

Chronique Santé et sécurité au travail

Voici une première chronique SST tirée du Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail!

www.cchst.ca

Quels sont les signes d'un éclairage inadéquat?

« Un éclairage inadéquat entraîne le plus souvent les malaises suivants :

- difficulté à lire un document papier ou à l'écran (trop de lumière ou éblouissement trop important, ou encore, luminosité trop faible ou ombres);
- fatigue oculaire;
- irritation des yeux;
- vision floue;
- sécheresse et sensation cuisante aux yeux;
- mal de tête.

En plus de nuire à l'appareil oculaire, un éclairage inadéquat entraîne la raideur du cou et des douleurs dans la région des épaules à cause des postures contraignantes que les gens adoptent et des efforts qu'ils doivent faire pour mieux voir.

Un environnement visuel adéquat :

- offre une luminosité suffisante, dirigée au bon endroit et ne produisant pas d'ombre;
- offre un contraste adéquat (sans être excessif) entre l'environnement de travail et l'arrière-plan;
- limite les éblouissements et les contrastes extrêmes;
- offre le type d'éclairage approprié. »

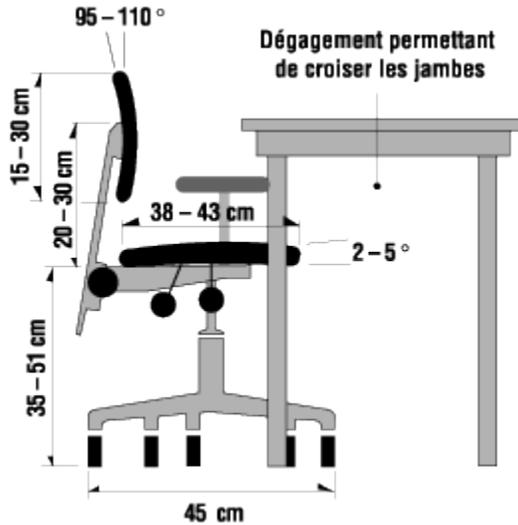
Qu'est-ce qu'une chaise ergonomique? Voir sur le site CSST

http://www.csst.qc.ca/publications/200/Documents/DC_200_614_web1.pdf

Trouver la bonne chaise « ergonomique » est un problème que partagent plus particulièrement les personnes qui veulent se procurer un nouvel équipement afin de rendre leur poste de travail

plus sécuritaire et plus confortable. Il existe de nombreuses chaises « ergonomiques », mais ce n'est pas parce qu'on les qualifie comme telles qu'elles représentent nécessairement un bon achat.

Les chaises ergonomiques sont conçues pour convenir à toute une gamme de types physiques; toutefois, elles ne sont pas nécessairement confortables pour tous. Par exemple, la chaise est peut-être trop élevée et les appui-bras trop éloignés l'un de l'autre pour une personne de petite taille et de petite constitution. En outre, ces chaises peuvent ne pas convenir à certaines tâches ou à l'aménagement du poste de travail. Une chaise n'est ergonomique que lorsqu'elle est adaptée à la taille du travailleur (ses dimensions), à son poste de travail et aux tâches qu'il doit y exécuter. Il est possible de trouver « la » bonne chaise, mais ce n'est pas toujours facile.



Chaise ergonomique

Pourquoi est-il si important de trouver la bonne chaise?

Aujourd'hui, dans les pays industrialisés, la plupart des gens passent la majeure partie de leur journée assis. Ils sont assis pour déjeuner et lorsqu'ils se déplacent, en voiture ou en autobus, ils sont assis en classe, pendant une réunion, au bureau, pendant le souper, et à la maison lorsqu'ils regardent la télévision. De nombreuses personnes doivent également demeurer assises pour faire fonctionner des machines créées afin de remplacer le travail manuel. Même s'il est moins fatiguant d'être assis que d'être debout ou de marcher, cette position impose un certain stress à la région lombaire. Les effets combinés d'un mode de vie sédentaire et d'un travail en position assise peuvent mener à de nombreux problèmes de santé.