



Organisation ergonomique
du travail
(position, mouvement
et soulagement)

Efforts statiques / postures forcées



Mouvements répétitifs

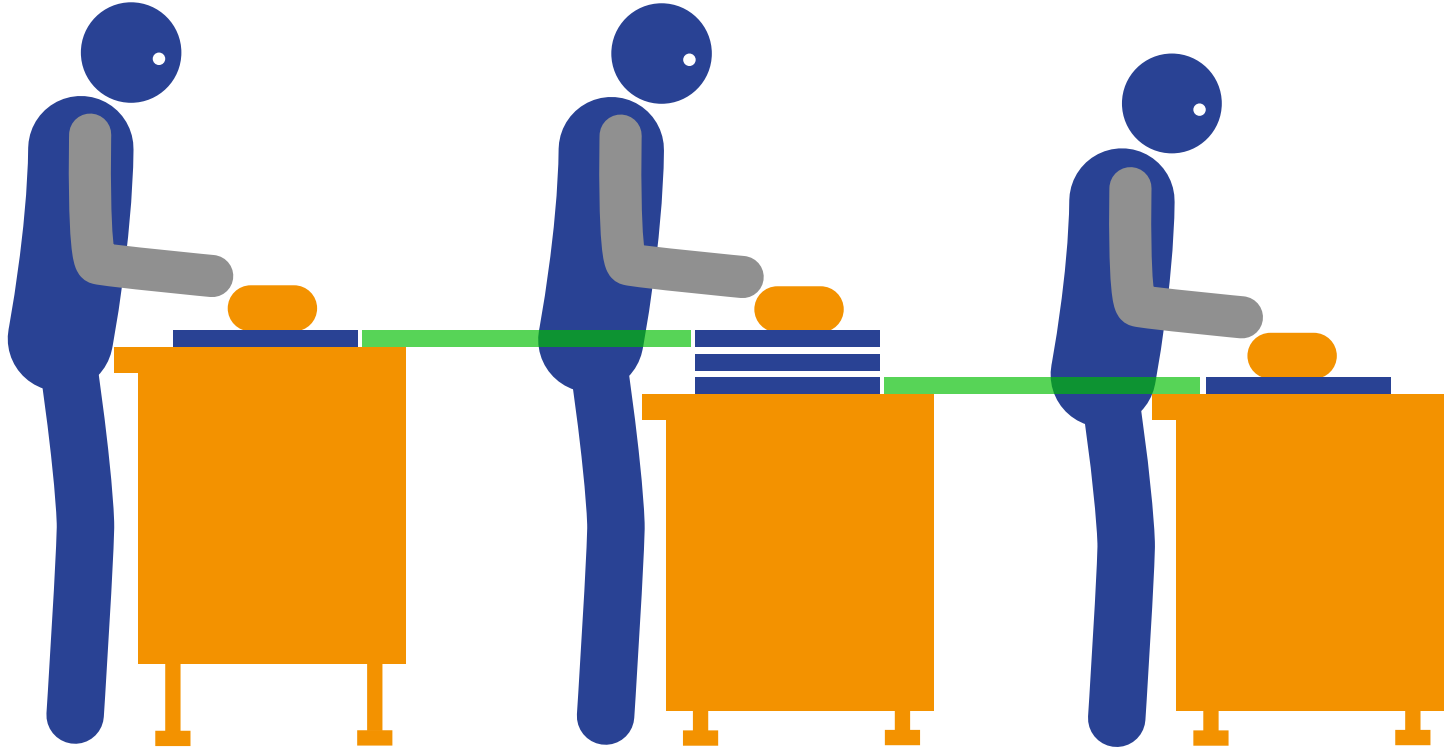
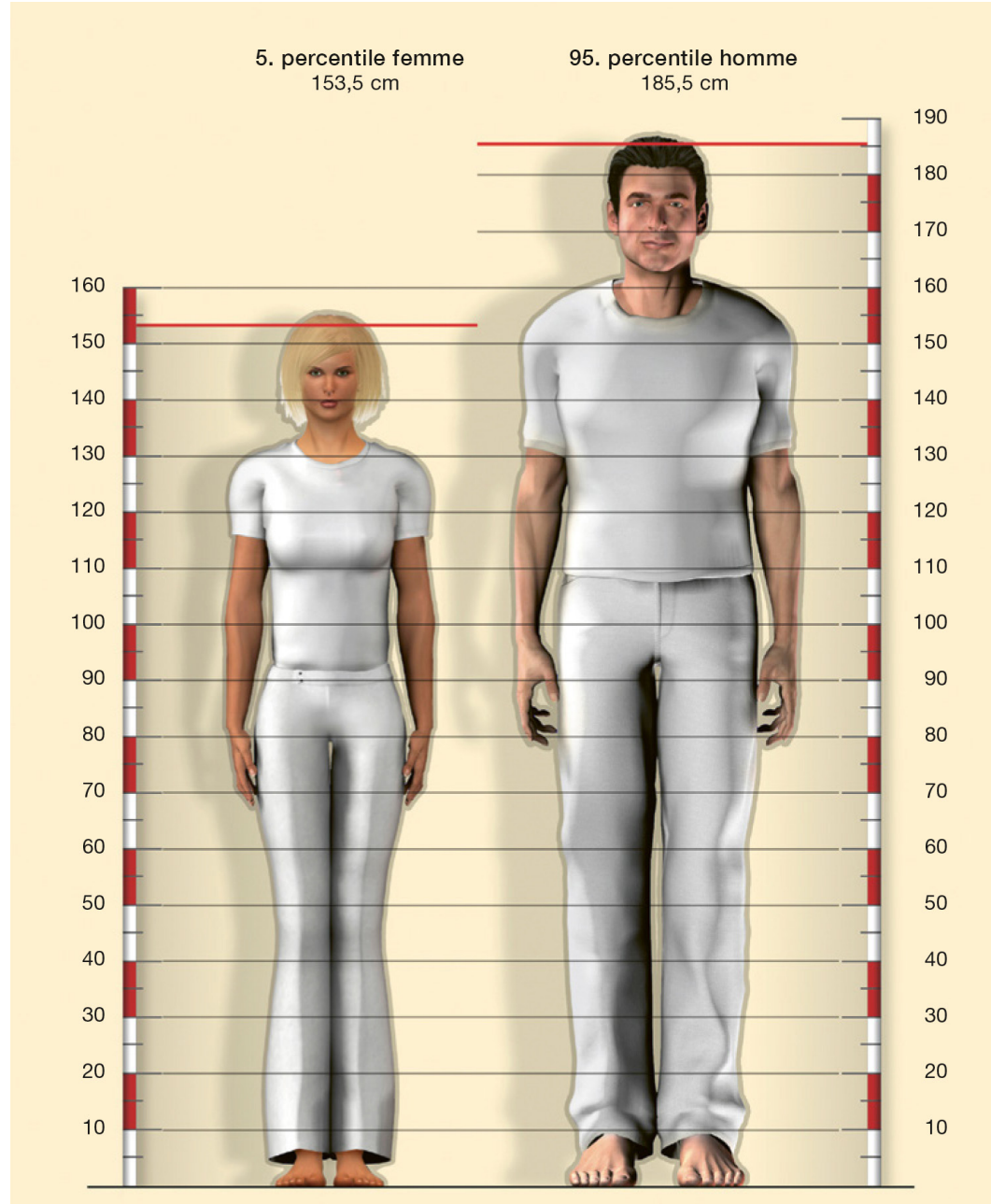


Et vous ?

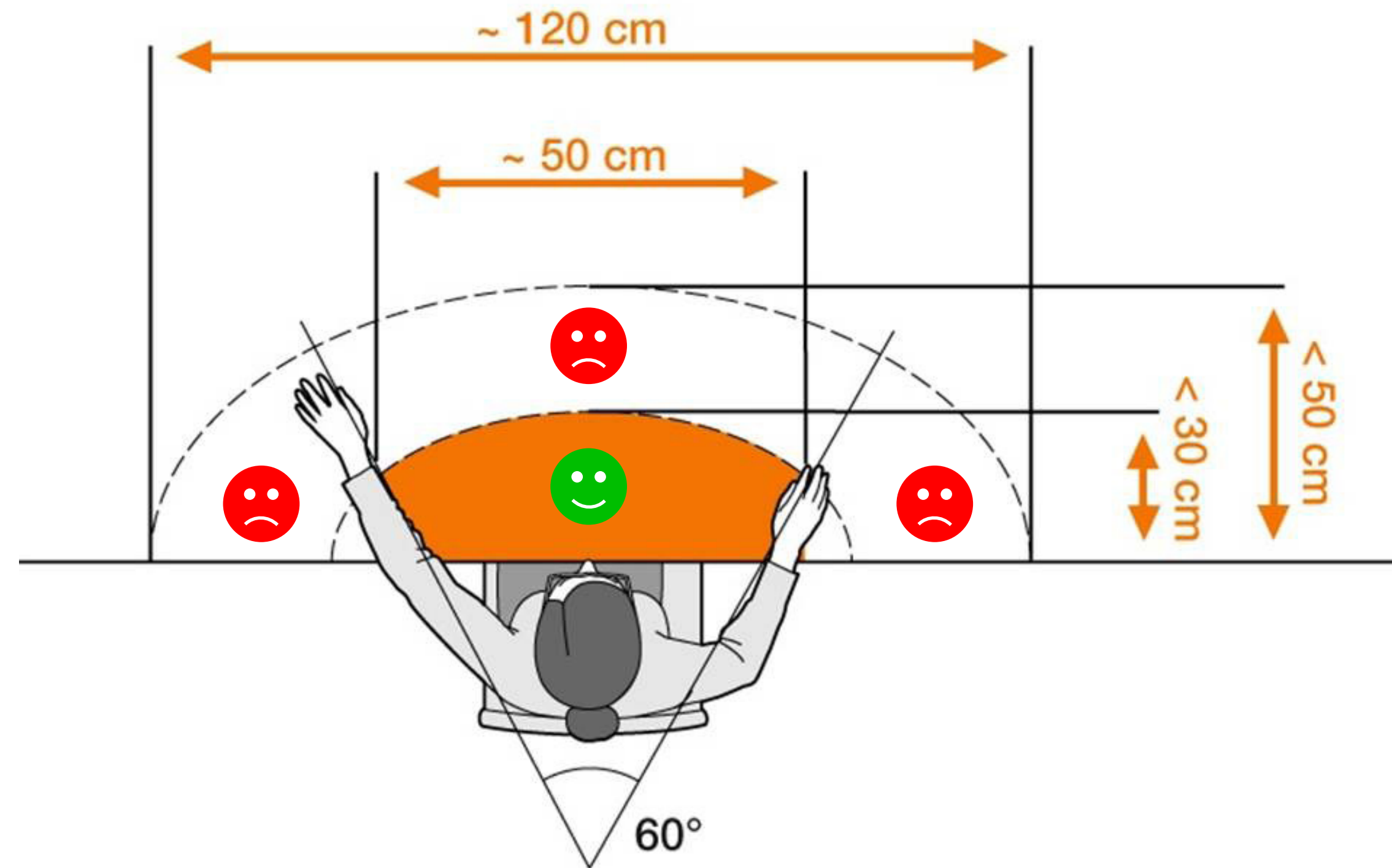
Où trouve-t-on des postures forcées et des mouvements répétitifs dans votre atelier ?

Qui a déjà souffert de douleurs au dos, aux mains, aux bras ou aux épaules à cause de ces gestes ?

Aménager le lieu de travail – hauteur de travail



Aménager le lieu de travail – aménagement à portée de main



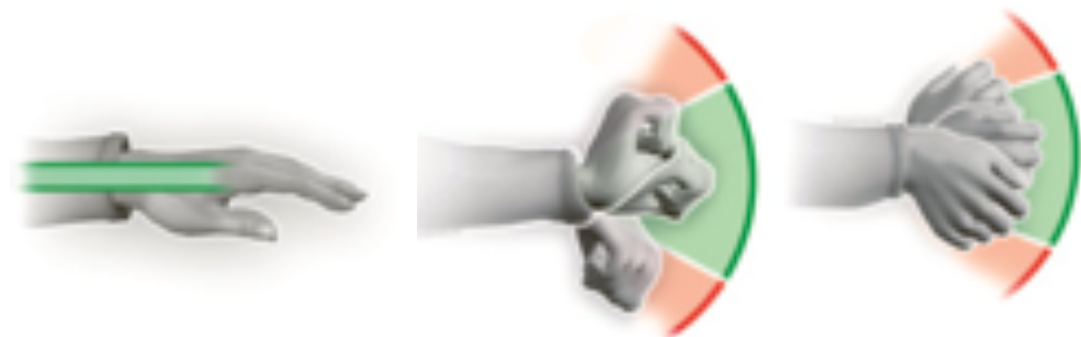
Travaux répétitifs – soulager les mains et les bras



Travailler à un rythme approprié

Travailler souvent directement devant soi

Poignets dans la position la plus neutre possible



Minimiser les efforts avec les mains

Utiliser des instruments

Aides pour la hauteur de travail



Réhausseur pour planche à découper



Rallonge de poignée sur le chariot du cutter



Table de travail réglable en hauteur

Et maintenant ?

Qu'allez-vous pouvoir changer et améliorer dans votre travail ?

Que pouvons-nous changer et améliorer dans l'atelier ?

Alterner les tâches / pauses



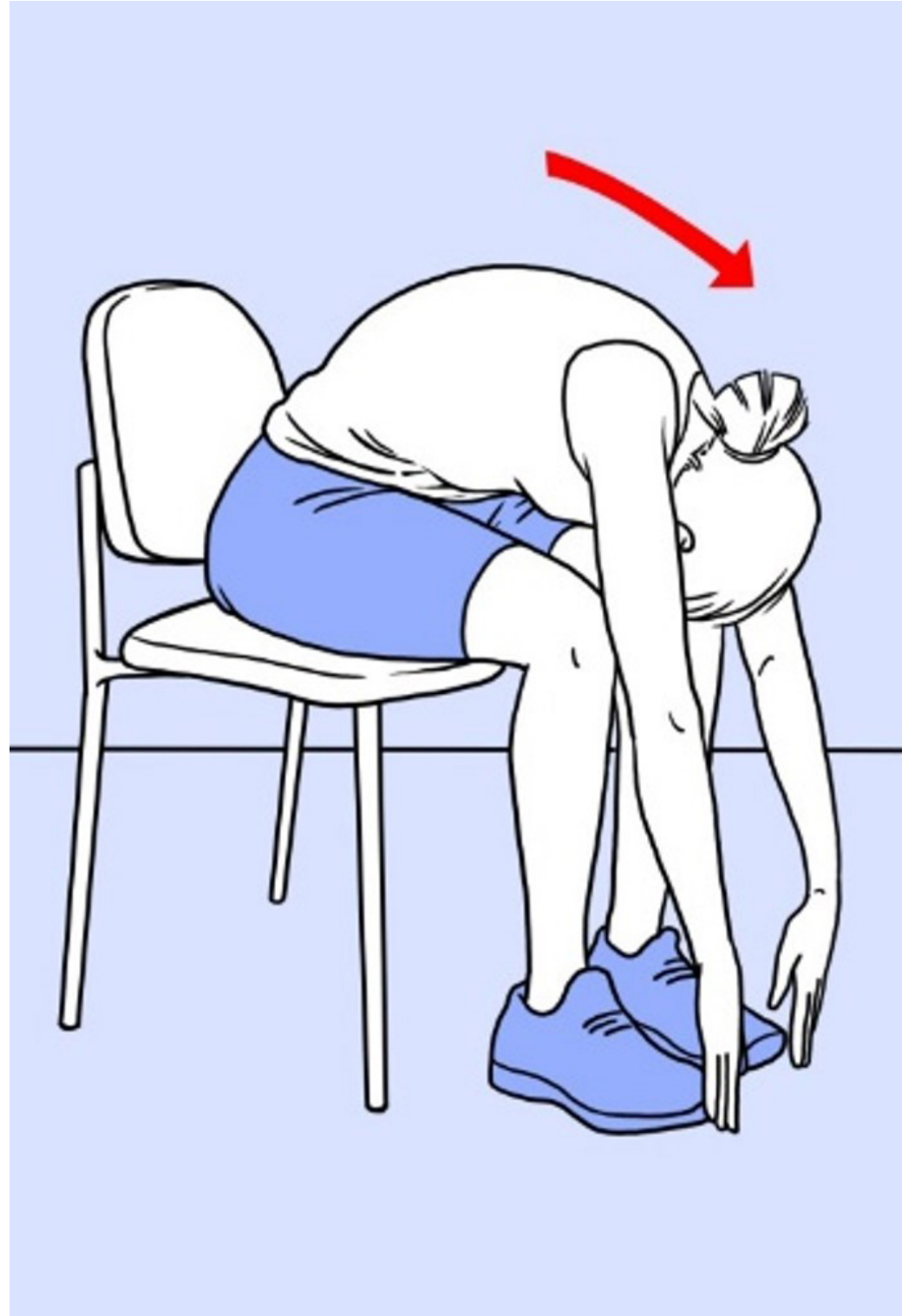
Alternance régulière des tâches

- Différents mouvements et positions
- Alternance des stations assise et debout et des déplacements

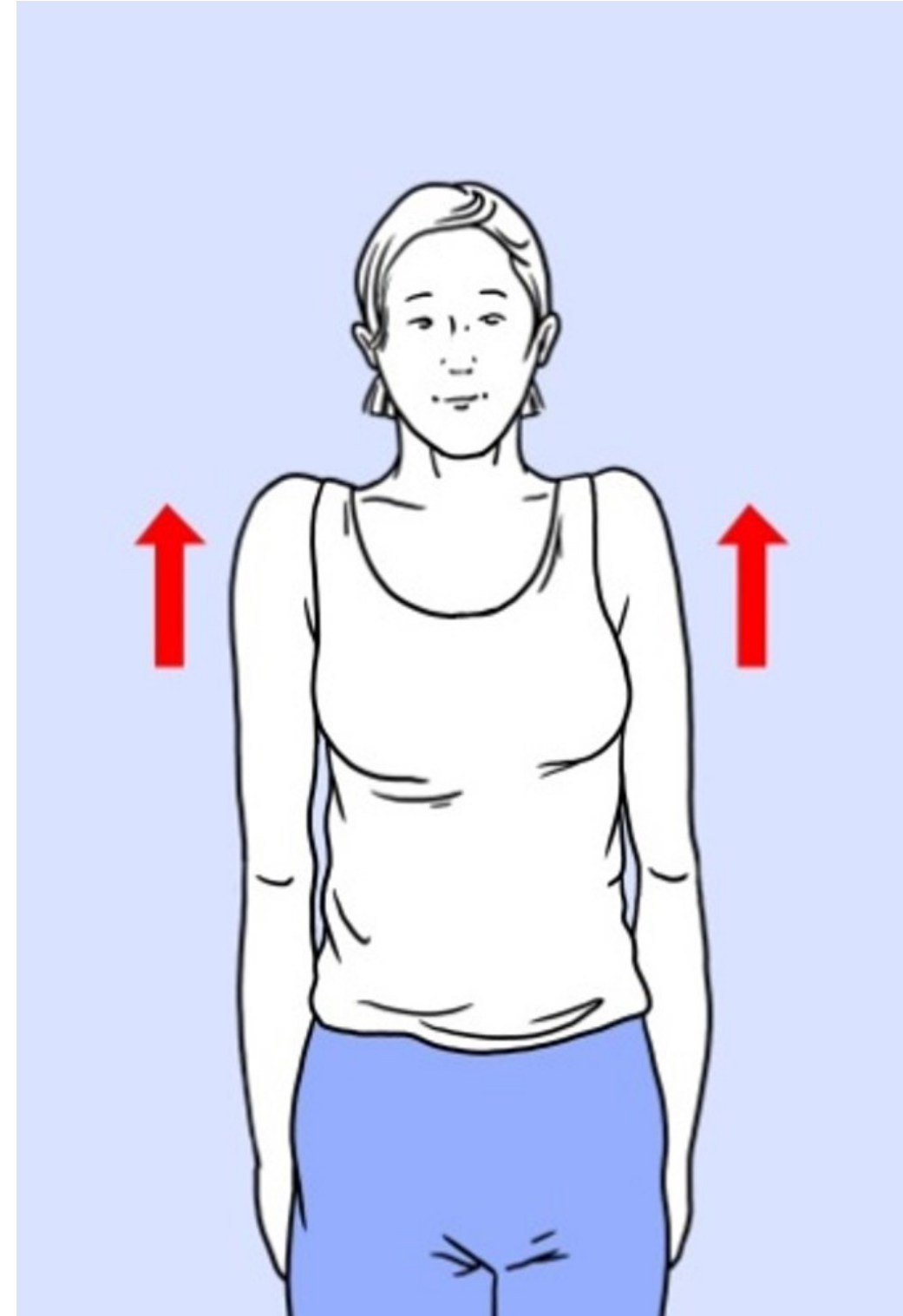
Pauses suffisantes

- Plusieurs courtes pauses sont préférables à peu de pauses plus longues
- Pour les travaux répétitifs, prévoir des phases sans grande activité des mains et des bras

Exercices d'étirement au quotidien



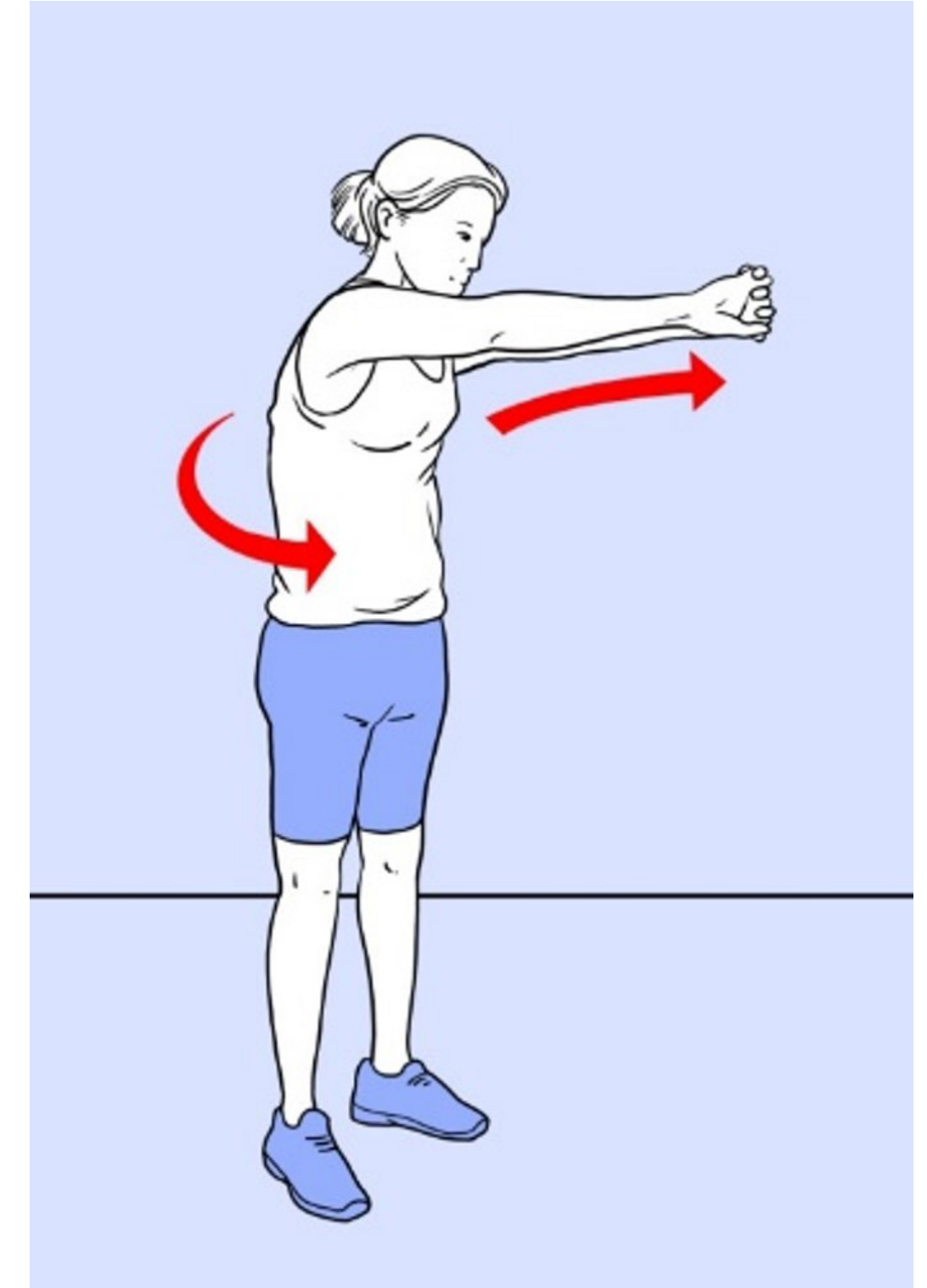
Bas du dos



Épaules



Thorax



Haut du dos



[safeatwork.ch](https://www.safeatwork.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Financé par la CFST
www.cfst.ch