

Toolbox ergonomie

Feuille de route



1. Préparation

Avant la réunion toolbox :

1.1 Questions d'aide

- Quels sont les problèmes liés à ce sujet dont nous sommes conscients dans notre environnement ?
- Quelles sont nos règles et prescriptions en la matière ?
- Avons-nous des images pour illustrer ce thème ?

1.2 To do

- Parcourez le guide global.
- Consultez les informations de base et décidez des sujets qui s'appliquent à votre entreprise.

2. Objectif de cette réunion toolbox

- Promotion de l'ergonomie sur le lieu de travail.
- Prévention des douleurs corporelles.

3. Qu'est-ce que l'ergonomie ?

L'ergonomie consiste en l'adaptation de l'environnement à l'Homme. Il peut s'agir d'un produit, d'un espace ou d'un lieu de travail.

L'ergonomie fait partie de notre vie quotidienne, mais elle est particulièrement bien connue dans les situations de travail.

L'ergonomie physique tient compte de la posture, de la manutention de charges, des mouvements répétitifs, de l'aménagement du poste de travail, du confort, ...

Dans les situations de travail l'ergonomie physique se concentre principalement sur la conception d'une posture de travail correcte en position assise, en soulevant, en tirant ou en poussant, ... et sur les moyens (auxiliaires) qui la rendent possible.

4. Préambule

4.1 Accords

Abordez quelques règles avec le groupe avant de commencer la mini-formation : l'utilisation du GSM, tout le monde participe, interdiction d'interrompre les autres, qui fait attention à l'emploi du temps, ...

Cela permet de garantir que toutes les limites et les règles sont claires pour tout le monde.

Discutez de l'ergonomie.

Vous pouvez utiliser ces questions pour amorcer la discussion, mais vous n'êtes pas obligé de toutes les poser.

- Quels sont les problèmes liés à ce sujet dont nous sommes conscients dans notre environnement ?
- Avez-vous déjà eu des problèmes de dos ou d'autres problèmes physiques ?
- Quelles sont nos règles et prescriptions en la matière ?

5. Support visuel

Diffusez la vidéo :

www.napofilm.net/fr/napos-films/napo-lighten-load-2021

6. Discussion

Vous pouvez poser les questions suivantes pour amorcer le dialogue. L'accent est principalement mis sur l'échange d'opinions. Vous ne devez pas obligatoirement poser toutes les questions ; elles sont uniquement là en guise de fil conducteur.

- Que s'est-il passé ?
- Qu'est-ce qui s'est mal passé ?
- Avez-vous déjà également rencontré cette situation ?
 - Comment avez-vous géré cette situation ?
- Comment pouvons-nous l'éviter ?

7. Risques, dangers et prévention

7.1 Pas ou trop peu de formation

Cela peut conduire à sous-estimer ou à négliger l'importance de l'ergonomie.

- Prévention : organiser des cours de formation qui couvrent à la fois la théorie et la pratique.
- Si nécessaire, les travailleurs peuvent suivre une formation sur l'ergonomie. Volta organise la formation « Soulever des charges de manière ergonomique ». En tant qu'employeur, vous pouvez y inscrire vos travailleurs gratuitement. Vous pouvez également demander une prime de formation, pour autant que vous disposiez d'un crédit-prime suffisant.

Pour plus d'informations, contactez votre conseiller régional à l'adresse www.volta-org.be.

7.2 Poste de travail mal agencé

Un poste de travail mal aménagé peut entraîner des postures et des mouvements incorrects, ce qui augmente considérablement le risque d'anomalies physiques, de lésions et d'inflammations des os, des tendons et des muscles.

- Prévention : réaliser des études ergonomiques des postes de travail.

7.3 Mauvais choix d'outils et de machines non adaptés

Cela peut entraîner des postures et des mouvements incorrects, augmentant le risque de tensions et de lésions des os, des tendons et des muscles.

- Prévention :
 - organiser une étude préliminaire approfondie des manipulations ;
 - choisir des outils et de machines adaptés ;
 - cf. informations générales.

7.4 Postures de travail incorrectes

Notre posture au travail est très importante. En effet, une mauvaise posture entraîne une surcharge du système osseux et des muscles, ce qui peut provoquer des lésions et des inflammations des os, des tendons et des muscles.

- Prévention :
 - réaliser une étude approfondie du poste de travail en mettant l'accent sur l'énergie ;
 - utiliser des aides au levage ;
 - cf. informations générales.

8. Conclusion

Questions à poser :

- Quels changements mettrez-vous en œuvre à l'issue de cette réunion toolbox ?
- Qu'avez-vous appris ?
- À quoi allez-vous accorder une attention particulière ?
- En tant qu'équipe, sur quel point allons-nous nous concentrer particulièrement ?

9. Action

Discutez avec l'équipe des actions concrètes à entreprendre.

Un exemple :

Action	Urgence	Délai	Responsable ?
Organisation de formations en ergonomie	moyennement urgent	dans les deux mois	employeur
Adoption d'une posture correcte lors du levage de câbles	de toute urgence	immédiatement	ouvriers

10. Complément d'info

- N'oubliez pas de consulter le point 1.10 : Bien-être au travail dans la brochure d'accueil.
- Le contrôle ergonomique consiste en une liste de tous les risques ergonomiques. Il peut être utilisé lors de la première étape de l'évaluation des risques ergonomiques. Pour chaque tâche ou fonction, la liste des risques ergonomiques présents est ensuite compilée. Pour procéder au contrôle : emploi.belgique.be/sites/default/files/content/publications/FR/Checklist_Ergo_TMS_form.pdf.



VOLTA

KRUISPUNT VAN ELEKTROTECHNIEK
CARREFOUR DE L'ELECTROTECHNIQUE



02 476 16 76



Avenue du Marly 15/8
1120 Bruxelles



info@volta-org.be



www.volta-org.be



ACADEMY



BENEFITS



RESEARCH



EDUCATION



HR-CONNECT