

Ergonomie au bureau - Le bureau moderne

Ergonomie au bureau - Principaux facteurs de risque professionnel

Sur cette page

[Quels sont les facteurs du travail de bureau qui peuvent mener à des blessures liées à l'ergonomie?](#)

[Comment une posture fixe peut-elle affecter le corps?](#)

[D'où viennent les mauvaises postures de travail?](#)

[Comment les mouvements répétitifs et monotones peuvent-ils affecter le corps?](#)

[Comment un rythme élevé de travail peut-il affecter le corps?](#)

Quels sont les facteurs du travail de bureau qui peuvent mener à des blessures liées à l'ergonomie?

Les blessures ou maladies dues à une position assise prolongée peuvent se convertir en problème majeur de santé et de sécurité au travail. Bien que des activités élémentaires du travail de bureau – comme écrire au clavier, entrer des données ou d'autres tâches en position assistée – ne soient pas particulièrement dangereuses pour un travailleur qui ne les accomplit qu'à l'occasion, il en est autrement lorsque le travail est effectué pendant de longues périodes chaque jour de travail.

Il est très important de savoir que les blessures musculo-squelettiques, et plus particulièrement les blessures consécutives à des lésions dues aux mouvements répétitifs, découlent rarement d'un seul événement ou facteur particulier. En général, elles se forment avec le temps en raison de différents facteurs.

Les facteurs liés au travail qui présentent le plus grand risque de blessures musculo-squelettiques comprennent :

- les postures fixes et contraintes, qui sont fréquemment gauches, inconfortables et maintenues trop longtemps.
- les mouvements répétitifs et brusques de la main.
- un rythme de travail élevé.

Comment une posture fixe peut-elle affecter le corps?

Comme le corps humain a été conçu pour bouger, il ne peut tolérer l'immobilité prolongée. Le fait de rester assis à un bureau pendant de longues périodes peut nuire à la santé et au système musculo-squelettique. Le maintien en position verticale et immobile du haut du corps demande un grand effort musculaire et contribue à ce qu'on appelle la charge statique.

Le fait de tenir la tête à parfaite distance de l'écran et du porte-documents et de maintenir les bras dans la position de dactylographie appropriée augmente la charge statique dans toute la partie supérieure du corps, et plus particulièrement dans le cou et les épaules. Non seulement l'apport réduit de sang qui s'ensuit accélère-t-il la fatigue, mais il rend aussi le système musculo-squelettique plus vulnérable aux lésions dues aux mouvements répétitifs.

Pour d'autre information, consulter la fiche d'information Réponses SST « [Travail en position assise](#) ».

D'où viennent les mauvaises postures de travail?

Les mauvaises postures peuvent découler des facteurs suivants :

- Postes de travail non réglables ou qui ne conviennent pas.
 - Disposition inadéquate du poste de travail ou qui ne convient pas à l'utilisateur.
 - Manque de connaissances et d'expérience sur la façon d'installer un poste de travail réglable en fonction des besoins du travailleur (en considérant sa constitution physique et ses tâches).
 - Mauvaise conception des tâches obligeant la personne à demeurer assise de façon ininterrompue plus d'une heure de suite.
 - Manque d'information et de formation, qui entraîne un manque de sensibilisation.
-

Comment les mouvements répétitifs et monotones peuvent-ils affecter le corps?

Le fait de maintenir le haut du corps dans une position permet aux membres supérieurs d'exécuter les mouvements fins de la main utilisés pendant l'entrée de données au clavier ou la manipulation d'une souris (reconnus comme facteurs contributifs d'une charge dynamique). Il s'agit d'exemples répandus de mouvements répétitifs et monotones. Répétés des centaines ou des milliers de fois, heure après heure, jour après jour, année après année, ces mouvements forcent les muscles et les tendons dans les avant-bras, les poignets et les doigts, et en causent graduellement l'usure. Les gens qui effectuent un travail répétitif en ayant une posture immobile et statique sont encore plus exposés aux lésions dues aux mouvements répétitifs.

L'inconfort, l'engourdissement et le picotement sont des signes de danger qui, si on ne s'en préoccupe pas, risquent de faire place à la douleur, aux problèmes chroniques et à l'invalidité à long terme. Des renseignements additionnels sur l'interaction entre les mouvements effectués par le cou, les épaules et les mains se trouvent dans notre document Réponses SST intitulé [Troubles musculo-squelettiques liés au travail – Facteurs de risque](#).

Comment un rythme élevé de travail peut-il affecter le corps?

À l'instar des mouvements répétitifs et monotones, le rythme de travail élevé est une réalité plutôt répandue dans la plupart des bureaux. Qu'il découle d'une surcharge de travail périodique ou d'une répartition inégale du travail, il contribue fortement à la formation de blessures musculo-squelettiques.

Le rythme de travail détermine le temps que les muscles utilisés ont pour se reposer et récupérer entre les mouvements. Plus le rythme est rapide, moins le temps de récupération est long et productif. Cette combinaison augmente le risque de lésions dues aux mouvements répétitifs.

Une personne peut être capable d'établir son rythme de travail et de s'adapter au stress qui en découle. Toutefois, les facteurs externes qui augmentent le rythme de travail et qui sont indépendants de sa volonté sont encore plus nuisibles à la santé, notamment :

- des échéances serrées ou qui changent fréquemment.
- le contrôle constant du rendement par un système électronique.
- une surcharge de travail.

Le travailleur n'a, par conséquent, aucune influence sur la cadence et la rapidité du travail, ce qui crée la sensation « d'être toujours pressé ». Cette hâte et le stress causent une tension des muscles du corps qui, à son tour, accroît le risque de formation de lésions dues aux mouvements répétitifs.

Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2023-07-05

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.