Le contrôle ergonomique en 2 minutes.

Quand votre dos finit sa journée avant vous.

Dix affirmations montrent où votre poste de travail vous demande des efforts inutiles. Faites ce contrôle avec votre équipe et cochez ce qui se produit régulièrement au quotidien.

Réglage et posture

- [ ] Je travaille souvent les épaules relevées, le dos courbé ou le buste penché en avant.
- [ ] Je dois tourner, lever ou baisser nettement la tête pour bien voir l'écran ou la surface de travail.
- [ ] Je reste longtemps dans la même position assise ou debout.

Accès et liberté de mouvement

- [ ] Les outils, matériaux ou documents fréquemment utilisés sont hors de ma portée directe.
- [ ] Mon poste de travail manque d'espace pour changer de position en toute sécurité.
- [ ] Pour des gestes répétitifs, je dois régulièrement me tourner ou me contorsionner sur le côté.

Effort et répétition

- [ ] Je soulève des charges lourdes ou encombrantes depuis le sol ou une grande hauteur.
- [ ] Je porte régulièrement des charges sur de longues distances.
- [ ] Je répète le même mouvement pendant une longue période sans changer d'activité.
- [ ] Les outils ou équipements demandent beaucoup de force ou sont difficiles à saisir.

Évaluation

Chaque case cochée indique une piste d'amélioration.

Commencez là où une contrainte survient particulièrement souvent, demande beaucoup d'effort ou entraîne durablement une mauvaise posture.

Plusieurs cases cochées dans une même catégorie ?

Il est alors utile d'examiner l'ensemble du poste de travail. Agencement, équipements et organisation sont souvent étroitement liés.

Ce contrôle donne une première orientation et ne remplace pas l'évaluation des risques professionnels.

Conseil pratique : modifier d'abord. Vérifier ensuite.

Mettez en place une amélioration concrète et laissez votre équipe travailler ainsi quelques jours. Posez ensuite trois questions :

→ La tâche est-elle plus facile à réaliser ?
→ Faut-il moins de mouvements contraignants ?
→ La solution convient-elle à toutes les personnes qui utilisent le poste de travail ?

Ce qui fonctionne est conservé. Ce qui coince encore est ajusté.

Un poste de travail doit donner de l’énergie. Pas en coûter.

Les bons équipements permettent de mieux concilier posture, mouvement et organisation du travail.

Pour les postes de bureau

→ Sièges de bureau avec soutien actif du dos
→ Bureaux réglables en hauteur pour alterner position assise et debout
→ Repose-pieds pour une position stable et détendue des pieds
→ Bras pour écran pour une hauteur et un angle de vue adaptés
→ Tabourets de bureau pour varier davantage les postures au quotidien

Pour l’atelier et l’entrepôt

→ Établis et tables de travail réglables en hauteur pour une hauteur de travail adaptée
→ Appuis-debout et tabourets de travail pour les activités variées
→ Tapis anti-fatigue pour les longues périodes debout sur sols durs
→ Chariots de transport pour des trajets plus courts et plus faciles
→ Aides au levage pour réduire les contraintes manuelles lors du levage et du déplacement

Ce document a été réalisé avec l’aide d’un modèle linguistique basé sur l’IA. L’IA a servi à proposer des formulations, structurer les contenus et effectuer des corrections linguistiques. kaiserkraft assume l’entière responsabilité du contenu, de sa vérification et de sa validation finale.