

Ergonomie au bureau - Le bureau moderne

Ergonomie au bureau - Facteurs de risque individuels

Sur cette page

[Les facteurs individuels contribuent-ils aux lésions musculo-squelettiques?](#)

[Les habitudes de travail personnelles influent-elles sur votre santé?](#)

[Comment une mauvaise position assise affecte-t-elle votre santé?](#)

[Comment le style de dactylographie contribue-t-il aux lésions musculo-squelettiques?](#)

Les facteurs individuels contribuent-ils aux lésions musculo-squelettiques?

En plus des facteurs strictement liés aux lieux de travail, il y a des facteurs personnels qui influent sur le risque de lésion musculo-squelettique tels que :

- les postures fixes et contraignantes qui sont souvent inconfortables, néfastes et maintenues durant de trop longues périodes;
- les mouvements manuels répétitifs et exigeant beaucoup de force;
- une cadence de travail élevée.

Ces facteurs sont discutés en plus grands détails dans notre document *Réponses SST* intitulé [Ergonomie - Principaux facteurs de risque professionnel](#).

D'autres facteurs attribuables entièrement aux particularités individuelles, notamment l'état de santé ou la condition physique, les dépendances, le style de vie, la posture et les habitudes de travail, contribuent également aux risques de souffrir de troubles musculo-squelettiques. Le présent document porte sur ces facteurs.

État de santé

Les preuves ne sont pas concluantes, mais les chercheurs conviennent d'un commun accord que les personnes souffrant de troubles médicaux sont plus susceptibles de manifester des lésions musculo-squelettiques. Des exemples de ces troubles englobent les articulations hypermobiles, l'arthrite, le diabète ou les maladies thyroïdiennes.

Condition physique

Une mauvaise condition physique et l'obésité contribuent également à rendre une personne plus vulnérable aux lésions musculo-squelettiques. Par exemple, une mauvaise condition physique est une des causes principales de l'épuisement et de la fatigue, qui sont fréquemment reconnus comme des facteurs qui peuvent contribuer à l'apparition de troubles musculo-squelettiques. Donc, bien qu'il n'existe pas de lien direct entre une mauvaise condition physique et l'inconfort musculaire et éventuellement une blessure, il est possible de considérer une mauvaise condition physique comme un facteur de risque élevé de blessure et tout sentiment de fatigue comme un signal d'avertissement.

Les habitudes de travail personnelles influent-elles sur votre santé?

La posture maintenue au clavier et les habitudes de frappe ont une telle influence sur l'incidence des [lésions dues aux mouvements répétitifs \(LDMR\)](#) qu'il est impossible de trop insister sur leur importance. Certains experts considèrent ce facteur plus important que tous les autres qui sont en cause.

Comment une mauvaise position assise affecte-t-elle votre santé?

En s'affalant ou en se courbant le dos contre le dossier de son fauteuil, une personne se comprime la colonne vertébrale et risque de contracter un mal au dos. Ceci donne également à la tête une posture déséquilibrée qui entraîne de la douleur au cou et aux épaules. De plus, une personne affalée a tendance à s'appuyer les poignets sur le rebord de son bureau, leur imprimant une **extension excessive qu'il convient à tout prix d'ÉVITER pour prévenir les lésions dues aux mouvements répétitifs.**

Comment le style de dactylographie contribue-t-il aux lésions musculo-squelettiques?

Même chez les meilleurs dactylographes, on observe des habitudes qui nuisent à la santé. La **frappe trop forte** produit du fourmillement aux doigts et de la douleur aux jointures. La **frappe au ralenti** surmène les tendons des doigts, des mains et des avant-bras. La **frappe un doigt à la fois** fait surélever le pouce et les autres doigts. À la longue, ces mouvements répétitifs peuvent causer la [tendinite](#) de l'avant-bras et la [maladie de Quervain](#).

Toute posture de dactylographie où les bras sont trop éloignés du corps produit un surmenage des épaules et du cou et rend la dactylographie plus contraignante que nécessaire. C'est le cas, par exemple, lorsqu'on étire trop les bras vers l'avant, lorsqu'on les écarte de côté, ou lorsqu'on hausse les épaules.

En plus de sa nature répétitive, la dactylographie présente un autre facteur de risque important, la **force** de la frappe. Plus il y a d'**effort**, plus le risque de lésion est grand.

Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2021-12-17

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.