

Évaluez et adaptez vous-même votre poste de travail à l'écran



Jocelyn Villeneuve
asstsas



Caroline Bilodeau
asstsas

Afin de mieux vous servir, l'ASSTSAS a fait récemment l'acquisition auprès de l'Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail, secteur « Administration provinciale » (APSSAP) des droits de distribution du logiciel ADAPTE, et ce, exclusivement pour les établissements du secteur de la santé et des services sociaux du Québec¹.

L'ordinateur est devenu un outil indispensable, particulièrement pour le travail de bureau. Nous n'avons qu'à penser à notre réaction lors d'une panne pour comprendre à quel point on se trouve démuni sans ordinateur. Il n'est donc pas étonnant de voir augmenter le nombre de demandes d'intervention ergonomique pour des malaises associés au travail à l'écran. Ces problématiques sont désormais connues et bon nombre de recherches et de connaissances pratiques sont disponibles.

Depuis quelques années déjà, l'ASSTSAS n'offre plus de service d'expertise ergonomique pour les postes de travail de bureau en établissement. Nous offrons plutôt une formation intitulée Groupe – Ergo bureau destinée aux intervenants internes afin qu'ils puissent traiter les demandes localement (**encadré**). L'apprentissage d'ADAPTE est maintenant intégré à cette formation. Les intervenants qui la suivent sont donc en mesure d'utiliser le logiciel à bon escient.



Pour une démonstration interactive, consultez le site Internet de l'APSSAP (www.apssap.qc.ca).

Pour des cas plus complexes, le soutien d'un conseiller de l'ASSTSAS est offert sous forme de *coaching* auprès d'un intervenant qui a reçu au préalable la formation. Un soutien à distance d'un conseiller de l'ASSTSAS demeure toujours possible et, le cas échéant, une référence à des ergonomes consultants.

ADAPTE, UN NOUVEAU LOGICIEL D'ERGONOMIE DU BUREAU

ADAPTE est un système interactif permettant de prendre en charge, de façon autonome, l'adaptation ergonomique de son poste de travail à l'écran. Des solutions sont également proposées aux utilisateurs d'ordinateur portable.

Il propose une démarche en trois étapes :

- 1) **l'ajustement du poste de travail** : souris, écran, clavier, chaise, surface de travail ;
- 2) **la recherche de solutions à des inconforts corporels** : manque d'appui, torsion du tronc, pression sous les cuisses, déplacements difficiles avec le fauteuil, etc. ;
- 3) **la référence à une ressource compétente** si les inconforts persistent.

Pour une démonstration interactive, consultez le site Internet de l'APSSAP (www.apssap.qc.ca, mots-clés dans la case de recherche : « ADAPTE » ou « ergonomie du travail »). Vous trouverez sur ce même site une série de 23 fiches « trucs et astuces » sur le travail de bureau. Des fiches d'inspection sur la qualité de l'air, l'éclairage et le bruit y sont également disponibles.

UNE APPROCHE INTÉGRÉE

Dans une approche intégrée d'ergonomie du bureau, un établissement devrait former adéquatement un ou plusieurs

intervenants sur cette question ou mieux, former un Groupe – Ergo bureau dont la responsabilité relève du Service de santé et de sécurité du travail (SST). Le logiciel ADAPTE peut être installé sur le réseau Intranet seulement².

Ainsi, tous les employés qui utilisent un ordinateur pourront eux-mêmes faire un certain nombre d'ajustements de leur poste de travail. Si un employé désire plus d'information ou s'il continue à ressentir des inconforts ou des douleurs à son poste de travail, le nom d'une personne-ressource compétente devrait être indiqué. Le supérieur immédiat est avisé si une demande de service est adressée à une personne-ressource.

L'ASSTSAS peut aussi soutenir l'établissement dans la mise en place d'un programme intégré d'ergonomie du bureau. ●

RÉFÉRENCES

1. Vous pouvez faire l'acquisition du logiciel ADAPTE pour la somme de 100 \$ en vous adressant au comptoir des publications de l'ASSTSAS. De plus, un DVD est remis à chacun des participants lors de la formation Groupe – Ergo bureau. Cette offre est valide seulement pour les établissements du secteur de la santé et des services sociaux. Les autres organisations doivent s'adresser directement à l'APSSAP.
2. Ne pas installer ADAPTE sur le WEB, car la licence limite strictement votre droit d'accès à l'interne. Des copies du DVD sont évidemment interdites.



SESSIONS DE FORMATION : GROUPE – ERGO BUREAU

Vous recevez des plaintes de la part du personnel de bureau ou d'employés qui travaillent avec un écran d'ordinateur ? Votre rôle est de trouver des solutions. Cette session de formation s'adresse à vous !

Objectifs généraux

- Connaître les troubles musculosquelettiques (TMS) associés au travail de bureau ;
- maîtriser les principes de base pour l'aménagement ergonomique du travail de bureau ;
- effectuer des études simples de postes de travail ;
- proposer des correctifs appropriés.

Aperçu du contenu

La session de formation fournit les outils ergonomiques essentiels à l'analyse des postes de travail de bureau comportant un écran de visualisation. En voici un aperçu : • exposé sur les TMS ; • ergonomie du bureau : approche globale par éléments de la situation de travail ; • démonstration et implantation du logiciel ADAPTE ; • outils et méthodes d'analyse : observation, mesure, entrevue, questionnaire ; • notions d'anthropométrie (travail assis, travail debout, zones d'atteinte confortables) ; • études de cas problèmes simulés ou réels ; • définition du mandat du Groupe – Ergo bureau dans l'établissement.

Sauf pour le contenu de base, la session peut être adaptée aux besoins spécifiques de l'établissement.

Approche pédagogique

- Exposés interactifs ;
- travaux pratiques en équipe.

Clientèle

- Les intervenants du Service de santé ;
- les membres du comité paritaire de SST ;
- les intervenants des services de réadaptation, du soutien informatique, des approvisionnements et des installations matérielles.

Matériel pédagogique inclus

- Cahier du participant ;
- DVD du logiciel ADAPTE : « Adaptez votre poste de travail à l'écran » conçu par l'APSSAP.

Durée

La formation est offerte en session régionale et en session locale (sur demande paritaire). La formation dure 2 jours consécutifs, si les travaux pratiques sont réalisés à partir de cas simulés, et 2 jours séparés par un mois de calendrier, si les travaux pratiques sont réalisés à partir de cas réels dans l'établissement. Prévoir au moins une demi-journée de libération pour la réalisation des travaux pratiques.

Coûts

- Session régionale : 120 \$ par participant (minimum 6 participants) ;
- session locale : 1 050 \$ par groupe (maximum de 15 participants) ;
- UEC - 1,4 unité.

Pour connaître les dates des formations régionales, pour vous inscrire et pour toute autre information, consultez le site Internet de l'ASSTSAS, à la section Formation.