

Adopter les bons gestes et postures au travail

Apprenez à adopter les bons gestes et postures au travail pour éviter les douleurs et les blessures. Conseils pratiques pour le travail assis, debout et la manutention, ainsi que des stratégies de prévention des TMS.

La santé et la sécurité des salariés sont primordiales pour toute entreprise, d'où l'importance d'adopter les bons gestes et postures au travail. Les formations dans ce domaine, autrefois sous-estimées, se sont considérablement améliorées pour faire face aux enjeux de prévention des risques professionnels. Les méthodes traditionnelles de formation n'ayant pas atteint les objectifs espérés, en particulier pour diminuer les troubles musculo-squelettiques (TMS) et les accidents de travail, une évolution était nécessaire.

Aujourd'hui, le Code du travail exige des entreprises qu'elles forment et sensibilisent leurs employés aux pratiques adéquates en matière de gestes et postures, particulièrement dans les secteurs de la manutention manuelle, la logistique, et les postes de travail informatisés. Ces formations sont essentielles pour améliorer le bien-être au travail, minimiser les risques d'accidents et de TMS, et garantir la sécurité et la santé des travailleurs.

Cet article abordera les risques associés aux mauvais gestes et postures, les principes d'une ergonomie efficace au travail, et les bonnes pratiques adaptées à divers environnements professionnels.

Comprendre les risques liés aux mauvais gestes et postures

Identification des postures à risque

Les risques liés aux mauvais gestes et postures au travail peuvent être repérés à travers différents facteurs. Les activités qui requièrent la manutention manuelle de charges, telles que celles dans les entrepôts ou les domaines médico-sociaux, présentent un risque élevé. Ces tâches impliquent souvent des efforts physiques considérables, comme le soulèvement de charges lourdes, pouvant mener à des contraintes posturales préjudiciables.

Les postures statiques prolongées, rencontrées notamment en télétravail ou dans les emplois de bureau, sont également nocives. Travailler devant un écran sans un aménagement de poste adéquat, rester assis de longues heures sans pauses ou adopter des positions inconfortables, telles que s'affaler sur une chaise ou se tenir debout de manière incorrecte, augmentent le risque de développer des troubles musculo-squelettiques (TMS).

Les gestes répétitifs et les mouvements forcés, courants dans les travaux à la chaîne ou lors de manutentions, constituent aussi d'importants facteurs de risque. Ces mouvements peuvent provoquer des tensions musculaires et des réflexes délétères pour la santé, aggravés par des éléments comme les vibrations ou le stress.

Conséquences à long terme sur la santé

Les effets à long terme des mauvais gestes et postures au travail sont considérables et peuvent impacter durablement la santé des employés. Les troubles musculo-squelettiques (TMS), qui incluent des pathologies telles que les hernies discales, les tendinites, les affections ligamentaires, les troubles articulaires et le syndrome du canal carpien, figurent parmi les conséquences les plus fréquentes.

Par ailleurs, les mauvaises postures peuvent causer des douleurs chroniques au cou, au dos, aux épaules, aux jambes et aux pieds, souvent accompagnées de maux de tête, d'une augmentation du stress et de la fatigue.

Une mauvaise posture prolongée peut aussi réduire la circulation sanguine dans les muscles sollicités et accroître le risque de lésions musculaires et articulaires.

Exemples courants de troubles musculo-squelettiques (TMS)

Les TMS touchent les muscles, les tendons, les ligaments et les articulations. Les lombalgies, majoritaires parmi les accidents du travail liés aux TMS, les douleurs aux poignets et aux épaules, dues à des gestes répétitifs ou à des postures inadaptées, sont fréquentes. Le syndrome du canal carpien, caractérisé par des douleurs et des engourdissements dans la main et le poignet, est également répandu, en particulier chez ceux qui travaillent sur ordinateur ou réalisent des tâches manuelles répétitives. Les tendinites et les bursites, résultant de l'usure et de l'inflammation des tendons et des articulations, sont aussi des conséquences directes de mauvais gestes et postures au travail.

Les principes de base d'une bonne ergonomie au travail

Le rôle de l'ergonomie dans la prévention des TMS

L'ergonomie est essentielle pour prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS) en adaptant le travail aux besoins humains. Cette discipline scientifique a pour but de créer des environnements de travail, des systèmes et des outils adaptés aux capacités physiques, mentales et sociales des employés. En intégrant l'ergonomie dans les stratégies de prévention des risques professionnels, les entreprises peuvent diminuer les TMS, réduire l'absentéisme et améliorer le bien-être au travail. L'ergonomie aide à identifier et à ajuster les facteurs de risque associés aux mauvaises postures, aux mouvements répétitifs et aux efforts physiques intenses.

Elle promeut également la rotation des tâches pour limiter la répétition des mouvements, l'optimisation des plannings pour assurer des pauses régénératrices et l'établissement de tâches de manière collective pour prévenir les surcharges de travail et les risques psychosociaux.

Règles d'or pour une station de travail optimisée

Plusieurs règles d'or sont à suivre pour aménager une station de travail ergonomique. Il est important de veiller à un alignement correct du corps, en assurant un soutien adéquat du dos, des épaules et du cou. Les équipements de travail, tels que les bureaux, les chaises et le matériel informatique, doivent être ajustés selon les besoins de chaque employé. La chaise doit permettre de garder les pieds à plat sur le sol ou sur un repose-pieds, avec les genoux légèrement plus bas que les hanches. Le soutien lombaire de la chaise et une position détendue des épaules sont essentiels.

L'écran de l'ordinateur doit être placé pour que le haut de l'écran soit au niveau des yeux, et les bras doivent être positionnés de manière à ce que les coudes soient légèrement fléchis.

Importance de la variation des postures au cours de la journée

Alterner les postures durant la journée est vital pour éviter les TMS. Il est conseillé de ne pas rester dans la même position trop longtemps pour prévenir les tensions musculaires et les douleurs. Les employés devraient varier entre travailler assis et debout, et prendre des pauses fréquentes pour se lever, s'étirer et se mouvoir.

Intégrer des exercices d'étirement et des mouvements simples dans la routine quotidienne aide à maintenir la souplesse et à minimiser les risques de TMS. Les postes de travail flexibles, qui permettent de passer aisément d'une position assise à debout, sont également bénéfiques pour la santé musculosquelettique.

Bons gestes et postures spécifiques à différents environnements de travail

Pour les travailleurs de bureau

Adopter les bons gestes et postures est essentiel pour les travailleurs de bureau afin de prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS) et d'améliorer le confort au travail. Une première étape importante est de veiller à ce que le poste de travail soit ergonomique. Cela comprend l'utilisation d'une chaise de bureau avec support lombaire, ajustée de manière que les pieds reposent à plat sur le sol ou sur un repose-pieds, et que l'espace entre l'assise du siège et l'arrière du genou soit de quelques centimètres, avec un angle du siège légèrement supérieur à 90°. L'écran d'ordinateur doit être positionné face à l'utilisateur, à une distance d'environ 50 à 70 centimètres, et le haut de l'écran doit se trouver juste en dessous du niveau des yeux.

Il est important que les avant-bras soient posés à plat, près du corps, les mains étant dans le prolongement des avant-bras. Les épaules doivent rester basses et détendues, tandis que les cuisses devraient être parallèles au sol. L'utilisation d'un clavier mobile à plat et le placement de la souris près du clavier sont recommandés pour minimiser les mouvements excessifs des bras et des poignets. Prendre des pauses fréquentes pour se lever, s'étirer et bouger est essentiel pour limiter les risques de TMS et de fatigue visuelle.

Pour les professionnels de la santé

Les bons gestes et postures sont également importants pour les professionnels de la santé, comme les infirmiers, médecins et aides-soignants, afin de prévenir les lésions musculo-squelettiques dues à la manutention de patients et aux tâches répétitives. L'application des techniques de levage et de déplacement des patients recommandées, avec l'aide d'équipements tels que des lits à hauteur variable et des systèmes de transfert, est importante pour réduire les efforts physiques.

Lors de la manutention de patients, il est préférable de se positionner de manière à équilibrer le poids du patient entre les deux intervenants, en évitant les postures de torsion ou d'inclinaison. Les pauses régulières pour se reposer et s'étirer, surtout après des activités physiquement exigeantes, sont essentielles pour les professionnels de la santé.

Pour les opérateurs en entrepôt et les ouvriers

Les bons gestes et postures sont vitaux pour les opérateurs en entrepôt et les ouvriers afin d'éviter les lombalgies et autres troubles musculo-squelettiques. Il est essentiel d'adopter des techniques de levage appropriées, telles que : écarter les jambes, plier les genoux pour se placer à la hauteur de l'objet, s'assurer d'une bonne prise sur le colis, soulever la charge progressivement tout en la maintenant contre le corps, et garder le dos droit.

Il est également important de varier les tâches pour prévenir les mouvements répétitifs et de prendre des pauses régulières pour se reposer et s'étirer. L'usage d'équipements ergonomiques, comme des chariots et des systèmes de levage mécaniques, peut réduire les efforts physiques et les risques de TMS. Les employeurs doivent s'assurer que les postes de travail sont ergonomiquement adaptés et que les travailleurs reçoivent des formations régulières sur les bons gestes et postures adaptés à leur métier spécifique.

Conclusion

En conclusion, l'adoption de gestes et postures adéquats au travail est indispensable pour prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS), améliorer la santé et la qualité de vie au travail, et accroître la productivité des entreprises. L'ergonomie joue un rôle clé en adaptant les postes de travail aux besoins et capacités des employés, réduisant ainsi les risques de fatigue, de stress et d'anxiété. Intégrer des principes ergonomiques dans la conception des espaces de travail est essentiel, en considérant les aspects physiques, psychologiques, et sociaux.

L'utilisation d'équipements ergonomiques, l'adoption de postures adaptées et la prise de pauses régulières sont des éléments fondamentaux pour maintenir une bonne santé au travail. Les entreprises doivent s'engager dans la formation et l'aménagement ergonomique des postes de travail pour promouvoir le bien-être et la satisfaction des employés. Par ces actions, elles peuvent diminuer les arrêts maladie, soutenir un niveau de productivité élevé et forger un environnement de travail positif et attrayant.

Il est recommandé de ne pas tarder à implémenter ces mesures ergonomiques au sein de votre entreprise pour garantir la santé, la sécurité et le bien-être de vos salariés.