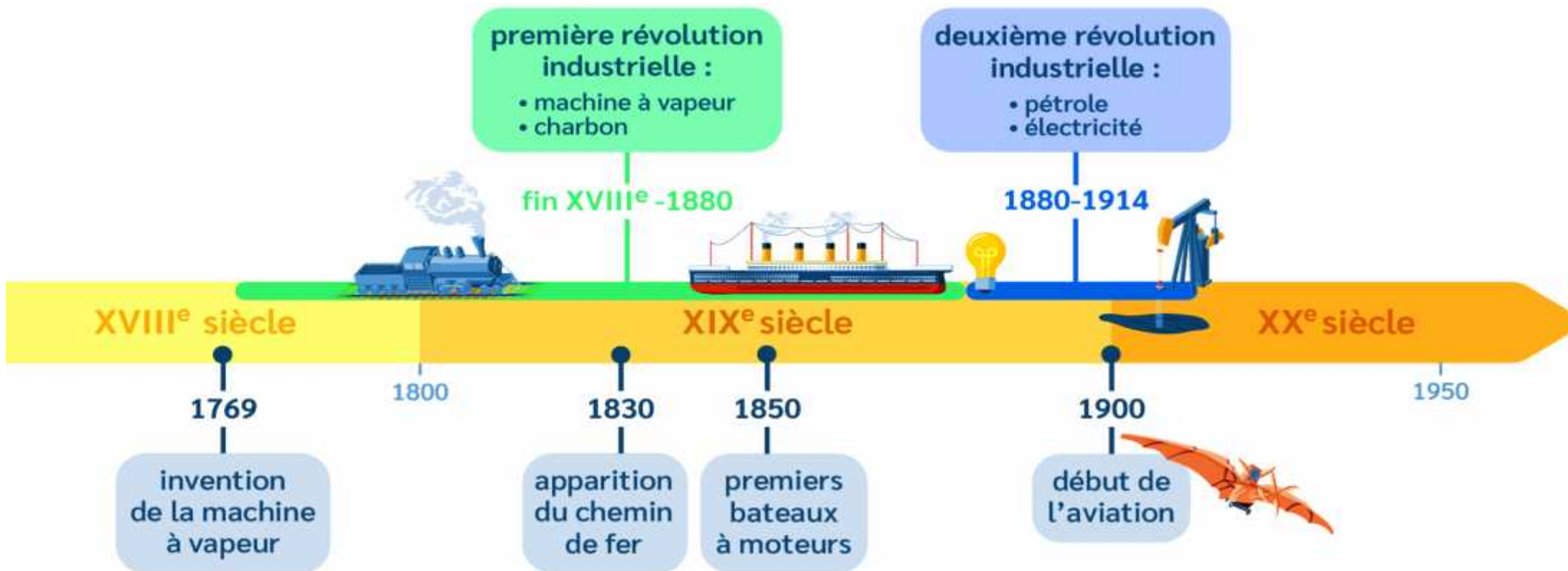




INTRODUCTION A L'ERGONOMIE



Introduction



Introduction

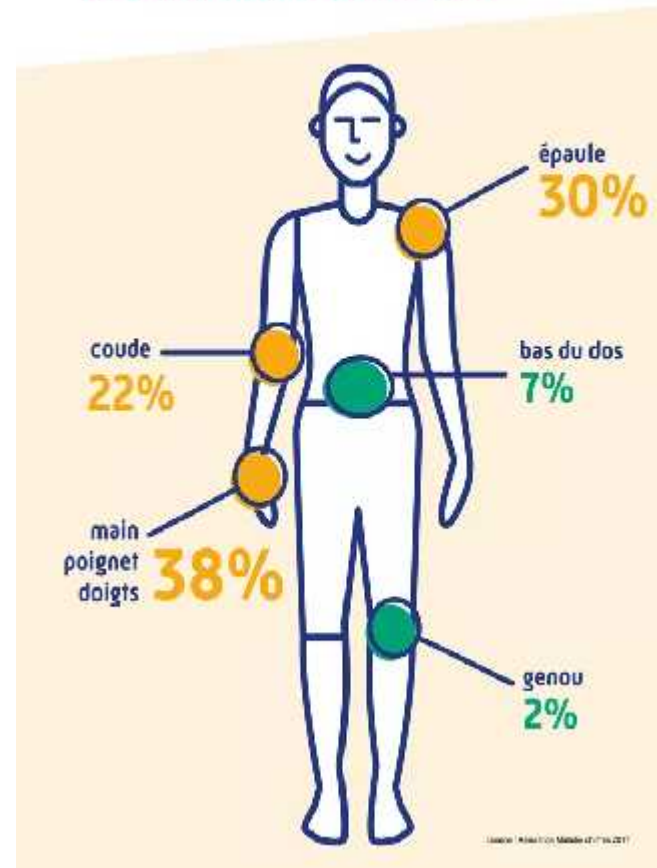


Conséquences des travaux sur les machines:

- TMS
- stress
- Lésion oculaire
- Lésion auditive
- Erreur humaine

.....

Les parties du corps les plus touchées par les TMS



Introduction



Comment s'adapter?

- Se familiariser avec la machine

Quelles sont les solutions possibles pour éviter les maladies tel que les TMS?

- Interface Homme Machine (IHM)
- Bonnes postures

Définitions

Dérivé du grec « ergon » (travail) et « nomos » (normes), l'ergonomie (ou « facteurs humains ») consiste à adapter le travail, les outils et l'environnement à l'homme.

L'ergonomie est la science qui consiste à adapter le travail au travailleur et le produit à l'utilisateur.

L'ergonomie est l'étude scientifique des conditions de travail, particulièrement des interfaces hommes-machines.



quelle est l'utilité de l'ergonomie en milieu de travail ?

Le confort et la santé des salariés



- En créant un environnement de travail satisfaisant
- Eviter les accidents du travail
- Eviter les maladies professionnels

L'efficacité



- la productivité au sein de l'entreprise dépend en grande partie de l'efficacité humaine
- Une meilleure ergonomie, c'est un travail réalisé dans de meilleures conditions
- augmente ainsi la productivité

Les 3 piliers de l'ergonomie au travail

L'ergonomie physique

- elle s'occupe du lien entre le corps et le poste de travail, impliquant les outils, l'aménagement des bureaux ou les tâches à effectuer. On recherche des améliorations aux niveaux de la posture, du mouvement, des manipulations, de la configuration du poste de travail

L'ergonomie cognitive

- elle traite les aspects mentaux au travail (besoins de mémoire, gestion des erreurs, stress, etc.). Le principe de l'ergonomie cognitive est de diminuer la charge mentale des individus en mettant au point des solutions adaptées

L'ergonomie de l'organisation

- elle se penche sur les problématiques structurelles des organisations en s'appuyant à la fois sur les rythmes physiologiques des individus et sur les impératifs des organisations (aménagement des horaires, rythmes de travail, gestion des ressources collectives, méthodes de travail, etc.)

Ergonome en santé au travail, quel rôle ?

Les ergonomes contribuent à la **conception** et à l'**évaluation** des tâches, des machines et des outils, des produits, des environnements et des systèmes organisationnels **en vue de les rendre compatibles** avec les besoins économiques de l'entreprise et les compétences et les limites physiologiques et psychologiques de leur personnel.



Les conséquences d'une mauvaise ergonomie au travail

La **posture** de travail est **influencée** par :

- La **surface** de travail ;
- Les **équipements** de travail ;
- Les caractéristiques personnelles ;
- L'**organisation** du travail ;
- L'**environnement** de travail.



Les conséquences d'une mauvaise ergonomie au travail

Une **mauvaise posture** au travail peut entraîner :

- Des douleurs physiques (troubles musculo-squelettiques) : maux de dos, le cou, les épaules, les pieds, les jambes ;
- Des maux de tête ;
- De la fatigue, du stress ;
- Des accidents du travail, des arrêts maladie ;
- Des problèmes de santé : digestion moins efficace (organes comprimés par la position assise prolongée), mauvaise circulation sanguine, diminution de la flexibilité, pression artérielle, etc.



Comment améliorer et adapter l'ergonomie au travail ?

Réaliser une analyse ergonomique, faire appel à un ergonomiste

- Il n'est souvent pas facile de savoir par où commencer pour améliorer l'ergonomie au sein de son entreprise. Pour cela, le mieux est de **réaliser une analyse ergonomique**, en interne, ou en faisant appel à un **expert** (ergonome, ostéopathe...).



Comment améliorer et adapter l'ergonomie au travail ?

Bien s'asseoir

Comment **bien s'asseoir à son poste de travail** ? Voici les règles à respecter :

- Veiller à **se tenir droit**, appuyer son dos contre le dossier, surtout au niveau de la **partie lombaire** : utiliser un coussin en bas du dos si nécessaire ;
- Assis, laisser **quelques centimètres** entre l'assise du **siège et l'arrière du genou** ;
- Les pieds reposent à **plat** sur le sol (ou sur un repose-pieds) ;
- Cuisses à peu près **parallèles au sol** ;
- Avant-bras posés à l'**horizontale**, proches du corps, la main dans le prolongement de l'avant-bras, **coudes à 90°** ;
- Épaules en position **basse, détendues**.



Comment améliorer et adapter l'ergonomie au travail ?

Environnement de travail

Comment **optimiser son environnement de travail pour favoriser une meilleure ergonomie du poste de travail** ?

- Pour une meilleure ergonomie en télétravail, s'installer dans un **espace calme**, à l'écart du bruit et éviter de s'installer dans son lit ou son canapé ;
- Ne mettre **aucun objet au sol** pour éviter de trébucher ;
- Ne pas surcharger les rallonges électriques.

Comment améliorer et adapter l'ergonomie au travail ?

Environnement lumineux

L'**éblouissement** est une gêne visuelle accompagnée d'une diminution des facultés visuelles, provoquée par un excès de lumière par rapport à l'état d'adaptation où se trouve l'œil. Un éclairage inadéquat de l'espace de travail peut entraîner **fatigue** et **irritation oculaire** ainsi que des **maux de tête**.

Pour travailler au mieux au bureau, voici quelques règles autour de l'environnement lumineux à respecter :

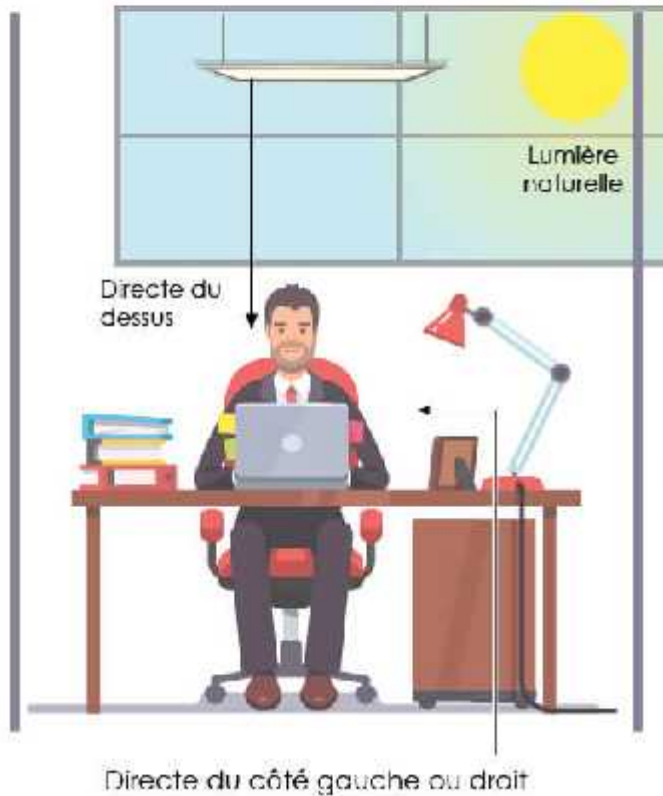
- **Privilégier la lumière naturelle**, avec l'écran perpendiculaire aux prises de jour ;
- **Aucune source lumineuse artificielle** ne doit être directement visible dans le champ visuel de travail ;
- Préférer l'installation d'un **plus grand nombre de luminaires de moindre intensité** à un faible nombre plus puissants ;
- Privilégier des **stores vénitiens extérieurs** pour faire passer les rayons du soleil tout **en limitant l'apport de chaleur**.

Pour une meilleure concentration au travail

COULEUR DE LA LUMIÈRE



DIRECTION DE LA LUMIÈRE



DISTANCE DE LA LUMIÈRE



Comment améliorer et adapter l'ergonomie au travail ?

Comment **adapter son écran d'ordinateur pour éviter la fatigue oculaire ?**

- Privilégier un **affichage foncé sur fond clair** : moins fatiguant pour la vue qu'un affichage sur fond sombre ;
- Eviter les couleurs **fluo**, agressives pour l'oeil ;
- N'utiliser pas plus de **5 couleurs différentes** sur un même affichage.



Comment améliorer et adapter l'ergonomie au travail ?

Environnement thermique

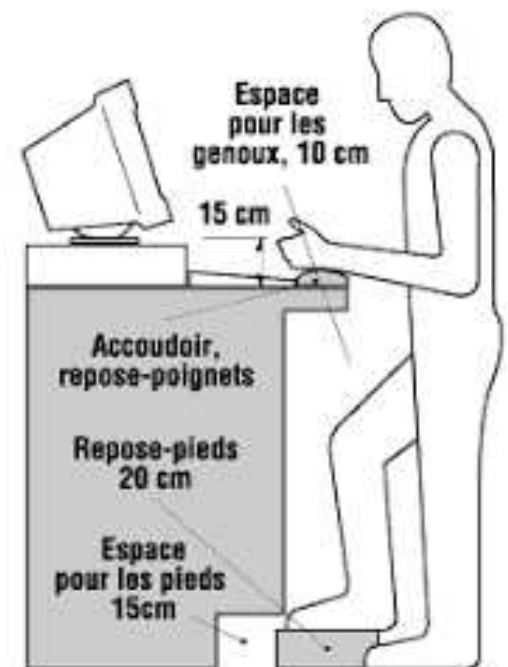
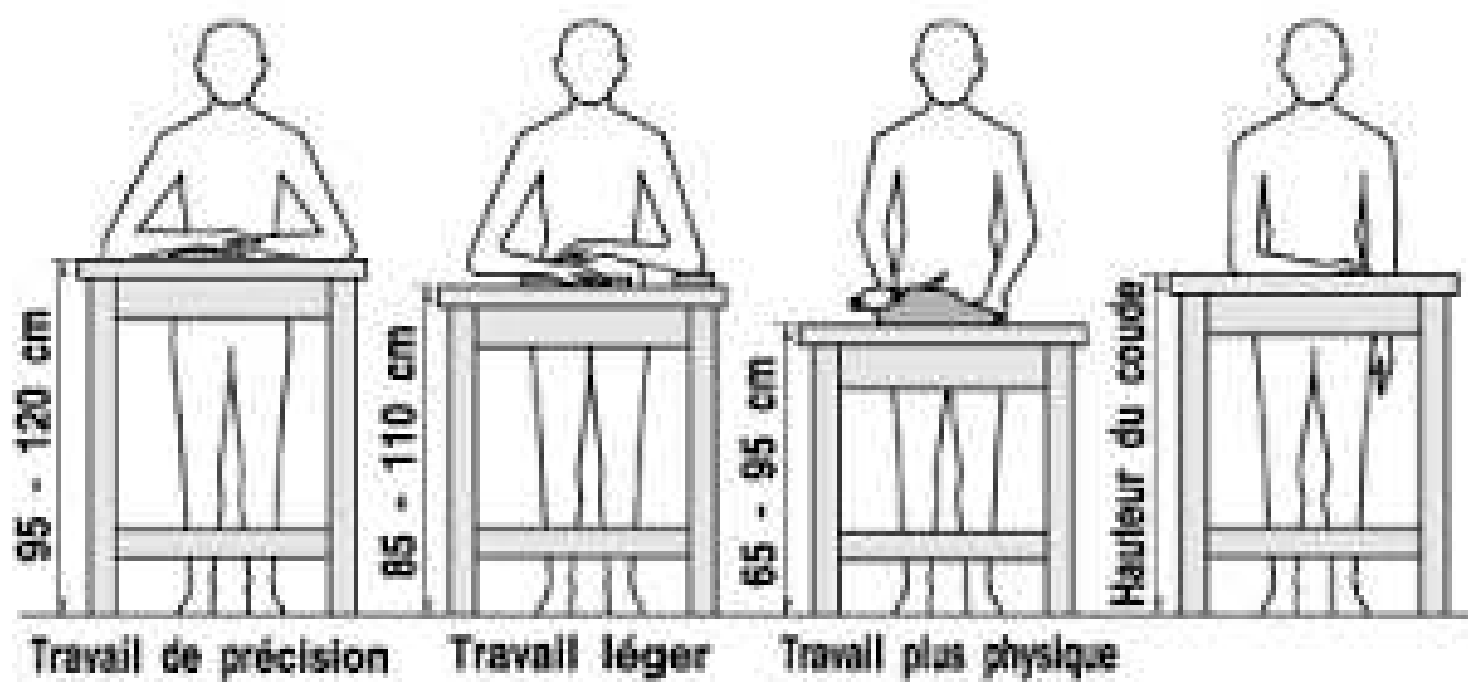
- Veillez à assurer un bon réglage des systèmes de climatiseur et de chauffage : pas de variations importantes de températures et éviter de s'installer à côté d'un radiateur ou de la climatisation.
- La température doit être comprise entre 20 et 24° en période de chauffage, et entre 23 et 26° en période de refroidissement.





Les bonnes postures
POUR PRÉVENIR LES RISQUES TMS





La pression sur les lombaires.



X 5

This central graphic consists of a red circle with a white background. Inside the circle, the text "X 5" is written in blue, with a blue arrow pointing to the right below it.



