

## Pourquoi ?

Une bonne ergonomie sur le lieu de travail pourrait prévenir les blessures et les maladies professionnelles, en particulier les troubles musculo-squelettiques (TMS), réduire la fatigue, stimuler le moral grâce à des postes de travail confortables, diminuer l'absentéisme et le taux de rotation du personnel.



## Quoi ?

- ✓ L'ergonomie concerne principalement la manutention manuelle des marchandises.
- ✓ Il s'agit de soulever, de porter, de pousser ou de tirer des charges.
- ✓ Évitez la manutention manuelle dans la mesure du possible. Demandez de l'aide, utilisez les outils mis à votre disposition tels que les chariots et les palans.
- ✓ Des techniques de manutention manuelle appropriées, régulièrement enseignées, sont essentielles pour prévenir les blessures.
- ✓ Adoptez une position stable avant de soulever, avec les pieds écartés de la largeur des épaules.
- ✓ Saisissez fermement la charge, à l'aide de vos deux mains.
- ✓ Pliez les genoux, utilisez les muscles de vos jambes pour soulever, et non votre dos.
- ✓ Tenez la charge près de la taille, évitez les torsions.
- ✓ Faites des pauses régulières, alternez les tâches.

## Questions

### Questions ouvertes

- Comment une bonne ergonomie peut-elle contribuer à prévenir les blessures et à améliorer l'efficacité au travail ?
- Quels sont les ajustements simples que vous pouvez effectuer pour réduire les contraintes lors de l'exécution des tâches quotidiennes ?
- Pourquoi est-il important de reconnaître les premiers signes d'inconfort ou de fatigue liés à des problèmes d'ergonomie ?



### Questions basées sur l'expérience

- Avez-vous déjà ressenti une douleur ou une gêne à la suite d'une tâche liée au travail ? Quels changements vous ont aidé ou auraient pu vous aider ?
- Pouvez-vous vous souvenir d'une occasion où une amélioration ergonomique (telle qu'une meilleure posture, un nouvel outil ou un ajustement de la tâche) a facilité votre travail ?
- Avez-vous déjà vu quelqu'un lutter contre une tâche physiquement exigeante ?
- Qu'est-ce qui aurait pu être fait différemment ?



### Que feriez-vous ?

- Si vous remarquez qu'un collègue adopte une mauvaise posture ou soulève des charges de manière incorrecte, comment l'aideriez-vous à s'adapter ?
- Vous commencez à ressentir de l'inconfort ou de la fatigue pendant votre travail. Quelles mesures devez-vous prendre immédiatement ?
- Si une tâche nécessite des mouvements répétitifs ou des postures contraignantes, que pourrait-on faire pour réduire le risque de tension ?



### Repérer les améliorations - questions

- Quelles améliorations pourraient être apportées à notre lieu de travail pour rendre les tâches plus ergonomiques et réduire les contraintes ?
- Comment pouvons-nous faire en sorte qu'il soit plus facile pour les employés de reconnaître et de corriger les mauvaises habitudes ergonomiques ?
- Quels changements pourraient contribuer à réduire la fatigue et l'inconfort pendant les longues périodes de travail ?

