

L'ERGONOMIE

Clément Trépanier CV

Technicien en Génie industriel

30 ans IBM Bromont

Gestionnaire efficace

Relations interpersonnelles

Gestion des crises (crisis management)

Ergonomie : Université de Trois-Rivières

Conception ergonomique : Crim

Concep d'ergonomie : Centre patronal S.S. travail QC

Ergoweb software Salt Lake City. Utah.

Temps et mouvement : Thorne Stevenson and Kellogg MTM ISD

Méthod engenering : Thorne Stevenson and Kelog

Plan d'action de sante et sécurité : Ass, Hygiène industriel QC

Kaizen en usine : IMC J.C. Savard Consultant .

L'ERGONOMIE

A la maison

A l'atelier

L'ERGONOMIE

LATR LMS

Lésion

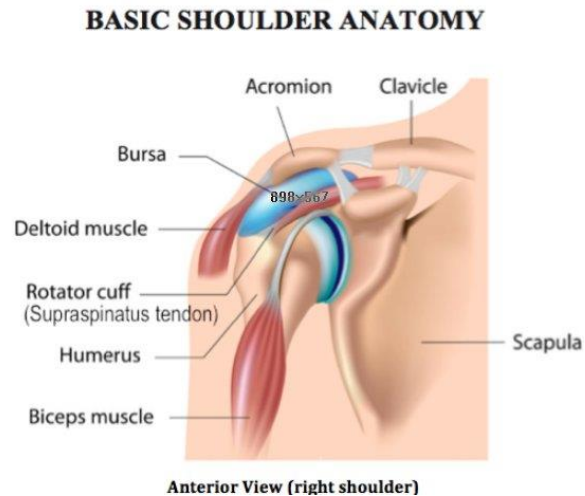
Atribuable

Travail

Répétitif

ET ...?

Les positions statiques



L'ergonomie

La position assise

L'affaissement statique

longues périodes = problèmes de circulation comme l'enflure des pieds et des jambes.



Les positions statiques

Comme, maintenir une gouge longtemps
Tenir une pièce longtemps en forçant



ORGANISER VOTRE PLAN DE TRAVAIL

L'ergonomie

A la maison, l'ordinateur

Bien positionner son corps

Choisir un siège ergonomique

La hauteur du fauteuil

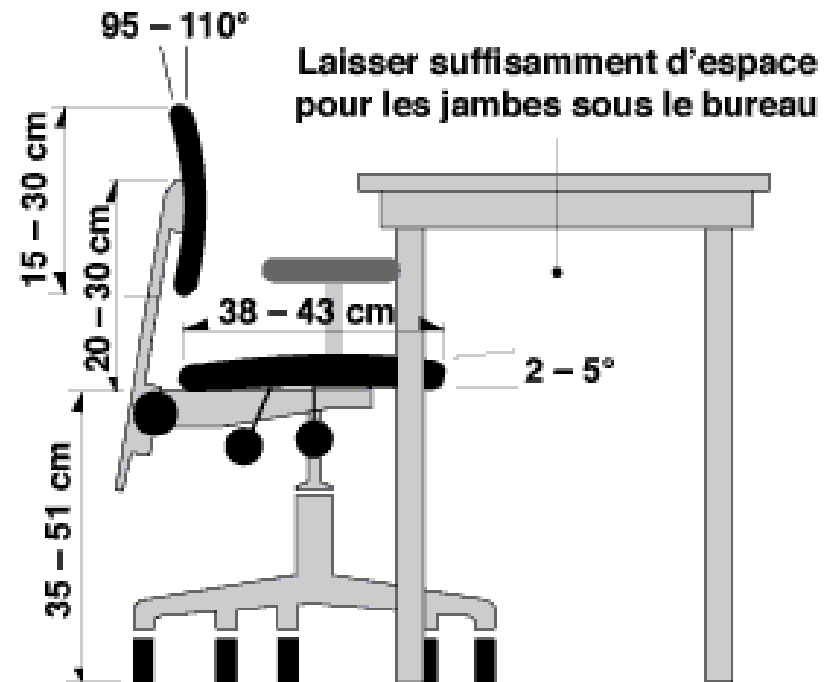
Le soutien lombaire

Les repose bras

Optimiser la surface de travail

La surface de travail occasionnelle

Adapter la position de votre écran



L'ergonomie

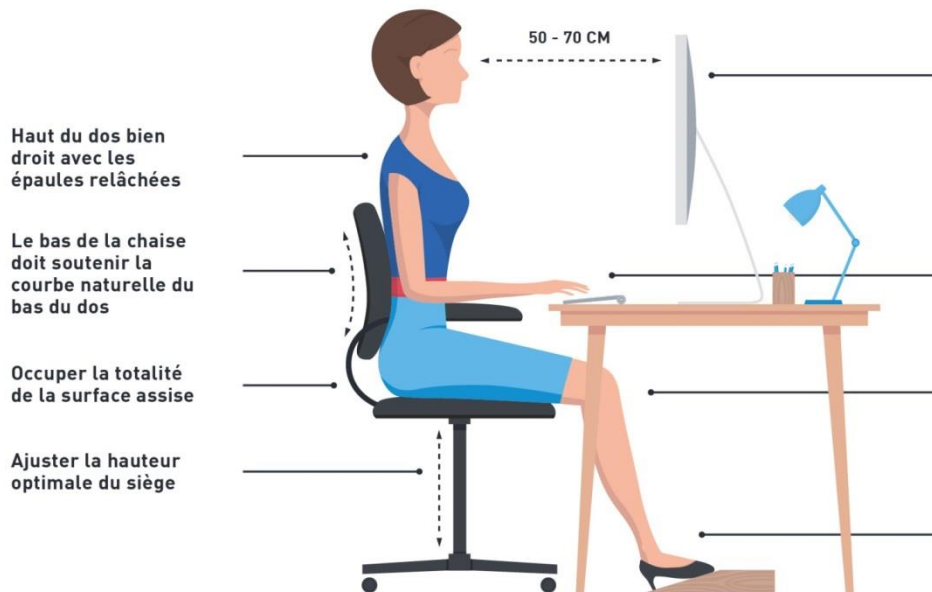
A la maison, l'ordinateur

Choisir un siège ergonomique
Les gadgets



L'ergonomie A la maison

POSITION ASSISE CORRECTE



Haut de l'écran à la hauteur des yeux ou juste en dessous

Bras détendus sur le côté et coudes fléchis à un angle de 90°. Poignets en position neutre (droits), doigts détendus.

Jambes à un angle de 90° à 110° par rapport aux cuisses

Les pieds à plat au sol (utilisation éventuelle d'un repose-pied)



Organiser votre plan de travail

Ergonomie

- Les raccourcis
- <https://www.secretaire-inc.com/>
- **Ctrl+C** est utilisé pour copier, **Ctrl+X** pour couper et **Ctrl+V** pour coller un élément sélectionné.
- **Ctrl+Z** et **Ctrl+Y**
- Ctrl+Z va **annuler** la dernière action qui a été effectuée et Ctrl+Y va la **refaire**.
- **Ctrl+S**
- Ce raccourci permet de sauvegarder
- **Ctrl+P**
- Utiliser le raccourci **Ctrl+P** va ouvrir la fenêtre d'impression
- **Ctrl+K**
- Ce raccourci permet d'ajouter rapidement un lien
- **Ctrl+F**
- **Ctrl+F** va ouvrir la barre de recherche
- **Alt+Tab**, ou d'un onglet à l'autre, **Ctrl+Tab**.
- **Ctrl+Backspace** et **Ctrl>Delete** suppriment un mot complet à la fois au lieu d'une seule lettre.
- Fenetre window + , Fenetre window Esc

L'ergonomie

Dans l'atelier

Comment se fait-on une tendinite ?

La tendinite est souvent causée par un impact mineur mais répété sur la zone affectée

OU,

au contraire, par un choc unique mais plus sévère.

De nombreuses activités peuvent générer une tendinite, en particulier le sport (tennis, ski, golf, course à pieds...), les activités domestiques le jardinage le .tournage le sculptage bricolage

Une force, maintenu, dans une position pendant un certain temps trop long)



L'ergonomie

Dans l'atelier

Une tendinite, c'est

l'inflammation d'un tendon, souvent au niveau de sa jonction avec un muscle ou proche de son insertion sur l'os. Parfois, l'inflammation peut gagner la gaine du tendon : on parle alors de ténosynovite.

Les hommes sont plus fréquemment atteints que les femmes, et tous les âges sont concernés par le risque de tendinite

Un efforts physique violents à froid ou efforts trop longs et trop intenses sans préparation

conséquence d'une activité sportive avec une mauvaise position à l'effort

Il n'y a aucun facteur héréditaire ou génétique retrouvé dans cette pathologie.



L'ergonomie

Dans l'atelier

Prévention

Pour réduire votre risque :

Détendez-vous.

Étirez-vous.

Utilisez l'ergonomie appropriée.

Préparez vos muscles à jouer.

Organiser votre travail en simplifiant



L'ergonomie

Porter des sandales de plage

En plus de salir vos pieds et de les exposer blessures,
Et peut causer une multitude d'autres problèmes, notamment un déséquilibre des pieds, des mollets tendus et un mal de genou,.

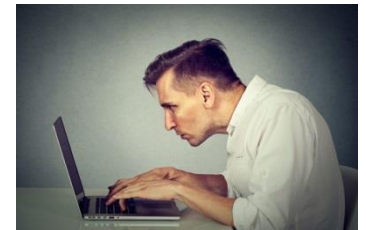
Monter ou descendre les escaliers les bras pleins

Essayer de transporter tous vos sacs d'épicerie d'un seul coup
41% des accidents «Si vous êtes incapable de voir les marches ou vos pieds.

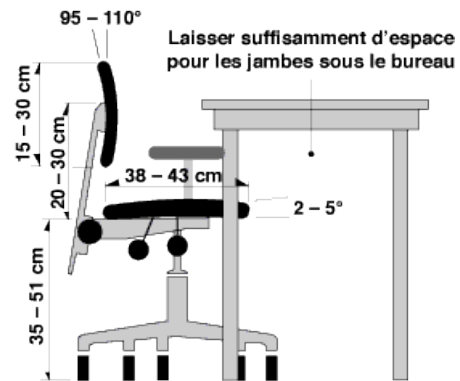
Passer beaucoup de temps devant un écran

Impose un stress excessif sur votre cou et dans le bas de votre dos .
Fermer l'espace articulaire dans vos épaules, ce qui peut causer de la douleur due au coincement de la coiffe des rotateurs»,
Serrer les omoplates»,

Parametre LOUPE Fenetre window + Fenetre Window Esc.



Ergonomie



FIN

Amusez vous longtemps