

L'ERGONOMIE PREVENTIVE

Matinales 03/06/2025

Aurélie BATTIER

Ergonome

Service Santé et Sécurité au Travail /CDG FPT 63

1. Que veut dire Ergonomie ?

L'**ergonomie** consiste à adapter le travail à l'homme.

Il s'agit d'une discipline scientifique qui vise la compréhension des interactions entre l'homme et son environnement de travail, afin d'optimiser le bien-être de celui-ci. (Société de l'Ergonomie de la langue française).



Quelques éléments clés

Sources : INRS et Assurance Maladie 2021

Plusieurs maladies professionnelles (TMS) sont dues entre autres à une mauvaise ergonomie au poste de travail

La lombalgie représente la 1^{ère} cause d'incapacité avant 45 ans

45 % des TMS entraînent des séquelles lourdes (incapacités permanentes)

Observatoire de la qualité de vie au bureau réalisé Actinéo en 2019 :

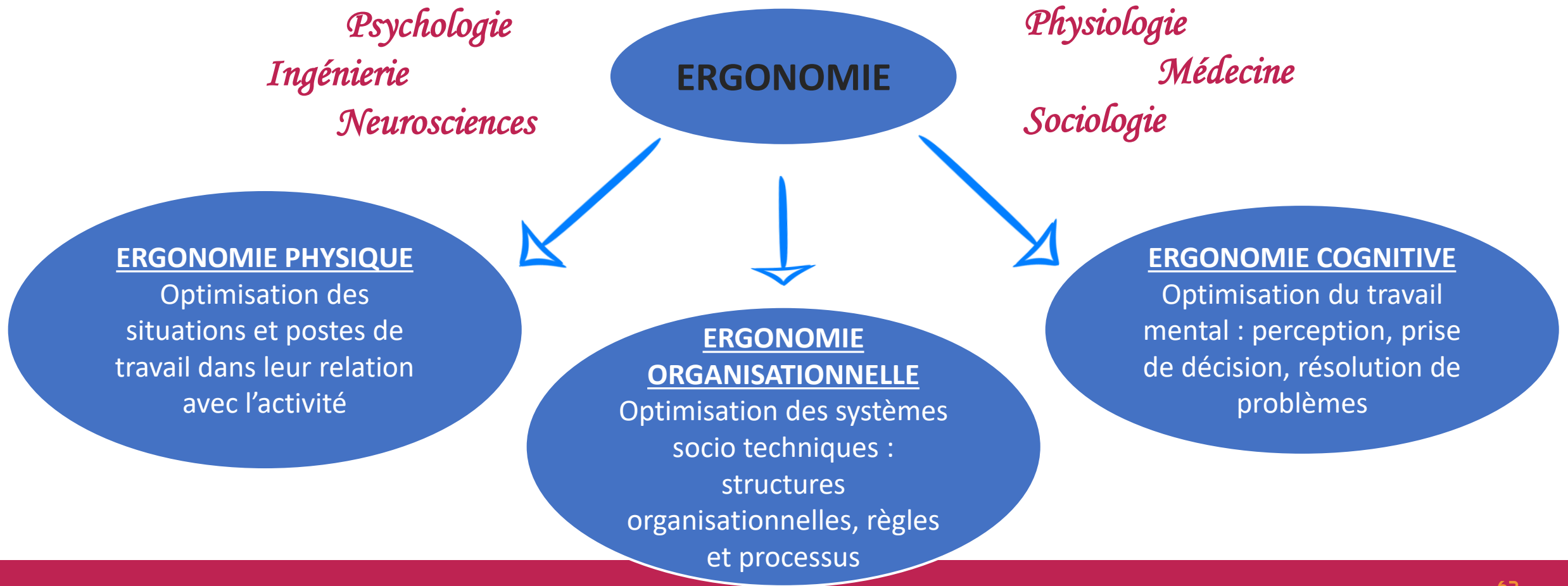
lien établi par les actifs entre aménagement de l'espace et santé physique et mentale. Les douleurs lombaires, ophtalmiques, à la nuque et à la tête concernant 1 actif sur 3. Or près de 2 actifs sur 5 estiment que leur établissement n'accorde pas assez d'importance à l'aménagement de l'espace.

86 % des maladies professionnelles reconnues sont des TMS

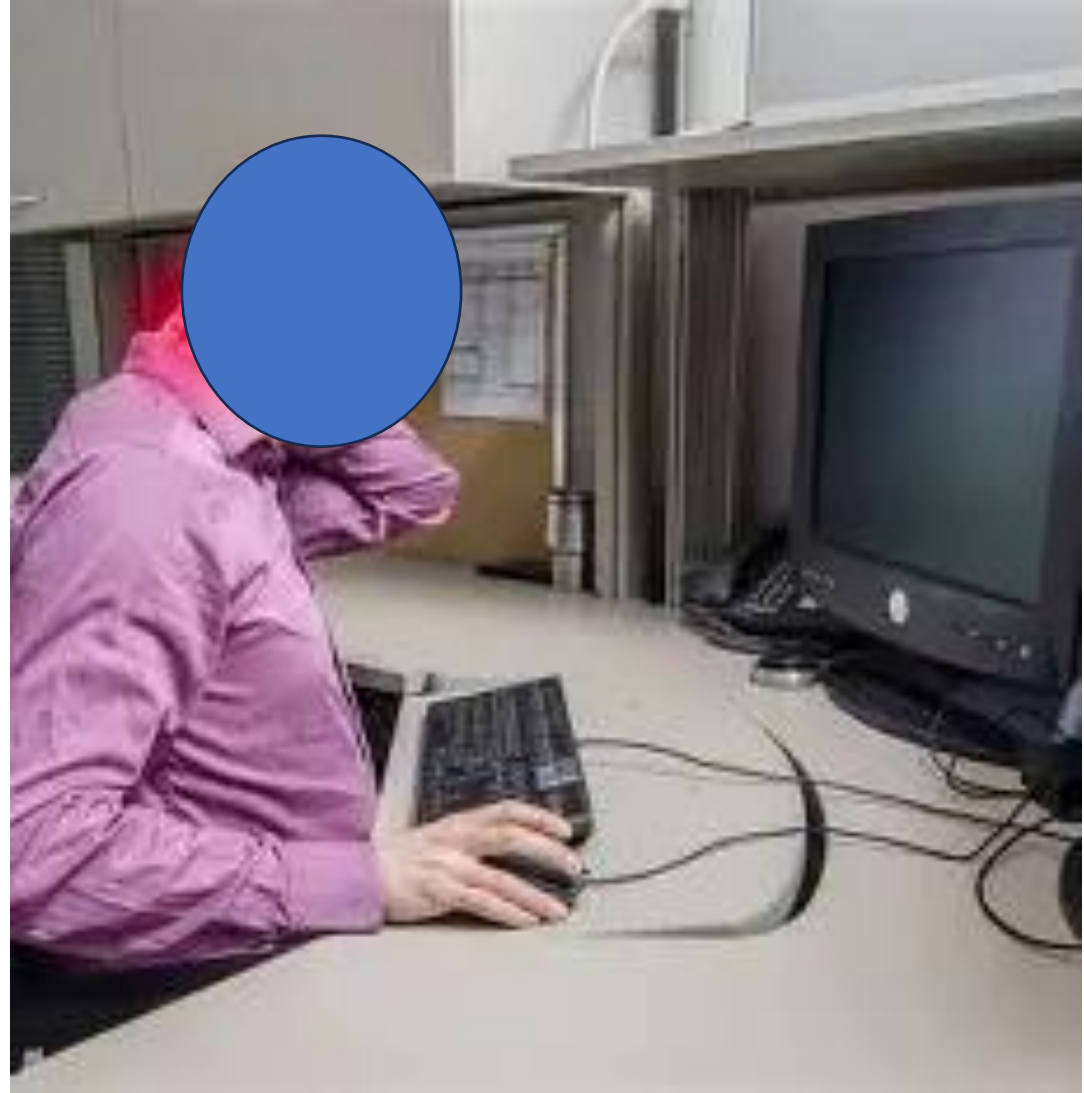
20 % des accidents du travail sont liés au mal de dos

30 % des arrêts de travail sont causés par un TMS

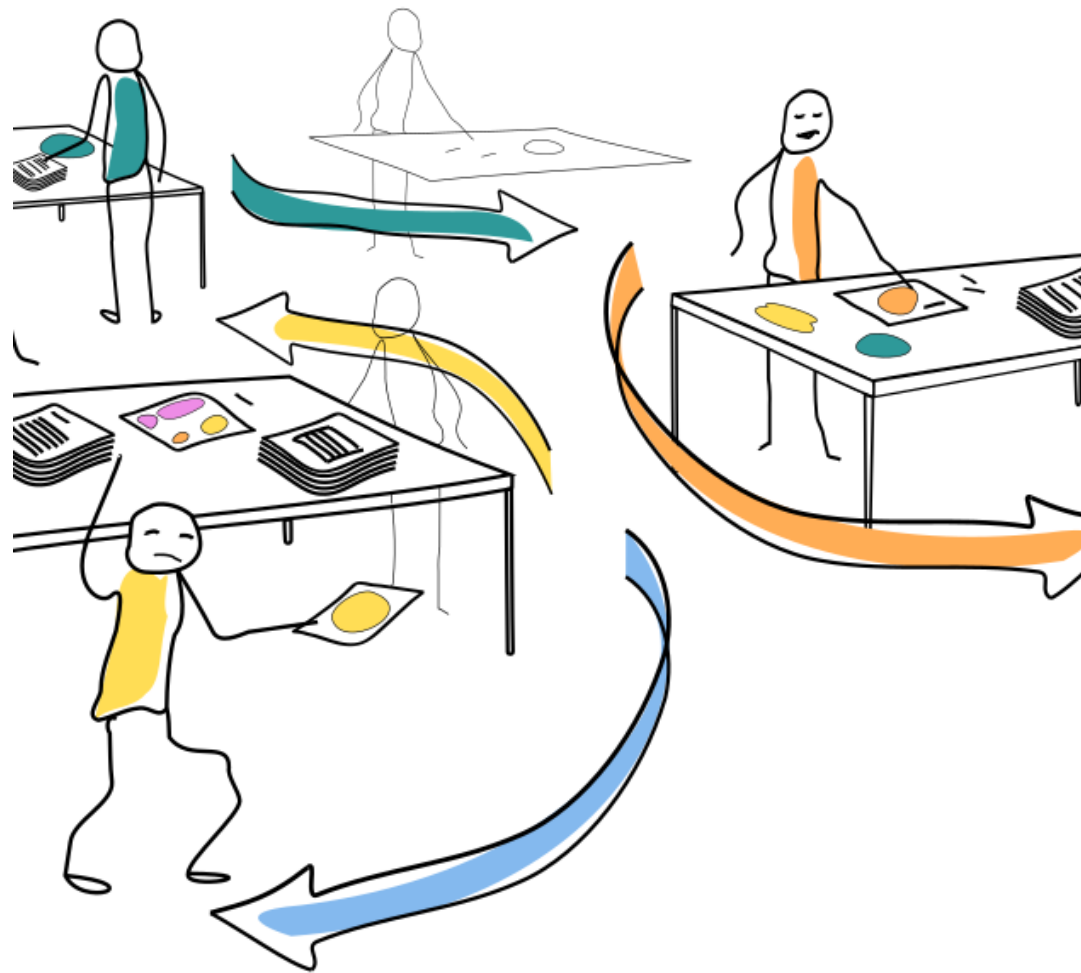
2. Les domaines d'intervention



Ergonomie physique



Ergonomie organisationnelle



L'émergence du cognitif

Syndrome de débordement cognitif



Exigences mentales



Exigences mnésiques



Hyper sollicitation



Sollicitations visuelles



Traitement parallèle de tâches multiples



Surcharge informationnelle


3. L'Ergonomie curative

- Correction des situations de travail
- Meilleure adaptation du technique à l'humain
- Modification des éléments et des outils



Intervention
réactive

L'Ergonomie curative suite

- Ponctuelle
- Limitée
-  Sentiment d'impuissance face aux erreurs de conception



4.L'Ergonomie préventive

Ergonomie de prévention	Ergonomie curative
Agit en amont	Intervient après
Evite les douleurs	Soulage les symptômes
Réduction des TMS	Adaptation à la douleur
Moins de coûts	Plus d'arrêts et d'absentéisme
Confort et efficacité	Réparation et limitation

5. Les TMS (troubles musculosquelettiques)

Les **troubles musculosquelettiques** sont des atteintes des muscles, des tendons ou des nerfs. Les plus fréquents sont :

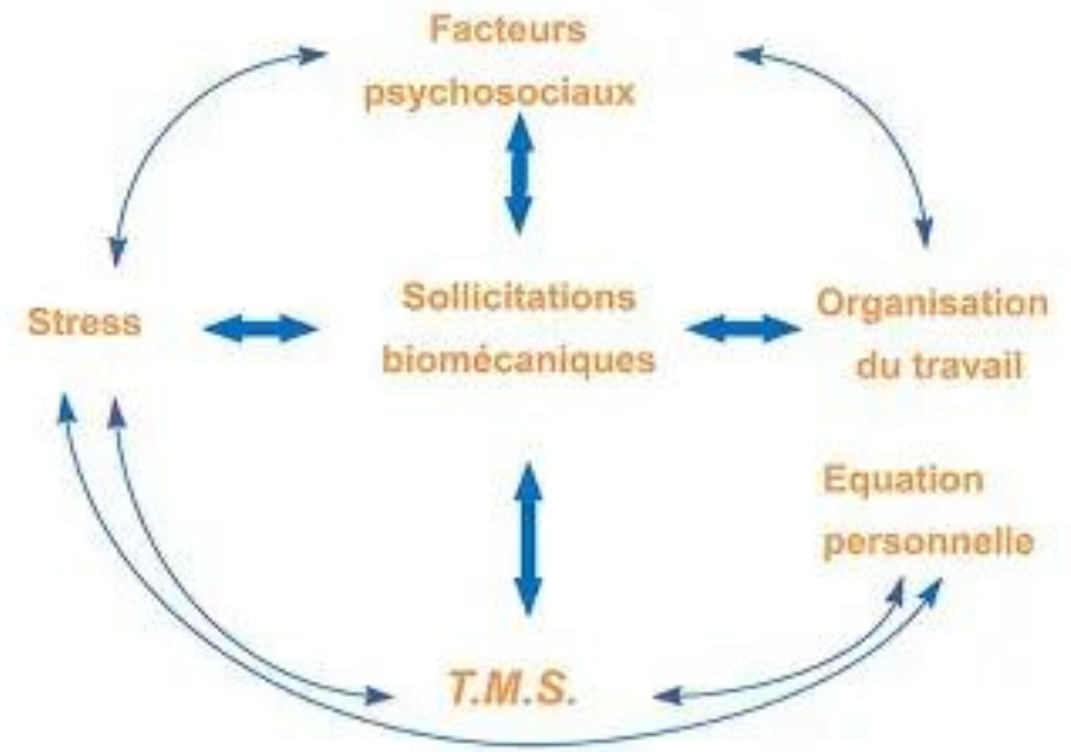
- Les **douleurs lombaires** (mal de dos)
- Les **tendinites** (épaule, coude, poignet)
- Le **syndrome du canal carpien** (compression du nerf au poignet)

Ces troubles apparaissent **progressivement** et peuvent devenir chroniques s'ils ne sont pas pris au sérieux.



5. Les facteurs de risque

- Postures contraignantes ou statiques (rester assis trop longtemps, se pencher, se tordre)
- Répétition de gestes (fréquence excessive, absence de pauses)
- Outils ou équipements non adaptés (hauteur du plan de travail, siège, écran)
- Manque de pauses ou de variation dans les tâches



6. La sensibilisation préventive collective.

Hauteur : bras à 90° quand vous tapez.

Écran : en face de soi, le haut de l'écran à hauteur des yeux.

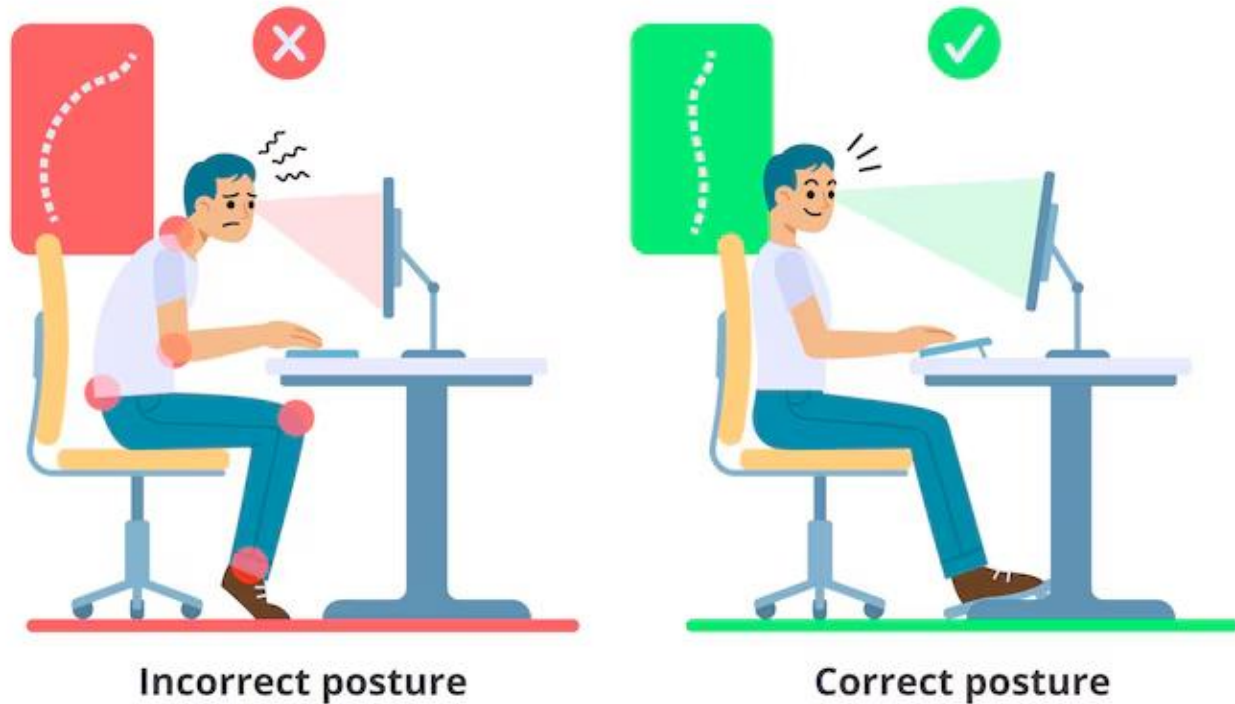
Clavier : proche du bord du bureau, pour éviter l'extension des bras.

Souris : proche du clavier, à la même hauteur



6. La sensibilisation préventive collective.

Soutien en « S »



6. La sensibilisation préventive collective.

L'éclairage :

Éviter les reflets sur l'écran.

Lumière douce mais suffisante.

Température et bruit :

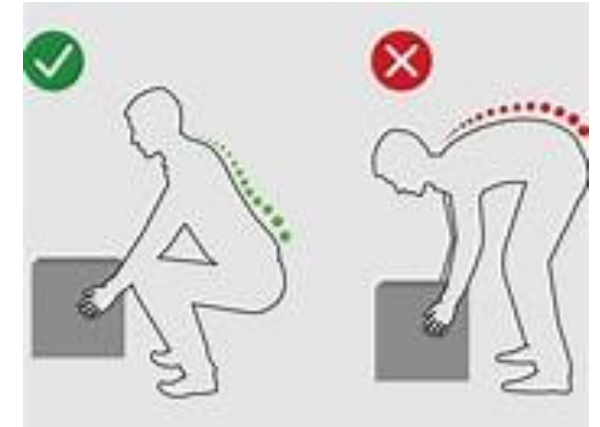
Conditions de confort thermique et acoustique à surveiller (18–22 °C conseillé, ambiance sonore < 55 dB).



6. La sensibilisation préventive collective

Postes techniques

Gestes répétitifs
Fatigue musculaire
TMS (troubles musculosquelettiques)
Postures contraignantes
Hauteur de travail adaptée
Variation des tâches
Pauses actives
Étirements réguliers
Portée des outils
Formation gestes et postures



7. Exemples

Analyse sur plan
restauration scolaire

Conseils
ergonomiques achats
matériels / mobiliers

Réagencement
accueil Mairie

Analyse sur plan
« Bureaux partagés »

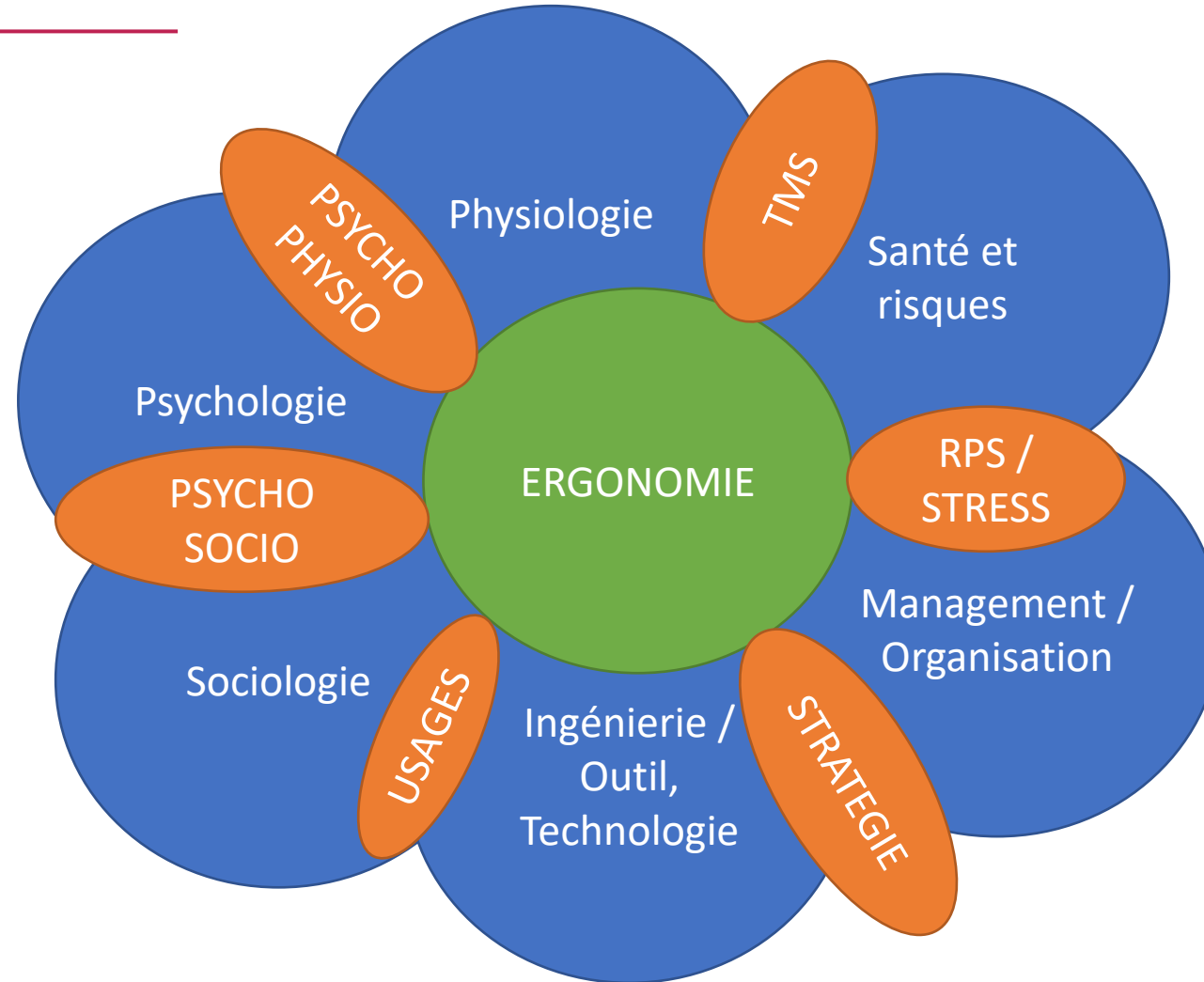
Sensibilisation
personnel « petite
enfance »

Mouvement de flux /
Accueil

Sensibilisation postes
administratifs

Sensibilisation postes
techniques Restaurant
scolaire

L'Ergonomie préventive : Interdisciplinarité



Pourquoi privilégier l'ergonomie préventive ?

- Limiter le taux d'absentéisme et les arrêts de travail liés au TMS
- Favoriser le bien être et l'engagement



Miser sur l'ergonomie préventive avant l'apparition de problématiques identifiées représente un objectif que tout établissement devrait prendre en considération.

Centre de Gestion de la Fonction Publique Territoriale du Puy-de-Dôme

Aurélie BATTIER

Ergonome



☎ 04 73 28 87 59 / 06 99 10 61 37

📍 7 rue Condorcet CS 70007
63063 Clermont-Ferrand Cedex 1

🕒 Ouvert du lundi au vendredi
de 8 h 30 à 12 h et de 13 h 30 à 16 h 30

Merci pour votre attention

📍 7 rue Condorcet CS 70007
63 063 Clermont-Ferrand Cedex 1
☎ 04 73 28 59 80
✉ accueil@cdg63.fr
🌐 cdg63.fr

*Ouverture au public
du lundi au vendredi
de 8h30 à 12h
et de 13h30 à 16h30.*

Ensemble, soutenons les métiers
Publics territoriaux !

