

Conditions de travail et ergonomie

Les conditions de travail et l'ergonomie concernent la nature du travail que vous effectuez, votre environnement de travail et les outils que vous utilisez pour l'exécuter. Elles traitent des risques sur la santé associés à l'exécution de votre travail et concerne tout le personnel de Montana Systèmes de Construction SA pour l'ensemble des tâches réalisées.

L'ergonomie des postes de travail vise à adapter les conditions du lieu de travail et les exigences des tâches aux capacités du personnel. Des « adaptations » efficaces et performantes assurent une haute productivité et évitent les risques de maladie et de blessure. Chez TMontana l'ergonomie des postes de travail vise à aménager l'espace de travail afin de l'adapter à l'individu et à son travail. Une ergonomie inadéquate peut entraîner des troubles musculo-squelettiques.

Les troubles musculo-squelettiques constituent l'une des principales causes de maladies professionnelles et affectent le squelette et les membres inférieurs et supérieurs, notamment les articulations, les muscles, les tendons et les ligaments. Ils se traduisent par des douleurs lombaires, de l'arthrite, des douleurs des membres supérieurs et des troubles physiques au niveau de toutes ces structures.

On peut dans une large mesure prévenir ces troubles, les aménagements de l'environnement de travail permettent à

ceux qui en souffrent de travailler confortablement.

On rencontre des facteurs de risque ergonomique dans les tâches nécessitant des gestes répétés, fermes ou prolongés des mains ; le levage, le poussage, la traction ou la manutention manuelle fréquents ou importants de charges lourdes ; et les positions inconfortables prolongées. Les vibrations et le froid peuvent ajouter du risque à ces conditions de travail.

Les tâches ou les conditions de travail présentant de nombreux facteurs de risque ont une probabilité plus élevée de provoquer un trouble musculo-squelettique. Le niveau de risque dépend de l'intensité, de la fréquence et de la durée de l'exposition à de telles conditions. Les conditions ambiantes de travail qui engendrent le risque englobent l'intensité, la fréquence et la durée des activités.

Le lieu de travail est source de nombreux dangers et Montana fait en sorte de gérer en permanence les risques en conséquence.

**Pensez toujours :
Existe-t-il un meilleur moyen ?**

Zéro blessure

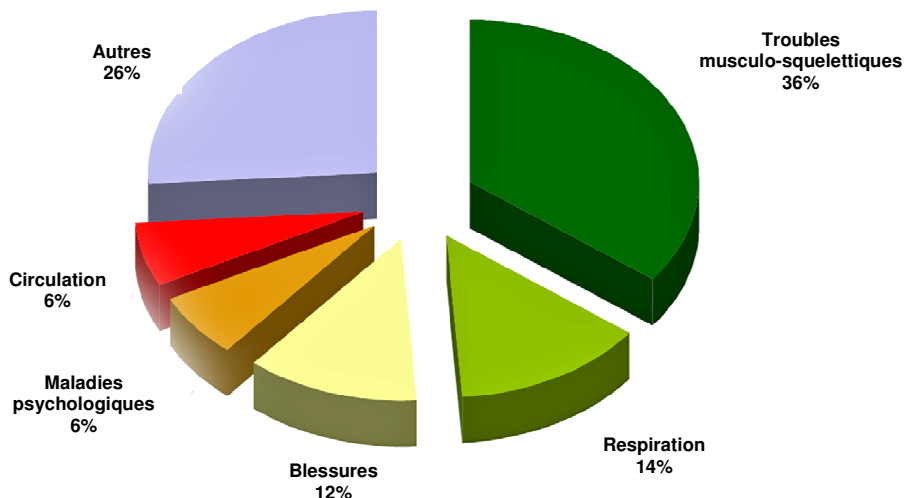
Zéro blessure

Les faits

Les conditions de travail et l'ergonomie constituent souvent le problème de santé essentiel dans la très grande majorité des entreprises.

La prévention des maladies et des accidents est l'un des principaux objectifs de l'ergonomie, qui concerne à la fois le personnel sur les sites et le personnel des bureaux et vise à faire en sorte que votre poste de travail vous soit adapté. Les individus se différencient en termes de taille, d'extension des bras, d'âge, d'aptitude, de santé, de handicap et de sensibilité, il est par conséquent essentiel de leur assurer un environnement de travail adapté.

Comme le montre le diagramme en camembert, les principaux problèmes de santé résultant de conditions de travail et d'une ergonomie médiocres sont les troubles musculo-squelettiques (T.M.S.). Des conditions de travail et une ergonomie inadaptées peuvent être à l'origine d'un certain nombre de problèmes de santé, qui peuvent résulter d'un travail sédentaire, de postures statiques prolongées et de travaux dans des positions inconfortables. Les tâches nécessitant des mouvements



fréquents et répétés des mains ou des poignets, ou effectuées dans des lieux à courant d'air, à l'éclairage inadapté, bruyants, dans des lieux exigus et comportant des obstacles sont des causes typiques de douleurs de cette nature.

Quels sont les types de douleur pouvant être occasionnés ?

Certaines tâches peuvent occasionner des TMS.

- Travail sur écran – dactylographie, saisie de données. Mouvement rapide et très répétitif des doigts sur le clavier, positions inconfortables, problèmes au niveau des épaules / du cou.
- Travail sur une chaîne de production – manipulation d'objets, utilisation d'outils. Manutention, postures statiques, tenue d'outils, limites de mouvement des articulations.
- Conduite d'équipement mobile – engins de levage, engins de terrassement, chariots élévateurs. positions inconfortables en raison d'une faible visibilité, mouvements de commande répétitifs, pression exercée.

- Installations en fonctionnement – cabines de commande. positions inconfortables en raison d'une faible visibilité, actions répétées sur des commandes, pression exercée, regard levé sur l'écran.
- Manutention – levages répétés, charges lourdes, positions inconfortables.
- Maintenance – positions inconfortables, outils. Positions couchées, à genoux, postures pénibles, pression exercée, mouvement extrême des articulations.

Les TMS peuvent affecter les muscles de toutes les parties du corps. La plupart des TMS d'origine professionnelle se développent dans le temps et peuvent aussi résulter de fractures suite à un accident. Les TMS peuvent toucher les muscles, les tendons, les ligaments, les nerfs et d'autres tissus mous et les articulations du cou, des membres supérieurs (épaules, bras, mains, poignets, doigts) le dos ou les membres inférieurs (genoux, hanches, pieds).

Les symptômes peuvent se traduire par une douleur, une enflure, un picotement et un engourdissement, et provoquer des difficultés à se déplacer ou un handicap à long terme si l'on n'y remédie pas.

Parmi les symptômes observés, citons notamment :

- l'inflammation des tendons (tendinite et téno-synovite),
- les douleurs et les déficiences fonctionnelles musculaires (myalgie),
- la compression nerveuse ou « syndromes du coincement »,
- les maladies dégénératives de la colonne vertébrale.

Les TMS concernent également des conditions nécessitant des diagnostics médicaux spécifiques (périarthrite scapulo-humérale, syndrome du canal carpien), et d'autres conditions se manifestant par une douleur sans symptômes particuliers.

Zéro blessure

Zéro blessure

Prévention de la douleur

Dans un bureau :

- Essayez de placer votre travail en face de vous et asseyez-vous lorsque vous travaillez
- Essayez de ne pas mettre trop en tension une partie du corps, comme par exemple le bas du dos ou les bras
- Changez souvent de position
- Tournez tout votre corps au lieu de faire un mouvement de torsion pour être face à votre travail
- Faites des pauses pour vous détendre ou quittez votre chaise toutes les 20 à 40 minutes, si vous le pouvez, passez à une autre tâche
- Limitez la durée d'exécution d'une tâche
- Améliorez l'environnement de travail
- Traitez les effets sous-jacents de votre travail ou des conditions de travail
- Réduisez les gestes répétitifs
- Recherchez la bonne position de travail



Sur le site :

- Réduisez les gestes répétitifs
- Recherchez la bonne position de travail
- Réduisez la pression à exercer
- Limitez la durée d'exécution d'une tâche
- Améliorez l'environnement de travail
- Traitez les effets sous-jacents de votre travail ou des conditions de travail
- Essayez de ne pas répéter une tâche trop fréquemment
- Faites attention lorsque vous vous penchez, vous vous tournez et lorsque vous tendez les bras
- Levez les charges avec précaution
- Limitez votre exposition aux positions inconfortables ou statiques
- Faites régulièrement des pauses
- Faites attention aux températures ambiantes basses ou élevées



Zéro blessure

Zéro blessure