

Risque ergonomique

Ergonomie de bureau

Descriptif du risque

Le principal facteur de risque associé au travail de bureau est la posture statique. La posture statique implique le maintien du corps entier ou d'une partie du corps dans une position fixe pendant une période donnée. Les postures contraignantes liées au mauvais aménagement de certains postes de travail à écran. Les risques biomécaniques liés à l'environnement, l'organisation du travail ou aux conditions de travail peuvent causer une contrainte physique ou psychique, ils peuvent être associés à la conception du poste de travail, à l'organisation des tâches ou aux équipements utilisés ou dont la manière qu'il sont utilisés.

Secteur(s) concerné(s)

Tous les secteurs où l'on retrouve des travailleurs qui utilisent un poste de travail fixe.

Activité(s) concernée(s)

Le travail à l'ordinateur ou mal adapté.

Effet(s) sur la santé

Troubles musculosquelettiques : Les TMS peuvent apparaître soudainement ou de manière progressive. La fréquence, l'intensité et la durée de l'exposition à des situations de travail à risque sont des facteurs qui influencent l'intensité des effets sur la santé. Les parties du corps les plus souvent touchées sont les mains, les poignets, les coudes, les épaules, le cou et le dos.

Mesure(s) de prévention

Toujours privilégier les mesures de prévention les plus efficaces selon la hiérarchie de contrôle des risques de la CNESST. Lorsque l'élimination est impossible, réduisez au maximum les risques en combinant plusieurs mesures. Les mesures de prévention doivent toutefois être adaptées à la situation, puisque certaines ne sont pas toujours applicables ou pertinentes dans tous les contextes.

Élimination à la source: Concevoir les tâches et l'organisation du travail afin d'éliminer les contraintes ergonomiques (ex. réduire les tâches répétitives, éviter les postures contraignantes). Adapter le poste de travail dès son implantation selon les besoins du travailleur.

Remplacement: Remplacer le mobilier ou les équipements non ergonomiques par des modèles mieux adaptés. Remplacer les périphériques informatiques inadaptés par des équipements ergonomiques lorsque requis (clavier, souris, pavé numérique, etc.).

Contrôle technique: Achat de chaises ergonomiques ajustables avec accoudoirs. Fourniture de repose-pieds lorsque requis. Éclairage suffisant et adapté à la tâche. Évaluation personnalisée du poste de travail. Installation d'écrans ajustables, de bras articulés ou de supports à écran.

Signaux: Affiches ou aide-mémoire illustrant les bonnes pratiques d'ajustement du poste de travail. Outils visuels ou fiches de référence pour le réglage du mobilier et des équipements. Rappels périodiques encourageant les pauses et les changements de posture.

Mesures administratives: Outils d'aide à l'ajustement du poste de travail à écran. Formation en ergonomie à l'accueil et en cours d'emploi, offerte par la Clinique Multidisciplinaire en Santé (CMS). Achat de matériel ergonomique spécialisé lorsque requis (clavier, souris, etc.). Politique favorisant les micro-pauses et les changements de posture. Réévaluation du poste de travail lors d'un changement de tâche, d'équipement ou à la suite d'un inconfort. Procédure de déclaration rapide des inconforts musculosquelettiques afin d'intervenir précocement. Sensibilisation des gestionnaires et des travailleurs aux bonnes pratiques ergonomiques.

Moyens et équipements de protection individuelle ou collective:

Les mesures présentées ci-dessus constituent des exemples parmi d'autres et ne représentent pas une liste exhaustive.

Liste des actions

Action	Fréquence ou échéancier	Responsable
Formation en ergonomie de bureau	Au besoin	CMS
Accompagnement personnalisé	Au besoin	CMS