Back to Basics: Ergonomics for Warehouse, Office and Field Staff Picture This – French





Sur l’image, le travailleur est penché en avant, le dos courbé, et s’appuie sur une caisse dans une position inconfortable, ce qui sollicite fortement le bas de son dos. Sa posture montre qu’il ressent déjà une gêne, probablement due à des mouvements répétitifs de levage, de torsion ou d’inclinaison sans utiliser les techniques ergonomiques appropriées. La caisse est placée trop bas, ce qui l’oblige à adopter une mauvaise posture au lieu de lui permettre de se tenir droit dans une position neutre. Ce type de contrainte répétitive est précisément ce qui entraîne des blessures musculo-squelettiques chroniques dans les entrepôts.

Les travailleurs doivent adapter leur espace de travail en élevant les charges à hauteur de la taille, à l’aide de tables élévatrices ou de rehausseurs de palettes, afin d’éviter de se pencher constamment. Le fait de maintenir une colonne vertébrale neutre, de garder les objets près du corps et d’utiliser des chariots ou des aides mécaniques permet de réduire les tensions. Des micro-pauses régulières, des étirements et une rotation des tâches permettent d’éviter l’accumulation de fatigue dans un groupe musculaire. Le respect des principes ergonomiques de base permet aux travailleurs de rester à l’aise, réduit les blessures et favorise la santé physique à long terme dans tous les environnements de travail.