

kotépoéi #77

SEPTEMBRE/OCTOBRE 2017
LE MAGAZINE DE L'ART DE VIVRE
ET DES BELLES IDÉES À LA RÉUNION

BUREAU À VIVRE



Confort et sécurité, maître mot : L'ERGONOMIE

L'ergonomie est une discipline scientifique ayant pour objectif la compréhension des interactions entre l'homme, et les autres éléments de son environnement. Elle vise l'adaptation des moyens, méthodes et outils, et le système dans sa globalité, pour apporter plus de bien-être, une meilleure santé, et une plus grande efficacité au travail.

L'ergonomie puise son savoir dans les diverses sciences ayant trait au comportement humain (physiologie, médecine, psychologie, sociologie, linguistique, anthropologie, économie, management, ainsi que les sciences de l'ingénieur) pour les mettre au service de l'Homme au travail. Elle vise simultanément la santé de l'humain au travail et son efficacité.

**La santé et
l'efficacité d'une
entreprise
dépendent de
celles des hommes
et des femmes qui
la composent.**

L'ergonomie joue un rôle préventif essentiel pour éviter l'apparition de maladies professionnelles et des arrêts de travail.

L'usage croissant des outils informatiques et le prolongement de la posture assise comportent de nombreux risques pour la santé physique et physiologique.

Les TMS en sont la représentation la plus fréquente.

Qu'est-ce que les T.M.S. ?

Les T.M.S., ou troubles musculo-squelettiques, regroupent de nombreuses pathologies des tissus mous (muscles, tendons, nerfs) telles que les tendinites, tendinopathies, syndrome du canal carpien ... Ils représentent maladie professionnelle la plus courante.

Les facteurs de risque sont d'ordre :

- biomécaniques : gestes répétitifs, efforts excessifs, position statique prolongée, positions articulaires extrêmes, chocs et pressions mécaniques.
- psychosociaux : stress induit par diverses situations comme l'isolement, manque de reconnaissance, niveau d'exigence trop élevé.
- physiologiques : caractéristiques propres à chaque personne.

Les TMS ne sont pas une fatalité. Il est donc possible de prévenir leur apparition avec une intervention ergonomique.

