Corriger les mouvements contraignants

à un poste d'opératrice de machine à coudre

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

Il n'est pas rare que le travail des opératrices de machine à coudre exige des postures, des gestes ou des mouvements de leur part qui peuvent provoquer à la longue des inconforts, des malaises voire de la douleur. Pour prévenir ces problèmes, il faut non seulement ajuster adéquatement leur poste de travail, mais l'on doit également savoir reconnaître si un mouvement ou une posture est « fautif » ou « contraignant ». ASPHME a conçu pour ce faire un outil sous forme de grilles d'analyse des mouvements contrai-gnants dans le but de vous aider à identifier de tels mouvements. Vous constaterez combien ce petit exercice aura d'heureuses conséquences non seulement pour la santé des opératrices, mais aussi pour le rendement de la production. Vous verrez aussi que la solution consiste souvent à réduire l'amplitude du mouvement ou de la posture : les grilles vous indiqueront comment le faire.

Nous n'avons pas la prétention d'avoir répertorié l'ensemble des postures et des mouvements contraignants d'une opératrice ; seulement ceux qui sont les plus communs sont traités. Enfin, malgré leur grande qualité, ces grilles ne constituent en rien un remède miracle applicable à n'importe quelle situation de travail. Chacune d'entre elles mérite une analyse particulière, dans le contexte qui lui est propre. Toutefois, le recours à nos grilles vous aidera à élaborer la marche à suivre.

Étapes à suivre

Étape 1: photocopiez le rapport d'intervention en annexe. Il vous sera utile pour utiliser les grilles d'analyse, pour faire un suivi et pour conserver dans vos dossiers une description de vos actions en prévention.

Étape 2: demandez à l'opératrice si elle ressent un inconfort, un malaise ou une douleur et associez-le aux grilles d'analyse suivantes. Si elle ne rapporte aucun problème, passez à l'étape 3.

Grille n° 1 : symptôme dans la région du cou ou du dos.
Grille n° 2 : symptôme dans la région des épaules ou du dos.
Grille n° 3 : symptôme dans la région des coudes, des avant-bras, des poignets ou des mains.

Étape 3: observez l'opératrice pendant qu'elle travaille et identifiez à l'aide d'une des grilles d'analyse si elle effectue des mouvements contrai-gnants. Pour observer correctement l'opératrice, placez-vous de côté, devant ou derrière elle selon les indications de la grille d'analyse.

Étape 4: pour chaque mouvement contraignant identifié, répondez aux questions correspondantes, en prenant soin d'en discuter avec l'opératrice.

Étape 5: examinez les recommandations proposées pour chaque question à laquelle vous avez répondu « oui ». À l'aide des recommandations, cherchez des solutions et discutez-en avec l'opératrice. Prévoyez toujours une période d'essai (3 à 6 semaines) pour les modifications que vous avez apportées à la situation de travail.

Utilisation de la fiche technique

Les grilles d'analyse ont été conçues pour vous aider à prévenir les problèmes de santé. Il est préférable de les utiliser périodiquement, avant que l'opératrice déclare un inconfort, un malaise ou une douleur. À défaut d'intervenir à temps, elles peuvent être utiles pour corriger la situation lorsqu'une opératrice rapporte un problème. Dans tous les cas, suivez les étapes 1 à 5.

observer

noter

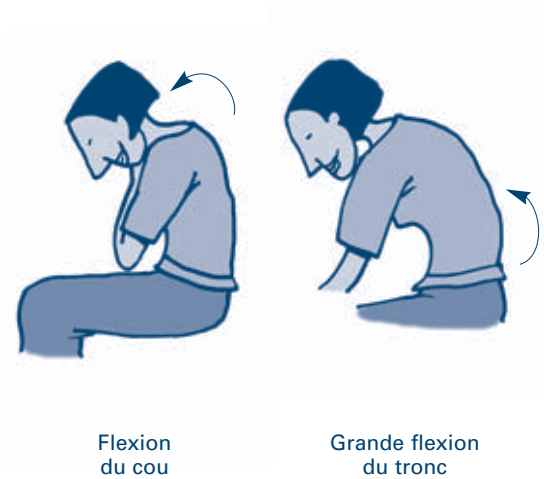
Cou et dos

Grille 1

Les postures et les mouvements suivants peuvent être associés à un inconfort, un malaise ou une douleur dans la région du cou ou du dos.

L'opératrice fait-elle un ou plusieurs des mouvements suivants ? NON → Voir autres grilles

Elle penche la tête ou le tronc vers l'avant



Flexion du cou

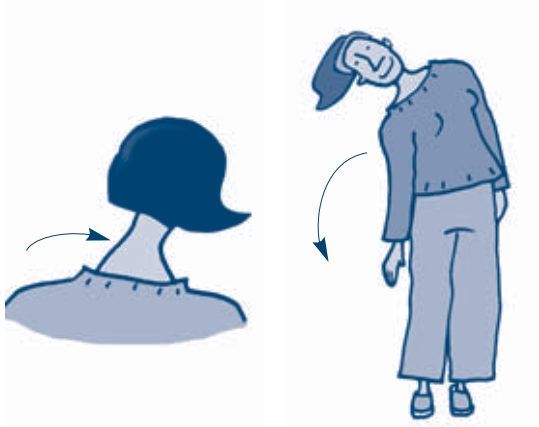
Grande flexion du tronc

Observez l'opératrice de côté

OUI

- L'opératrice éprouve-t-elle des difficultés à voir ce qu'elle fait ? (R.1, R.7 ou R.8)
- La table (machine) semble-t-elle trop basse ou la chaise trop haute ? (R.1)
- L'opératrice est-elle assise loin de la table ? (R.2, R.9)
- L'opératrice a-t-elle l'habitude de travailler ainsi ? (R.15)

Elle incline la tête ou le tronc de côté



Inclinaison latérale du cou

Flexion latérale du tronc

Observez l'opératrice de devant ou de derrière

OUI

- L'opératrice éprouve-t-elle des difficultés à voir ce qu'elle fait ? (R.1, R.6, R.7 ou R.8)
- L'opératrice est-elle assise à côté de la zone de travail ? (R.6)
- Le lieu de prise ou de dépôt semble-t-il trop bas ? (R.3)
- L'opératrice a-t-elle l'habitude de travailler ainsi ? (R.15)

Reportez vous aux recommandations suggérées (exemple : R.3) à la dernière page de ce document pour toutes les questions auxquelles vous avez répondu OUI.

identifier malaises

Épaules et dos

Grille 2

Les mouvements suivants peuvent être associés à un inconfort, un malaise ou une douleur dans la région des épaules ou du dos.

L'opératrice fait-elle un ou plusieurs des mouvements suivants ? NON → Voir autres grilles

Elle lève le bras vers le haut

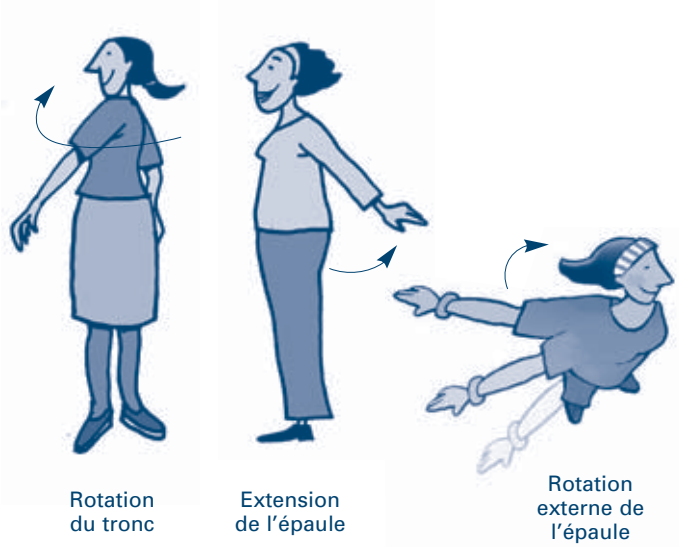
Flexion de l'épaule — Abduction

Observez l'observatrice de côté ou de derrière

OUI

- Le lieu de prise ou de dépôt semble-t-il trop haut ? (R.3 ou R.18)
- La table (machine) semble-t-elle trop haute ou la chaise trop basse ? (R.1)
- L'opératrice manipule-t-elle de grandes pièces de vêtement ? (R.10, R.11 ou R.16)
- L'opératrice est-elle éloignée de la zone de travail ? (R.2)
- Le lieu de dépôt est-il éloigné de l'opératrice ? (R.4)

Elle tourne ou étire le bras vers l'arrière



Rotation du tronc — Extension de l'épaule — Rotation externe de l'épaule

Observez l'observatrice de côté ou de face

OUI

- Le lieu de prise ou de dépôt est-il situé derrière l'opératrice ? (R.4)
- L'opératrice manipule-t-elle de grandes pièces de vêtements ? (R.16)
- La chaise est-elle fixe (sans pivot) ? (R.5 ou R.14)

Reportez vous aux recommandations suggérées (exemple : R.3) à la dernière page de ce document pour toutes les questions auxquelles vous avez répondu OUI.

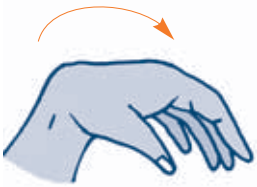
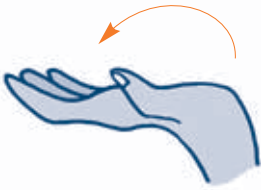
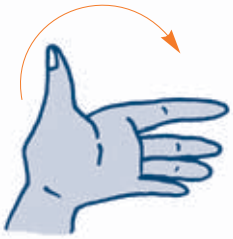
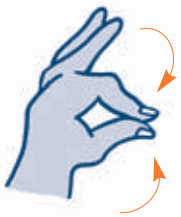
Coudes, avant-bras, poignets, mains

inconfort corriger

Grille 3

Les mouvements suivants peuvent être associés à un inconfort, un malaise ou une douleur aux coudes, aux avant-bras, aux poignets ou aux mains.

L'opératrice fait-elle un ou plusieurs des mouvements suivants ? NON → **Contacter l'ergonome de l'ASPHME**

Flexion du poignet	Extension du poignet	Flexion du poignet sur le côté		Flexion des doigts
				
Flexion	Extension	Déviation radiale	Déviation cubitale	Pincement

Observez l'opératrice sous différents angles

OUI

- L'outil de travail contraint-il l'opératrice de faire un ou plusieurs de ces mouvements ? (R.12 ou R.13)
- La méthode de travail inclut-elle un ou plusieurs de ces mouvements ? (R.17)
- L'organisation de la confection des vêtements fait-elle en sorte que certaines tâches nécessitent l'usage d'un ou plusieurs de ces mouvements ? (R.19)
- L'ajustement du poste semble-t-il inadapté à l'opératrice ou à la tâche ? (R.1, R.2 ou R.3))

Reportez vous aux recommandations suggérées (exemple : R.3) à la dernière page de ce document pour toutes les questions auxquelles vous avez répondu OUI.

Photocopiez cette page

Annexe

Rapport d'intervention

Approche prévention ❑ Approche correction ❑

Responsable de l'intervention : _____ Date : _____

Nom de l'opératrice : _____ Nom de l'opération : _____

Description du symptôme ressenti par l'opératrice, s'il y a lieu : _____

_____

_____

Numéros des grilles d'analyse utilisées : _____

Mouvement(s) contraignant(s) identifié(s) : _____

Numéros des recommandations retenues : _____

Solutions pour améliorer la situation de travail

Nom du responsable : _____ Échéance : _____

Description des solutions : _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Suivi

Nom du responsable : _____ Date du suivi : _____

Est-ce que l'opératrice a encore des malaises, des douleurs ou des inconforts ? : Non ❑ Oui ❑

Qu'est-ce qui a bien fonctionné ? : _____

Qu'est-ce qui n'a pas fonctionné ? : _____

Description des nouvelles solutions, si nécessaire : _____

_____

Commentaires des travailleurs

_____

_____

ajuster

éclairer

abaisser

© Mai 2004

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

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

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

w w w . a s p h m e . o r g

*** Consultez la fiche technique : « Ajuster le poste d'une opératrice de machine à coudre. »**

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.

Recommandations

Ajustement et aménagement du poste de travail

R.1 Ajustez la hauteur de la table, de la machine ou de la chaise*.

R.2 Ajustez la position avant/arrière de la pédale*.

R.3 Ajustez la hauteur du lieu de prise ou de dépôt*.

R.4 Positionnez le lieu de prise ou de dépôt le plus possible au devant de l'opératrice et près d'elle*.

R.5 Favorisez grandement l'utilisation d'une chaise pivotante.

R.6 Permettez à l'opératrice de s'asseoir devant la zone où elle travaille ou demandez-lui de s'asseoir devant cette zone.

R.7 Dégagez le champ de vision de l'opératrice.

R.8 Éclairez la zone de travail ou éliminez les reflets.

R.9 Dégagez l'espace sous la table pour permettre à l'opératrice de s'approcher de la zone de travail.

R.10 Modifiez le lieu de prise ou de dépôt. S'il est situé sur les cuisses de l'opératrice, y mettre moins de vêtements.

R.11 Approchez le lieu de prise ou de dépôt de l'opératrice.

Outils de travail

R.12 Fournissez à l'opératrice des outils de travail adaptés et bien entretenus.

R.13 Ajustez les machines à coudre en fonction du type de vêtement à confectionner.

Méthode de travail

R.14 Utilisez le pivot de la chaise afin de saisir ou de déposer les pièces de vêtement, en prenant soin de délacer les pieds.

R.15 Assurez-vous que la méthode de travail (ou la posture) de l'opératrice est adéquate.

R.16 Assurez-vous que la méthode de travail soit adéquate. Elle doit permettre d'exécuter le travail sans lever les bras trop haut (vers l'avant ou sur le côté) et sans tendre les bras vers l'arrière.

R.17 Modifiez la méthode de travail de manière à éliminer (ou réduire) les mouvements de flexion, d'extension et de déviation des poignets.

Organisation du travail

R.18 Réduisez le nombre de vêtements sur les lieux de prise et de dépôt ou réduisez la grosseur des lots.

R.19 Planifiez l'enchaînement des étapes de confection de manière à réduire autant que possible les mouvements contraignants.