

Travailler confortablement :

Comment assurer votre confort ergonomique à votre poste de travail *

Comme dans d'autres ministères fédéraux, nous constatons que de plus en plus d'employés se plaignent de maux et de douleurs associés à une utilisation prolongée des ordinateurs. Afin de contrer ces problèmes de santé, nous avons préparé une série de trois articles sur l'ergonomie au bureau. Nous commencerons par nous pencher sur les principes de l'ergonomie, c'est-à-dire sur les rapports que chacun entretient avec son environnement, après quoi nous verrons comment mettre ces principes en application pour vous permettre d'assurer vos fonctions le plus efficacement et le plus confortablement possible.

Votre niveau de concentration commence à baisser? Vos yeux sont fatigués? Vous avez des raideurs dans le cou, des tensions dans les épaules et des douleurs au dos? Dans le prochain numéro du Bulletin, nous vous proposerons quelques exercices simples pour détendre vos muscles et diminuer votre stress, qui vous aideront à vous détendre devant votre ordinateur. En mars, nous examinerons les douleurs et les maux les plus courants, comme les troubles consécutifs aux traumatismes cumulatifs ou les pathologies gestuelles articulaires (par ex. les tendinites et le syndrome du canal carpien), et nous verrons comment les prévenir.

Qu'est-ce que l'ergonomie?

ergonomie, n. f., étude des aptitudes physiques et mentales des êtres humains par rapport aux exigences qui leur sont imposées par divers types de tâches.

L'ergonomie est aussi une approche, une façon d'envisager les conditions de travail et de réfléchir à la situation des travailleurs. Le principe fondamental de l'ergonomie est que les objets conçus pour être utilisés par des humains doivent être adaptés aux caractéristiques et aux aptitudes humaines. Par exemple, les meubles et l'équipement que vous utilisez doivent correspondre à vos caractéristiques propres, et vous devez disposer de

l'espace nécessaire pour ranger à portée de la main les articles dont vous vous servez couramment. L'application de l'ergonomie sur les lieux de travail est reconnue comme l'un des meilleurs moyens de réduire au minimum le stress et la tension, et de prévenir les pathologies gestuelles articulaires.

L'ergonomie prend également en considération des facteurs environnementaux comme l'éclairage, l'acoustique, la température et la qualité de l'air, car ils ont un effet sur vous et sur votre façon d'accomplir vos tâches. La conception des tâches ainsi que la répartition fonctionnelle et les procédures en vigueur sont aussi parties

intégrantes de l'ergonomie dans les bureaux.

Nous verrons maintenant de quoi un poste de travail a besoin pour être adéquat d'un point de vue ergonomique, c'est-à-dire confortable.

Le poste de travail

De la même façon que certains travailleurs ont besoin de dispositifs de protection, d'outils et d'équipements spécialisés pour accomplir leurs tâches, il est important que vous disposiez d'un poste de travail adapté à vos caractéristiques personnelles et aux

Suite en page 4

