

Métiers tertiaires : adapter l'ergonomie de son poste de travail

Nombre d'entre nous ne sont pas sensibilisés à l'importance de l'ergonomie de notre poste de travail. Nous ne sommes pas formés à interroger notre corps sur son état de contrainte après une journée de travail, ni à faire le lien entre des effets perçus (mal de dos, fatigue visuelle par exemple) et les causes liées à l'ergonomie de nos postes de travail.

Et pourtant : combien de milliers d'heures allons-nous passer à notre poste de travail au cours d'une vie professionnelle ? Combien de gestes allons-nous répéter et de postures inconscientes adopter au cours de ces milliers d'heures. Au fil du temps, sans même que nous en ayons conscience, notre corps imprime et cumule les sollicitations auxquelles nous le soumettons. Ce cumul irréversible se manifeste à notre conscience au-delà d'un seuil variable suivant les individus par quelques-uns des maux devenus courants dans les métiers du tertiaire :

- mal de dos,
- douleurs articulaires,
- fatigue visuelle éventuellement accompagnée de maux de tête....

La difficulté vient du fait que chaque sollicitation n'est pas suffisamment forte pour induire un effet conscient, et que lorsque le cumul émerge à la conscience, le mal est souvent fait, et de manière irréversible.

Pour les plus jeunes d'entre nous, interrogez vos collègues seniors. Demandez-leur à quel âge ils ont intégré la cohorte des « Tamalous » : vous serez surpris de la réponse !

C'est un enjeu d'importance pour chacun d'entre nous et pour l'entreprise. **Enjeu de préservation de ses capacités physiques pour chaque salarié, enjeu de productivité pour l'entreprise. Il se trouve que ces 2 enjeux convergent, et que leur importance grandit avec l'augmentation de la durée de vie active.** Les métiers sédentaires sont bien sûr les plus exposés.

Aussi, nous vous conseillons de prendre conscience de l'importance d'organiser votre poste de travail pour éviter les gestes et postures pathogènes, ou en limiter dans la durée les effets négatifs sur l'organisme.

Pour cela, vous pouvez par exemple vous appuyer sur la plaquette réalisée par le service EP disponible dans l'intranet à l'adresse suivante : <http://intraeu.michelin.com/documents/124607/c9510f80-a670-4a99-a1c3-caefea116973>

Vous pouvez également consulter les conseils de l'INRS (Institut National de Recherche et Sécurité) : <http://www.inrs.fr/accueil/situations-travail/bureau>
<http://www.inrs.fr/accueil/situations-travail/bureau/travail-ecran.html>

Nous vous conseillons de consacrer 1 heure par an à prendre du recul en vous plaçant en situation d'observateur de votre poste de travail pour comparer votre environnement personnel aux préconisations de la plaquette. N'hésitez pas à le faire entre collègues en vous observant réciproquement « à l'improviste ». Faites-le également après une prise de poste.

Si vous êtes manager, nous vous conseillons de promouvoir la prise de conscience en abordant le sujet avec vos équipes: leur confort ergonomique est un facteur favorable à leur efficacité. Une action concertée avec l'aide des équipes EP dans votre secteur peut être un excellent investissement.

L'entreprise a aujourd'hui pris conscience de l'importance de la question et mis en place des structures et des compétences dédiées : elles vous permettront de mettre en œuvre les adaptations utiles pour corriger les écarts que vous aurez constatés. Elles pourront vous aider dans le diagnostic. Les adaptations sont le plus souvent simples, rapides à mettre en œuvre et peu coûteuses.

Parlez-en à la médecine du travail, au correspondant EP de votre secteur, ou à un élu CHSCT.