

## Ergonomie des outils à main

# Ergonomie des outils à main - Conception du travail

### Sur cette page

[Comment conception du travail d'une organisation peut-elle aider à prévenir les troubles musculo-squelettiques \(TMS\) associés à l'utilisation d'outils à main?](#)

---

## Comment conception du travail d'une organisation peut-elle aider à prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS) associés à l'utilisation d'outils à main?

Même les personnes dont le poste de travail est bien conçu et équipé des meilleurs outils disponibles peuvent être blessées. Les blessures surviennent lorsque leur *travail* est mal conçu. La conception du travail dans une organisation s'intéresse à :

- la nature et la diversité des tâches
- la cadence de travail
- les courtes pauses
- les périodes de repos
- la période d'adaptation
- la formation

### Diversité des tâches

Toute charge de travail qui nécessite l'utilisation d'un seul type d'outil pour une même tâche ou pour quelques tâches et pour lequel les mouvements et les muscles requis ne varient pas peut entraîner la surutilisation des muscles, ligaments, tendons et tissus en question. En conséquence, cette partie du corps fait l'objet d'une surutilisation qui peut engendrer de la douleur et des blessures. En variant les tâches, on permet au corps de changer de position, et donc de répartir la charge de travail entre ses différentes parties; on apporte aussi un certain soulagement aux muscles surmenés et on leur permet de récupérer.

- Effectuer une rotation des tâches entre les travailleurs; faire en sorte qu'ils passent d'une tâche à l'autre selon un horaire prédéterminé. S'assurer que les tâches sont différentes, qu'elles nécessitent des types de mouvements variés et font appel à diverses parties du corps.
- Ajouter des tâches à la charge de travail.
- Confier une plus large part de la charge de travail à une équipe : les travailleurs forment une équipe dont chacun des membres accomplit plusieurs tâches différentes.

## Cadence de travail

Une cadence de travail accélérée augmente fortement les risques de blessures musculo-squelettiques. Lorsque la cadence est trop rapide, les muscles sollicités n'ont pas suffisamment de temps pour récupérer et pour refaire le plein d'énergie dont ils ont besoin pour continuer à travailler.

- Si la cadence de travail est imposée par des facteurs externes – par exemple, la vitesse d'une chaîne de montage – l'ajuster de façon à ce qu'elle corresponde à un rythme acceptable pour le travailleur le plus lent.
- Les primes de rendement visant à récompenser la qualité du travail favorisent un rythme de travail « approprié ».
- Les primes de rendement visant à récompenser la quantité de travail augmentent le risque de TMS liés au travail et finissent, en fin de compte, par porter atteinte à la qualité.

## Courtes pauses

La courte pause correspond à un intervalle entre les tâches. Même les très courtes pauses de quelques secondes, par exemple, sont importantes dans la prévention des blessures, car elles permettent aux muscles jouant un rôle dans le maniement des outils de se détendre.

## Périodes de repos

La période de repos correspond à une interruption du travail. Elle permet non seulement de prendre une collation, mais aussi de s'étirer et de se détendre.

## Période d'adaptation

La période d'adaptation est le temps qu'il faut pour « se mettre en forme » que ce soit au moment du retour au travail, après une longue absence, ou au début d'un nouveau travail. Cette période devrait permettre de retrouver de vieilles habitudes de travail ou de s'habituer à une nouvelle routine. Elle constitue un élément très important de la prévention des blessures. Les travailleurs débutants ou inexpérimentés, ou ceux qui sont de retour au travail après une période de rétablissement et de réadaptation, sont plus exposés aux blessures (ou à l'aggravation de blessures antérieures) que la plupart des autres travailleurs. La période d'adaptation est donc de toute première importance au moment de réintégrer les travailleurs dans le déroulement des opérations.

## Formation

Il a toujours été d'une extrême importance de donner aux travailleurs de la formation sur l'usage sécuritaire des outils et sur les risques qui sont associés à ceux-ci. L'introduction d'un nouvel équipement ou d'un nouvel outil et toute modification dans la façon de faire un travail devraient être précédées d'un programme de mise à jour comprenant de l'information sur les changements en cours. Ni l'outil le mieux conçu, ni le poste de travail le plus ergonomique, ni l'organisation du travail la poussée ne pourront prévenir les blessures si les travailleurs n'ont pas reçu une formation suffisante.

---

Fiche d'information confirmée à jour : 2023-09-26

Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2011-05-02

## Avertissement

Bien que le CCHST s'efforce d'assurer l'exactitude, la mise à jour et l'exhaustivité de l'information, il ne peut garantir, déclarer ou promettre que les renseignements fournis sont valables, exacts ou à jour. Le CCHST ne saurait être tenu responsable d'une perte ou d'une revendication quelconque pouvant découler directement ou indirectement de l'utilisation de cette information.