

## Ergonomie des outils à main

# Ergonomie des outils à main - Aménagement de l'espace de travail

### Sur cette page

[Comment l'aménagement de l'espace de travail peut-il aider à prévenir les troubles musculo-squelettiques professionnels \(TMSP\) résultant d'une mauvaise utilisation des outils à main?](#)

[Comment peut-on améliorer sa posture?](#)

[Comment devrait-on aménager un poste de travail pour effectuer un travail de précision?](#)

[Comment devrait-on aménager un poste pour du travail d'assemblage?](#)

---

## Comment l'aménagement de l'espace de travail peut-il aider à prévenir les troubles musculo-squelettiques professionnels (TMSP) résultant d'une mauvaise utilisation des outils à main?

Le bon choix des outils est d'une importance cruciale pour la sécurité, le confort et la santé des travailleurs. Cependant, même les meilleurs outils sur le marché ne rendront pas sécuritaire et confortable pour l'opérateur un poste de travail mal aménagé.

De nombreuses composantes de l'espace de travail, telles que les plans de travail, les sièges, les revêtements de sol, les outils, le matériel et les conditions ambiantes, doivent être prises en considération pour déterminer si les critères de santé et sécurité sont respectés. Si l'aménagement de l'espace de travail ne répond pas aux besoins des travailleurs, il peut provoquer de l'inconfort, de la douleur, de la fatigue et, éventuellement, des TMSP. D'autre part, un espace bien aménagé, où les travailleurs peuvent choisir entre diverses bonnes postures et en changer fréquemment, permet d'effectuer le travail de façon sécuritaire.

---

## Comment peut-on améliorer sa posture?

Évitez de vous pencher sur votre travail; gardez plutôt le dos droit et, si possible, élevez votre plan de travail ou les objets sur lesquels vous travaillez à un niveau où vous serez confortable. Gardez les coudes près du corps et évitez d'avoir à étendre les bras au-dessus de votre tête ou devant vous. Une rallonge peut vous aider à atteindre l'objet sur lequel vous travaillez. L'utilisation d'un escabeau ou d'un marchepied peut vous aider à garder une bonne posture lorsque vous devez travailler les bras au-dessus des épaules. Par ailleurs, faites de nombreuses pauses pour vous étirer, afin de relâcher la tension dans vos muscles. Si vous travaillez debout, répartissez votre poids sur vos deux pieds ou, mieux encore, utilisez un repose-pied ou une traverse pour reposer vos jambes, et changez périodiquement de jambe d'appui.

Une chaise ou un tabouret permettant de travailler debout ou assis offre un bon soutien pour exécuter nombre de tâches avec des outils à main – consultez à ce sujet les sections du répertoire Réponses SST touchant sur le [travail en position assise](#) et le [travail en position debout](#). De plus, pensez à utiliser des [tapis anti-fatigue](#).

## Comment devrait-on aménager un poste de travail pour effectuer un travail de précision?

- Fournir aux travailleurs un poste de travail dont la hauteur est réglable (figure 1a).
- Si la hauteur d'un établi est fixe :
  - Prévoir des plates-formes pour les travailleurs plus petits.
  - Élever la surface de travail pour les travailleurs plus grands.

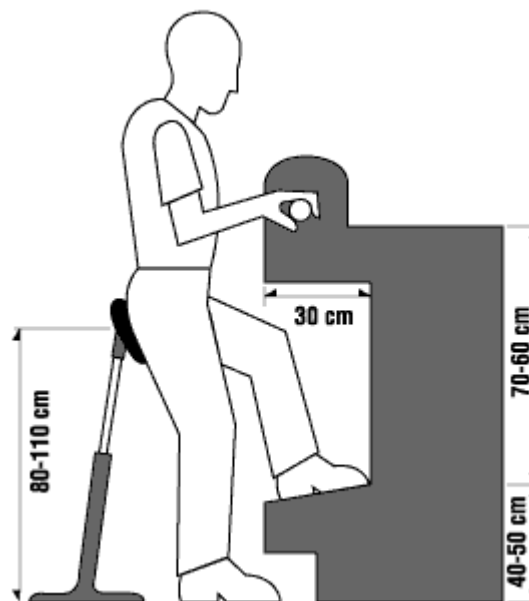


Figure 1a

- S'assurer que les travailleurs ont suffisamment d'espace au niveau des jambes pour pouvoir s'approcher de l'objet sur lequel ils travaillent sans avoir à se pencher.

- Équiper les postes de travail de repose-pieds, qui améliorent la posture du corps et minimisent la charge statique sur le dos des travailleurs.
- Équiper les postes de travail de tapis anti-fatigue, qui réduisent les malaises au niveau du bas du dos et des jambes, et minimisent la fatigue.
- Penser à prévoir des chaises ou des tabourets pour le travail en position assise ou debout.
- Si possible, fournir aux travailleurs des plans de travail inclinés, qui diminuent la charge statique sur le dos et la partie supérieure du corps (figure 1b).

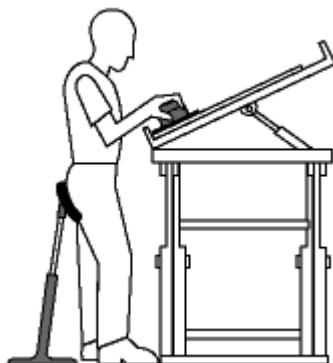


Figure 1b

- Utiliser des gabarits ou des étaux pour maintenir les objets en place, à la bonne hauteur ainsi que dans la bonne position, ce qui assure un confort optimal aux travailleurs (figure 1c).

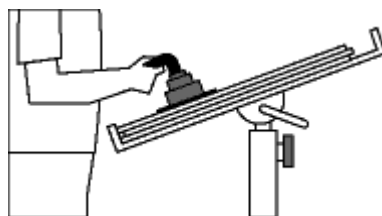


Figure 1c

- Utiliser des étaux pour minimiser les forces de striction et de préhension.

---

## Comment devrait-on aménager un poste pour du travail d'assemblage?

Dans un travail d'assemblage, la charge statique, les mauvaises postures et les mouvements énergiques constituent d'importants facteurs de risque de TMSP. Un travail prolongé en position debout et la fatigue qui en découle contribuent aussi aux TMSP.

- Utiliser des gabarits et des étaux pour maintenir les objets à la bonne hauteur et dans la bonne position pour assurer un confort optimal aux travailleurs (figure 2a).

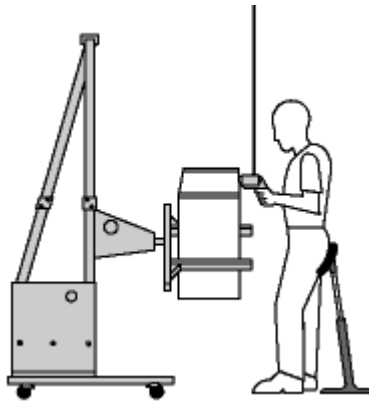


Figure 2a

- Utiliser des porte-outils afin de réduire les efforts requis pour tenir et utiliser les outils (figure 2b).

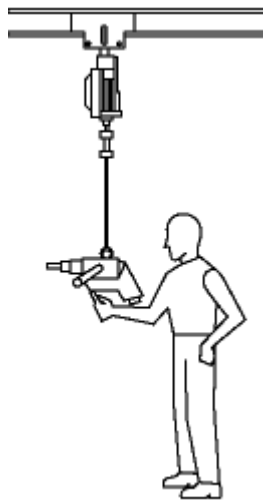


Figure 2b

- Si possible, choisir les outils les plus légers qui puissent être utilisés pour accomplir le travail correctement, de préférence des outils de moins de 1 kg (2 lb).
- Utiliser des tapis anti-fatigue; ils réduisent les malaises au niveau du bas du dos et des jambes, et minimisent la fatigue.

---

Fiche d'information confirmée à jour : 2023-09-26

Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2012-02-17

## 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.