

Mieux - être

L'ergonomie

Aménager le poste de travail de façon à prévenir les blessures



Jeanne doit bien réfléchir avant de couper des légumes, d'ouvrir un pot ou de soulever sa fille. Elle sait que ces gestes lui feront mal. Chacune des activités doit être planifiée, et Jeanne doit restreindre l'usage de ses mains. Depuis deux ans, Jeanne travaille comme caissière. Son emploi lui demande constamment de soulever des objets, de s'étirer, de se tourner et d'utiliser un clavier. Elle est maintenant atteinte de microtraumatismes répétés.

Jeanne fait partie des milliers d'employés canadiens qui souffrent chaque année de microtraumatismes répétés, soit des troubles causés par une sollicitation excessive des muscles, des tendons, des nerfs et d'autres tissus mous. Douleurs, engourdissements et picotements constituent les premiers signes caractéristiques du syndrome; toutefois ces symptômes peuvent évoluer vers des troubles douloureux et invalidants. Les blessures de Jeanne ayant affecté l'usage de ses mains et de ses bras, elle ressent parfois une telle lourdeur et une telle douleur dans les membres qu'elle doit s'étendre jusqu'à ce que la douleur se soit résorbée.

D'autres travailleurs peuvent souffrir de maux de dos et ceux qui travaillent à l'ordinateur toute la journée peuvent ressentir de la fatigue oculaire et des maux de tête. Selon la Commission de la sécurité professionnelle et de l'assurance contre les accidents du travail (CSPAAT) de l'Ontario, les microtraumatismes répétés comptent pour plus de 50 % de l'ensemble des blessures déclarées. Ce genre de blessures est aussi connu sous les noms de troubles consécutifs aux traumatismes cumulatifs et de blessures musculo-squelettiques.

L'Enquête nationale sur la santé de la population rapporte qu'environ 2 millions de Canadiens de 12 ans et plus souffriraient de microtraumatismes répétés dont la gravité nuirait à leurs activités

quotidiennes. Les microtraumatismes répétés englobent le syndrome du canal carpien, l'épicondylite, les autres tendinites et les blessures au dos. Presque la moitié de ces blessures sont survenues au travail ou à l'école. Statistique Canada doit mettre à jour ces données, qui datent de 1996 et 1997, plus tard cette année.

Augmentation de la sensibilisation à l'ergonomie

Les employeurs cherchent maintenant des moyens de prévenir ces blessures et de garder leurs employés en santé, heureux et productifs. L'ergonomie joue un rôle clé dans la plupart des mesures préventives.

En quoi consiste l'ergonomie?

L'ergonomie est la science qui consiste à adapter l'emploi au travailleur. Elle s'est avérée importante dans la prévention des blessures musculo-squelettiques, qui contribuent à l'augmentation des invalidités liées au milieu de travail. Lorsqu'une personne est blessée, toutes ses activités quotidiennes peuvent s'en ressentir. L'ergonomie sert à prévenir les blessures plutôt qu'à les soigner. Un programme ergonomique complet comprend de l'information à propos des facteurs de risque et des causes des blessures, favorise l'adoption de bonnes habitudes en matière de posture, les mouvements du corps et les exercices à la maison, au travail et dans les loisirs.

L'ergonomie porte également sur l'aménagement du poste de travail. Dans un premier temps, une analyse des exigences physiques est effectuée pour déterminer la meilleure façon de disposer ce

dont l'employé a besoin pour accomplir ses tâches quotidiennes de façon sécuritaire et confortable. On tente ensuite de supprimer les activités stressantes telles que les torsions et de fournir un support adéquat pour le travail au clavier, par exemple.

Les microtraumatismes répétés peuvent être causés par la répétition de tâches en position assise ou debout. Les appareils et les outils ergonomiques permettent d'atténuer les maux de dos, les douleurs à l'épaule et au poignet, et de réduire la fatigue oculaire.

L'ergonomie au travail

Certaines entreprises offrent maintenant des services d'évaluation ergonomique à l'intention des travailleurs pour les aider à aménager leur poste de travail de façon à prévenir les microtraumatismes répétés. Parfois, une évaluation démontrera que des ajustements tels que l'ajout d'un plateau à clavier ou d'un repose-pied peuvent suffire à protéger un employé. Le

seul fait d'ajuster une chaise correctement ou de porter attention à sa posture peut ajouter au confort de l'employé.

Voici une histoire qui connaît un dénouement heureux. Une employée de bureau demande une évaluation ergonomique. Des douleurs au cou et au dos la font souffrir et affectent son travail. Le conseiller venu à sa rescousse découvre que son plateau à clavier est brisé. En effet, lorsqu'elle utilisait son clavier, le plateau qui le supportait tombait sur ses genoux. Travailler dans cette position lui occasionnait des tensions excessives au cou et dans le haut du dos. Par ailleurs, son écran était trop bas et sa chaise n'avait pas de bras et n'était pas ajustable. Heureusement, elle n'a pas travaillé longtemps dans ces conditions. Lorsque son poste de travail a été réaménagé, ses douleurs se sont résorbées en deux semaines.

Selon les règlements de la Colombie-Britannique et de la Saskatchewan en matière de santé et sécurité au travail, les employeurs sont tenus de fournir une assistance ergonomique dans le lieu

de travail. Les autres provinces pourraient leurs emboîter le pas avec des lois similaires dans les années à venir.

Adopter de bonnes habitudes peut prévenir les blessures

Une mauvaise posture peut causer des déséquilibres musculaires, de la douleur et de l'inconfort. Pour éviter les blessures, il faut d'abord porter une attention accrue à sa posture.

Les employés de bureau qui passent le plus clair de leur journée devant un ordinateur sont susceptibles d'éprouver de la fatigue oculaire. Il est important de prendre régulièrement un répit pour prévenir les blessures et la fatigue. Un arrêt de 30 secondes à toutes les 10 minutes est recommandé. Prenez une courte pause au moins une fois l'heure pour vous reposer les yeux. Accordez également un répit à votre corps en vous tenant debout, en vous étirant et en vous déplaçant.

L'ergonomie s'applique maintenant à tous les secteurs – dans le commerce et les transports, dans les sports et les loisirs, dans les établissements, à la maison, ainsi que dans tous les milieux de travail où les employeurs reconnaissent l'importance d'un aménagement adéquat pour garder leurs employés productifs et en santé.

Sources : Nous avons rédigé cet article à l'aide de renseignements tirés de diverses sources dont Statistique Canada, la Commission de la sécurité professionnelle et de l'assurance contre les accidents du travail de l'Ontario, le Centre de santé et sécurité des travailleurs et travailleuses et les ressources de la Financière Manuvie en matière de santé au travail.

Le plaisir participe au bien-être

Quand les gens sont stressés ou ne se sentent pas bien, ils ont tendance à délaisser les choses qui leur procurent habituellement du plaisir. Ils peuvent alors avoir moins d'énergie et croire qu'ils doivent garder leurs forces pour des activités productives. En fait, renoncer à des activités plaisantes amène une baisse d'énergie à long terme.

Certains semblent croire qu'avoir du plaisir est égoïste, futile et improductif. Toutefois, exercer des activités agréables peut aider à se revigorer, à augmenter l'estime de soi, et à oublier son stress.

Avoir du plaisir n'est pas seulement agréable, mais bénéfique.

Se réserver du temps

1. Planifiez d'avoir du plaisir. Réservez-vous quotidiennement des périodes de bon temps.

2. Faites ce que vous voulez faire et non des choses que vous « devriez » faire.

Soyez honnête et pratique quand vous pensez à ce que vous aimez. Les activités que vous choisissez ne devraient pas nécessiter beaucoup de temps, d'argent ou d'équipement.

3. N'oubliez pas d'apprécier chaque jour et chaque moment. Apprenez à tirer du plaisir des petites choses : le rire de votre enfant, les cabrioles d'un animal, la satisfaction de créer quelque chose ou de participer à une activité telle que la marche, le vélo ou le golf.

4. Amusez-vous avec les autres : faites des activités avec des amis, des membres de votre famille ou des collègues dont vous appréciez la compagnie. Cela vous aidera non seulement à entretenir de bonnes relations, mais vous motivera constamment à avoir du plaisir. Par contre, si vous êtes déjà occupé toute votre journée à remplir des obligations sociales, autorisez-vous à vous retirer et à vous amuser seul.

5. Riez aussi souvent que vous le pouvez. Le rire est une activité thérapeutique. En effet, il peut nous faire supporter les crises et aider à prévenir la maladie ou à nous rétablir. Il est plus facile de faire face aux crises et aux défis lorsque nous leur trouvons un côté amusant. Le rire engendre des effets physiques positifs : il fait travailler le cœur et les poumons. Il permet également d'établir des liens entre les gens. Au travail, l'humour constitue un élément important de la communication et aide grandement à se détendre.

Nota :

Le bulletin *Mieux-être* est publié uniquement à titre documentaire. Il n'a pas pour but de fournir des conseils médicaux.

Bulletin d'information produit par l'Assurance collective Financière Manuvie, 25 Water Street South, Kitchener (Ontario) N2G 4Y5.

Veillez faire parvenir vos commentaires et suggestions au rédacteur en chef du bulletin par télécopieur au (519) 744-8908 ou par courrier électronique à partir de notre site Web.