



Association paritaire pour la santé
et la sécurité du travail du secteur
de la fabrication de produits en métal,
de la fabrication de produits électriques
et des industries de l'habillement

Ajuster le poste d'une opératrice de machine à coudre

L'ASPHME vous propose des moyens pour ajuster les différentes composantes du poste d'une opératrice de machine à coudre dans le but de fournir un confort maximal pour les travailleuses. En effet, un poste inadéquat a tôt fait de créer des maux de dos ainsi que des problèmes aux épaules, aux bras, aux poignets ou aux jambes. Un bon ajustement aide à réduire les contraintes; la fatigue se fera moins sentir et cela contribuera à améliorer la qualité du travail.



QUAND DOIT-ON AJUSTER UN POSTE ?

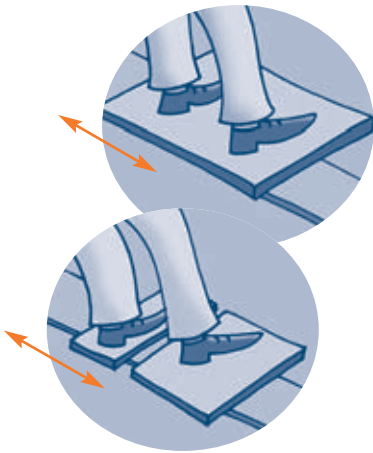
En règle générale, il faut ajuster un poste ou réviser la manière dont il est ajusté lorsque :

- une opératrice change de poste de travail ;
- une opération de couture est modifiée ;
- les équipements sont modifiés ;
- de nouveaux équipements sont installés ;
- l'opératrice n'est pas confortable ;
- l'opératrice ressent un malaise ou une douleur.

repose-pieds dossier

COMMENT AJUSTER UN POSTE ?

Demandez tout d'abord à l'opératrice de s'asseoir où elle a l'habitude de se placer devant la machine à coudre. Assurez-vous que sa position lui facilite la tâche : voit-elle bien ce qu'elle fait ? Ensuite, ajustez le poste en commençant par les composantes les plus près du sol et en faisant des aller-retour, selon l'ordre suivant :



1 AJUSTEZ LA POSITION LATÉRALE DE LA PÉDALE (ET DU REPOSE-PIED)

L'opératrice doit être assise confortablement. Les pieds sont alignés dans le même axe que les cuisses et les jambes. Élargissez la pédale si l'opératrice est capable de travailler à deux pieds. Autrement, installez un repose-pied à la même hauteur, au même angle et à la même position avant/arrière que la pédale.



2 AJUSTEZ LA CHAISE

La hauteur de la chaise : Réglez la hauteur de la chaise pour que les cuisses de l'opératrice soient plus ou moins à l'horizontal ou que les genoux soient légèrement plus bas que les hanches, lorsque les pieds sont à plat sur la pédale et le repose-pied.

Assurez-vous que l'opératrice ne ressent pas de pression sous les cuisses et/ou les fesses.

La position du dossier : le dossier doit rejoindre le dos de l'opératrice sans trop la pousser vers l'avant. Pour la majorité des gens, la hauteur du dossier est adéquate lorsque ce dernier épouse le creux du bas du dos (région lombaire). Toutefois, ce réglage peut être inadéquat pour certaines personnes. Il faut alors trouver le bon ajustement. Dans tous les cas, il convient d'ajuster le dossier entre le bas des omoplates et le haut du bassin.

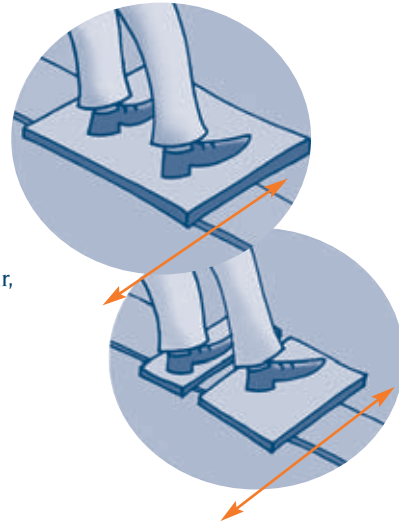
1 Consultez la fiche technique « Choisir une chaise pour la couture » pour connaître les caractéristiques d'une chaise d'opératrice de machine à coudre.

épaules avant-bras

3 AJUSTEZ LA POSITION AVANT-ARRIÈRE DE LA PÉDALE (ET DU REPOSE-PIED)

Les genoux devraient former un angle de 110 à 120 degrés (ou légèrement plus grand) quand les cuisses de l'opératrice sont à peu près à l'horizontal et les pieds à plat sur la pédale et le repose-pied.

Lorsqu'il y a une deuxième pédale, il est préférable d'intégrer sa fonction à la pédale de couture. Quand cela n'est pas possible, il faut la positionner le plus près possible de la pédale de couture, à la même hauteur, au même angle et à la même distance avant-arrière.



4 AJUSTEZ LA HAUTEUR DE LA TABLE (OU DE LA MACHINE, DANS LE CAS D'UNE MACHINE SANS TABLE)

La hauteur de la table doit permettre à l'opératrice de ne pas trop se pencher vers l'avant ; il faut donc tenir compte du type de machine utilisée et de l'opération effectuée.

En général, pour les machines à coudre de type conventionnel, la table doit être ajustée à deux pouces environ de la hauteur des coudes de l'opératrice lorsque les bras le long de son corps forment un angle d'environ 90° avec les avant-bras. La hauteur de la table devrait permettre à l'opératrice de travailler en ayant :

- les épaules relâchées ;
- les mains environ à la hauteur des coudes lorsqu'elle coud ;
- les mains le plus possible en droite ligne avec les avant-bras (au besoin revoir la méthode de travail).

De plus, il est important que la zone de couture soit suffisamment éclairée afin de prévenir la fatigue visuelle et d'éviter les postures contraignantes.



Association paritaire pour la santé
et la sécurité du travail du secteur
de la fabrication de produits en métal,
de la fabrication de produits électriques
et des industries de l'habillement

cou genoux dos

2271, boul. Fernand-Lafontaine
Bureau 301
Longueuil (Québec)
J4G 2R7
Tél. : 450 442-7763
Télec. : 450 442-2332

979, av. de Bourgogne
Bureau 570
Québec (Québec)
G1W 2L4
Tél. : 418 652-7682
Télec. : 418 652-9348

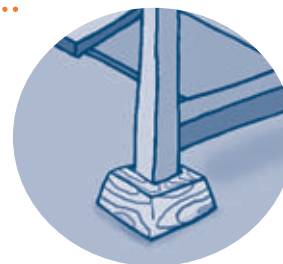
www.asphme.org

**Les conseillers de l'ASPHME
demeurent disponibles en
tout temps si vous avez des
questions en ce qui concerne
les informations contenues
dans cette fiche technique,
pour une assistance dans vos
démarches de prévention ou
pour effectuer des études
plus approfondies.**

5 INCLINEZ LA TABLE (SI NÉCESSAIRE)

Parfois, il est bon d'incliner la table pour aider l'opératrice à se redresser (cou et dos) et, du même coup, à avoir une meilleure vision de son travail.

L'inclinaison ne convient toutefois pas à toutes les tâches et il faut s'assurer que la machine peut être inclinée.



6 AJUSTEZ LA POSITION DE LA GENOUILLÈRE (S'IL Y EN A UNE)

Placez la genouillère légèrement au-dessus du genou. Elle doit être adéquatement rembourrée. Si possible, intégrez la commande de la genouillère à un autre dispositif, tel que la pédale de couture.

