

Le public en milieu du travail



Cours Loïc Pithioud

gestes et postures au travail

- ▶ Que l'on travaille derrière un bureau assis toute la journée ou dans des conditions de travail pénibles, il est primordial de connaître les gestes et postures adéquats selon son travail.
- ▶ Le but ? Réaliser ses tâches aisément, diminuer les risques liés au métier et surtout préserver sa santé et son intégrité physique.
- ▶ Exemple: les lombalgies en lien avec le travail représentent, pour la branche AT-MP (arrêt de travail et maladies professionnelles), un coût de plus d'un milliard d'euros par an ? (Source : INRS, 2018)

L'importance d'adopter les bonnes positions au bureau

- ▶ Les employés sont amenés à accomplir des gestes répétitifs dans le cadre de leur travail :
 - ▶ D'un côté au niveau d'un travail sédentaire, que ce soit dans la manière de s'asseoir sur une chaise, de répondre au téléphone, de manipuler la souris de son ordinateur ou de ranger et trier ses documents
 - ▶ D'un autre côté au niveau d'un travail physique, par exemple dans la conduite d'un véhicule, la posture debout prolongée ou le soulèvement de charges lourdes.

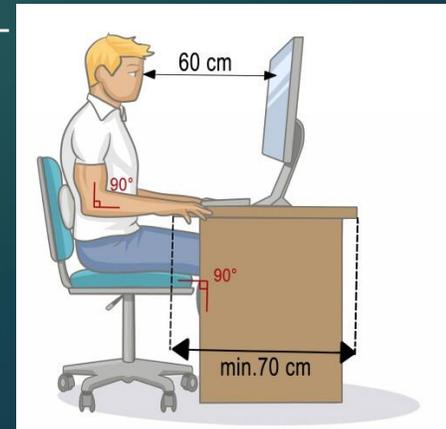
- 
- ▶ Des gestes inadéquats peuvent causer des douleurs corporelles, principalement au niveau des muscles. Les TMS (Troubles musculosquelettiques) sont des lésions survenant au niveau des muscles, des tendons et des articulations, et constituent 85 % des maladies professionnelles. Dos, tête, nuque, bras, poignets, épaules, etc., aucune partie du corps n'est épargnée par l'adoption de ces mauvaises habitudes.

 - ▶ Quelques signes qui ne trompent pas :
 - ▶ Une douleur irradiant du cou vers le dos et les membres
 - ▶ Des douleurs articulaires au niveau des poignets
 - ▶ Un mal de dos constant, et qui s'aggrave en fin de journée
 - ▶ Une douleur soulagée par des étirements ou un changement de position

Les bonnes postures et gestes à adopter au travail

► Posture au bureau

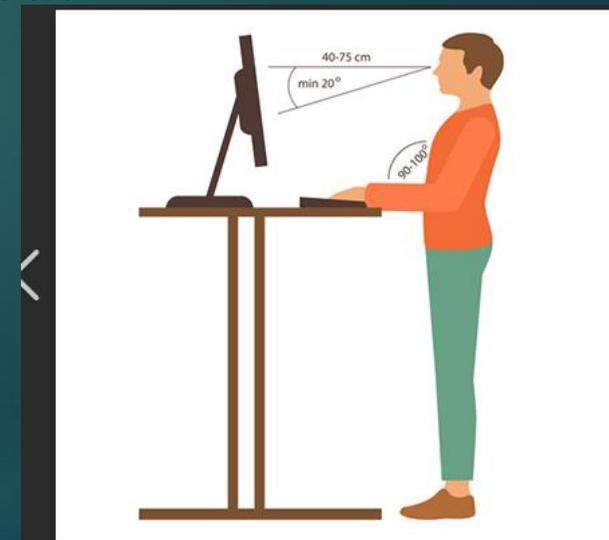
- Exigez un siège de bureau réglable et réglez-le à hauteur de la table.
- Positionnez-le distance de votre écran d'ordinateur de façon à pouvoir placer vos coudes à angle droit sur le bureau.
- Placez votre écran d'ordinateur à hauteur de vos yeux, pour ne pas vous incliner pour l'utiliser.
- Asseyez-vous droit, comme un i, de façon à aligner votre tête, vos épaules et vos hanches.
- Calez votre dos, et tout spécialement le bas des reins, sur le dossier du siège ou sur un oreiller.
- Posez les pieds à plat sur le sol, ou remontez-les à l'aide d'un repose-pieds. Asseyez-vous de manière à ce que les jambes forment un angle droit avec les cuisses.
- Changez de position au moins toutes les heures, surtout au niveau des pieds.
- Redressez votre dos et faites régulièrement des exercices.
- Levez-vous une fois toutes les heures, faites un petit tour avant de vous rasseoir.
- Ayez recours à des accessoires de soutien : repose-pieds, oreiller, etc.



► Posture debout

Travail à la chaîne ou mécanique, assemblage de pièces, travail en cuisine, etc. il faut également savoir comment bien se tenir debout.

- Maintenez le dos droit de façon à ce que la tête et la colonne vertébrale soient sur une même ligne verticale.
- Ne vous inclinez pas vers l'avant ou le côté.
- Ne vous appuyez pas sur une jambe, gardez plutôt les deux jambes écartées, de la largeur des hanches.
- Fléchissez régulièrement les genoux.
- Essayez de répartir uniformément le poids de votre corps sur tous les appuis possibles.
- Faites régulièrement des pas et des étirements.



► Le soulèvement de charges lourdes

Il s'agit certainement du type de travail le plus dangereux pour les muscles, et qui exige une parfaite maîtrise des bons gestes pour ne pas se blesser.

- Approchez-vous le plus possible de la charge.
- Restez face à la charge pour empêcher la rotation de la colonne vertébrale.
- Mettez-vous en position accroupie, en réduisant au maximum l'inclinaison.
- Encadrez la charge avec les pieds placés, à plat, en parallèle ou en diagonale.
- Gardez les bras allongés, entre les jambes, lors du soulèvement de la charge.
- Respirez en soulevant l'objet.
- Si la charge n'est pas trop lourde, vous pouvez également la soulever en posant un genou au sol



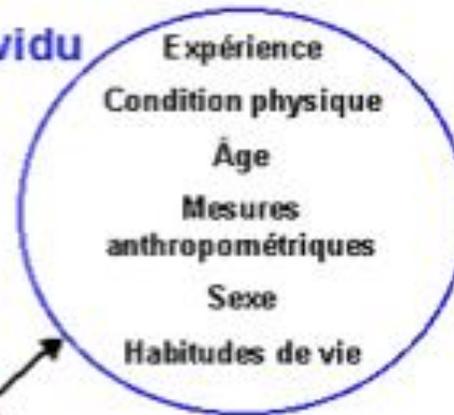
POSTURES ET TRAVAIL MUSCULAIRE

- ▶ Les postures sont constituées par l'organisation dans l'espace des différents segments corporels qui permettent à un individu de se situer et d'agir. Plusieurs variables entrent en jeu lorsque vient le temps d'analyser une posture prise dans l'activité de travail.
 - ▶ Les caractéristiques personnelles (l'expérience de travail, la condition physique, l'âge, le sexe, les mensurations anthropométriques),
 - ▶ les conditions de travail (le type d'effort, l'activité de travail, les outils utilisés)
 - ▶ les contraintes environnementales et les exigences de production jouent un rôle déterminant sur les postures adoptées par les travailleurs

Travail



Individu



Conditions d'opération



Effort musculaire statique

- ▶ L'effort statique est caractérisé par un état prolongé de contraction des muscles qui s'applique habituellement au maintien d'une posture. Dans la vie quotidienne, nos muscles effectuent constamment des efforts statiques.
 - ▶ dans la position debout, toute une série de groupe de muscles des jambes, des hanches, du dos et du cou restent contractés de longs moments. C'est grâce à ces efforts statiques que nous pouvons maintenir certaines parties de notre corps dans la posture voulue.
 - ▶ Dans la posture assise, l'effort statique des jambes est soulagé et la tension musculaire totale du corps est réduite, cependant cette position assise augmente la pression discale de 40% par rapport à la position debout. L'effort statique étant beaucoup plus pénible que l'effort dynamique, la composante statique exige un effort musculaire plus important.

- ▶ Si les positions statiques sont répétées quotidiennement sur une longue période, une détérioration des articulations, des ligaments et des tendons peuvent se manifester
 - ▶ l'inflammation des articulations,
 - ▶ l'inflammation des gaines des tendons,
 - ▶ l'inflammation des points d'attache des tendons,
 - ▶ des symptômes de dégénérescence chronique des articulations sous forme d'arthrite,
 - ▶ des troubles au niveau des disques.

Douleurs corporelles au dos causées par des efforts statiques

Posture de travail	Parties du corps affectées	Cartes de la douleur
Buste penché en avant en position assise	Région lombaire: détérioration des disques intervertébraux	Musculaire, discale
Assis, le buste droit (90°), sans dossier ou avec dossier mais sans l'utiliser	Muscles extenseurs du dos	Musculaire
Assis, les genoux plus bas que les hanches	Pressions discales lombaires dû à un dos en cyphose	Discale
Position debout, genoux droits, dos fléchi	Augmentation remarquable de la pressions sur les disques intervertébraux	Discale

Effort musculaire dynamique

- ▶ L'effort dynamique caractérisé par une alternance rythmique de contractions et d'extensions, de tension et de relâchement, est sans contredit, l'effort musculaire le plus adéquat pour l'humain. Dans une situation dynamique, l'effort s'exprime par le raccourcissement du muscle et par la puissance visible développée. Le muscle, dans un effort dynamique, se comporte comme une pompe dans le système sanguin.
- ▶ Dans la position statique, les déchets ne sont pas évacués correctement, ils s'accumulent et provoquent douleur et fatigue, d'où la nécessité de varier ses postures ou positions pendant la journée. Nous ne sommes vraiment pas fait pour rester assis de longues heures à rentrer des données informatiques

Le sport en entreprise

- ▶ Les entreprises qui offrent à leurs salariés un accès à des équipements de sport ou proposent des cours de sport avec l'intervention d'éducateurs font coup double : d'une part l'activité sportive permet aux salariés de l'entreprise de se sentir mieux physiquement et moralement, d'autre part cette activité permet de prévenir l'apparition des TMS.
- ▶ En effet, nos métiers ont de plus en plus tendance à se sédentariser et ne nécessitent que peu d'efforts physiques journaliers. Cette inactivité physique est souvent responsable de maux de dos, qui font partie des troubles musculo-squelettiques (TMS). Proposer une activité physique avec le sport en entreprise, c'est donc anticiper l'apparition des TMS, prévenir l'absentéisme au travail et ainsi réduire les coûts liés aux dépenses de santé

Activités proposées dans le cadre de la prévention et du bien être au travail

- ▶ Le réveil musculaire permet d'améliorer la qualité de vie au travail. Il invite les salariés à prendre conscience des risques de leurs métiers et à savoir les anticiper par des échauffements musculaires simples et adaptés à leurs conditions de travail. De plus en plus pratiqué en entreprise, le réveil musculaire contribue à une baisse significative des accidents du travail et des arrêts maladies.
- ▶ Le coaching running emprunte les valeurs du sport pour les appliquer aux besoins d'une entreprise. Tonifiant et fédérateur, ce concept de cours est l'animation par excellence du mieux-être et de la remise en forme en entreprise par le sport. Outil de développement personnel et sportif, la course à pied favorise la cohésion de groupe, la gestion du stress et la performance collectives.

- 
- ▶ Le pilates: Cette technique de relaxation au travail propose une remise en forme, une rééducation corporelle pour les salariés subissant une forte sollicitation physique et/ou mentale. Il est un outil de prévention efficace contre le stress, la fatigue, les risques psycho-sociaux et les troubles musculo-squelettiques
 - ▶ Les cours collectifs: Facile, amusante et efficace, cette méthode de détente sportive et de remise en forme contribue à un retour du bien-être et de la santé, une meilleure ambiance de travail et une réduction des effets du stress en entreprise.
 - ▶ En coaching perso, avec renfo musculaire, prophylaxie, stretching, yoga, exercice de respiration