



TRANS'FAIRE N°2 :



LE BIEN-ÊTRE EN BIBLIOTHÈQUE



18 décembre 2018
Médiathèque départementale
Antenne de Fougères

Gestes et postures



LES TMS, C'EST QUOI ?

Les troubles musculosquelettiques (TMS) représentent l'ensemble des douleurs situées au niveau des muscles, des tendons, des nerfs et des articulations (épaule, coude, poignet, main, doigt, genou).

Les TMS sont des troubles pour lesquels l'activité professionnelle peut jouer un rôle dans leur apparition, leur maintien ou leur aggravation.



QUELQUES CHIFFRES

- 87% des maladies professionnelles
- 1993 : 3165 TMS reconnus comme maladie professionnelle
- 2015 : 51000 TMS reconnus
- 45% poignet (canal carpien)
- 32% épaule
- 22% coude



LES FACTEURS D'APPARITION

- **Les facteurs biomécaniques**
 - La répétitivité des gestes
 - Les efforts excessifs
 - Le travail statique maintenu dans le temps
 - Les positions articulaires extrêmes
 - Le froid
 - Les postures contraignantes (travail bras en l'air, accroupi, penché, etc.....)
- **Les facteurs psychosociaux** : Il s'agit des facteurs liés au travail et générant du stress :
 - Le manque d'autonomie
 - Le niveau d'exigence excessif
 - Les mauvaises relations de travail
 - Le manque de reconnaissance
 - Le manque de moyens
 - Le travail monotone
 - La mauvaise conception des outils
 - Le défaut d'entraide entre collègues
- **Les caractéristiques de l'individu** : Les capacités de chacun sont variables en fonction de :
 - L'âge
 - Le sexe
 - L'expérience professionnelle
 - Le contexte de travail (nouveau poste, retour de congé ou d'arrêt maladie)



QUELLES SOLUTIONS ?

- **DES MESURES TECHNIQUES**

- Formations
- Aménagement et dimensionnement du poste de travail (hauteur, encombrement, circulation....) : **ERGONOMIE**

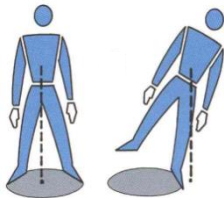
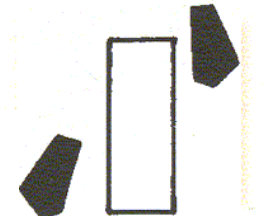
- **DES MESURES ORGANISATIONNELLES**

- Diversification des tâches
- Rotation des postes de travail
- Clarté des objectifs et mise en adéquation des ressources
- Limitation des tâches répétitives

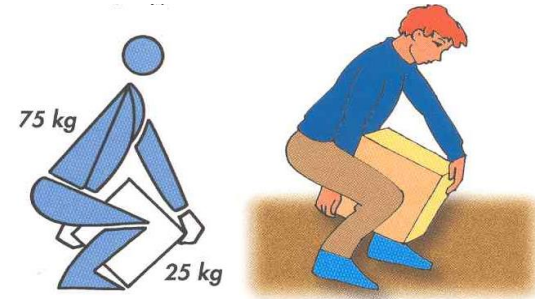
9 PRINCIPES DE SECURITE PHYSIQUE ET D'ECONOMIE D'EFFORT



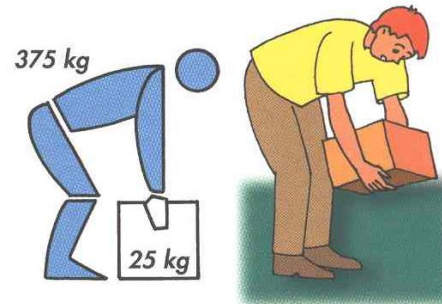
1. Se rapprocher le plus près de la charge



2. Rechercher l'équilibre



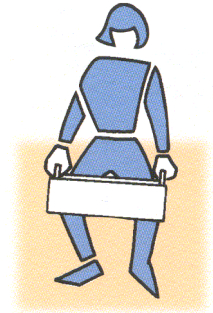
3. Utiliser la flexion des jambes - Fixer la colonne



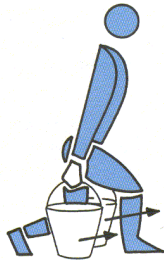
4. Utiliser la force des jambes pour soulever la charge



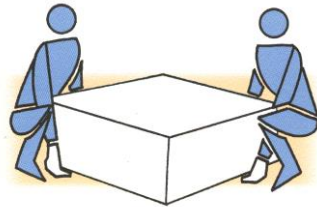
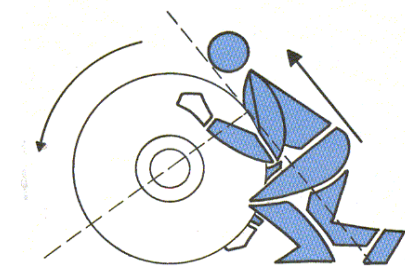
5. Porter bras tendus



6. Utiliser le poids et l'élan

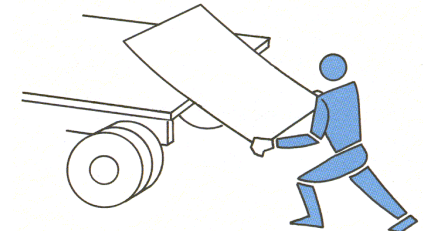


7. Utiliser la poussée

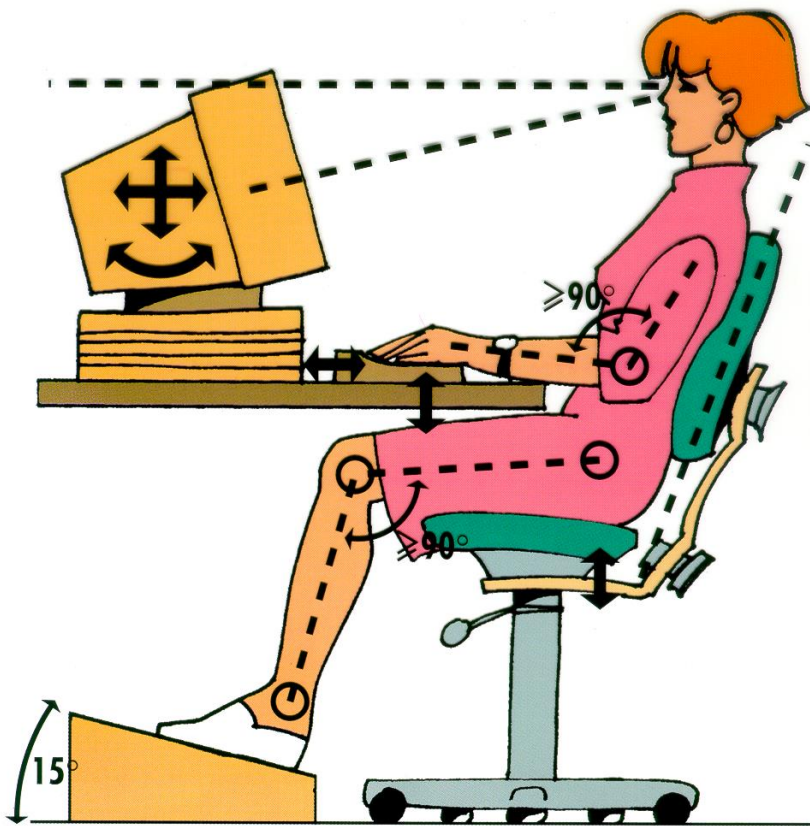


8. Travailler en équipe

9. Utiliser les points d'appui



AMENAGEMENT POSTE DE TRAVAIL TRAVAIL ASSIS



- Régler son siège (pieds à plat, bas du dos calé)
- Utiliser un repose pieds (évite douleurs et engourdissements)
- Bien positionner son écran (50/70cm de l'oeil, haut de l'écran au niveau de l'oeil, écran perpendiculaire à la fenêtre)
- Jambes et coudes à 90°

- Utilisation de matériel ergonomique :
- Souris ergonomique
- Tapis gel
- Repose pieds
- Support écran
- Porte documents...

Rester assis sans bouger

- Compression des disques intervertébraux
- Douleurs dans les épaules
- Lombalgies
- Cervicalgies
- Bouger toutes les 2 heures
- Alternner les positions (dont pieds sur le bureau !)

Ne pas régler la luminosité et les contrastes de l'écran

- Luminosité excessive (plisser les yeux, arrondir le dos)
- Fatigue visuelle
- Régler le contraste et la luminosité
- Préférer les lettres en noir sur fond clair

Etre trop éloigné de son écran et de son clavier

- Douleurs dans les épaules et la nuque(bras tendus, avant-bras non posés sur le bureau, présence gênante de documents entre le clavier et soi)
- Porte-documents entre l'écran et le clavier
- 70 cm de l'écran
- Rapprocher son siège du bureau
- Utiliser **tous** les doigts pour taper

OUTILS DE MANUTENTION

