

Ergonomie au poste de travail

Nicolas Krischer
SteriLease et Stertech

Journée de formation
21.03.2026



Schweizerische Gesellschaft für Sterilgutversorgung
Société Suisse de Stérilisation Hospitalière
Società Svizzera di Sterilizzazione Ospedaliera

Ergonomie

Conditions de travail favorables

- + meilleure capacité de concentration
- + performances supérieures
- + productivité accrue
- + meilleure santé
- + motivation plus grande

Gain



- taux d'erreur plus élevé
- baisse des performances
- davantage d'absences et d'absentéisme
- démotivation du fait d'une surcharge de travail
- rotation élevée du personnel

Perte

Conditions de travail défavorables

Ergonomie au bureau



Ergonomie au bureau

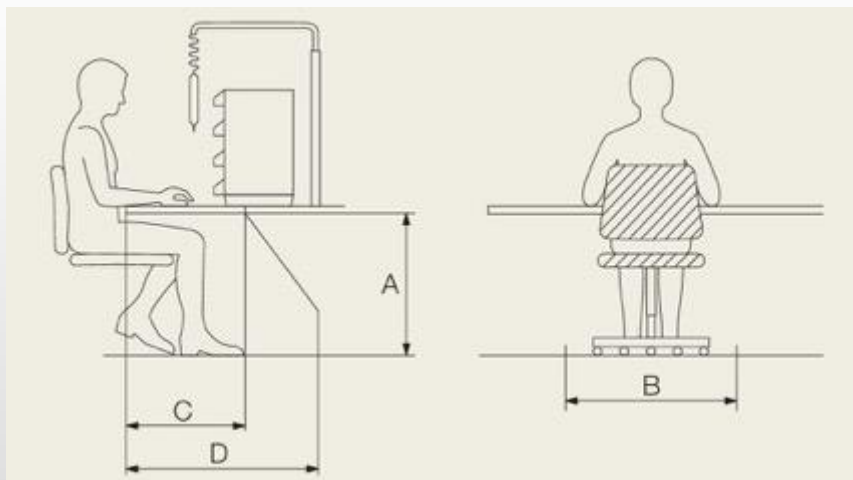


Assis ou debout ?

- Idéal : alterner les travaux assis et debout
- Proportion idéale :
 - 60% en position assise
 - 30% en position debout
 - 10% en déplacement
- La liberté de mouvement joue un rôle primordial

Travaux assis

- espace suffisant (en hauteur, en largeur et en profondeur) pour les jambes sous le plan de travail



A:	hauteur d'espace pour les jambes	=	720 mm
B:	espace pour les pieds et les jambes, largeur	=	790 mm
C:	espace pour les jambes, profondeur à la hauteur des genoux	=	547 mm
D:	profondeur de l'espace-jambes pour les pieds	=	882 mm

norme SN EN ISO 14738

Travaux assis

- La hauteur du coude sert de point de référence pour déterminer la hauteur du plan de travail



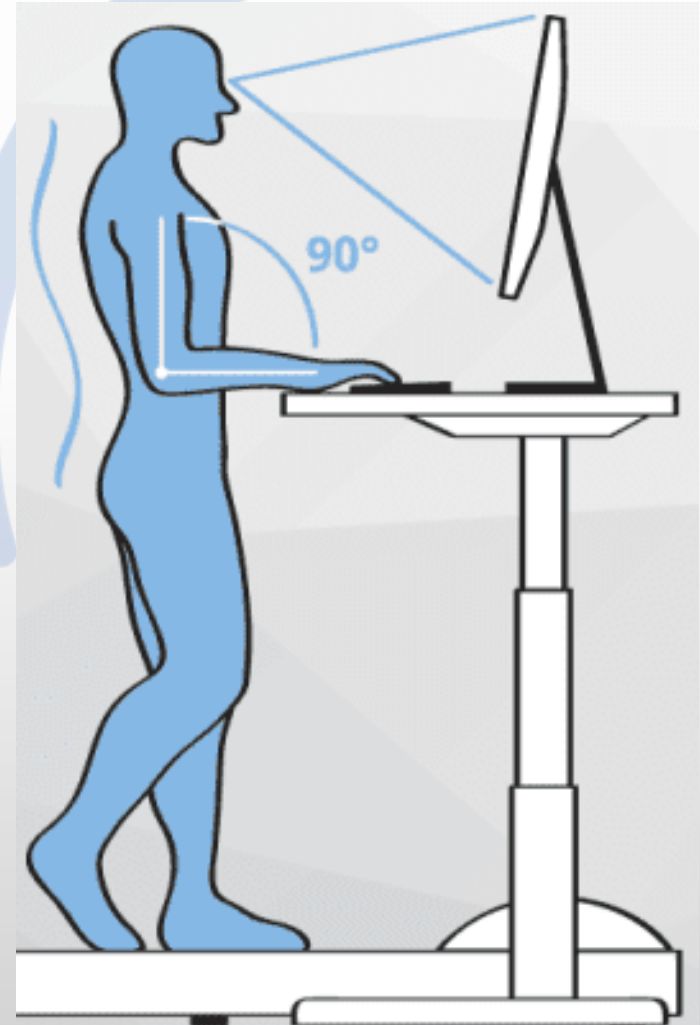
<https://fr.sihoooffice.com/blogs/ergonomie/hauteur-bureau-ergonomique>

Travaux assis

Les disques intervertébraux sont mieux irrigués lorsque la colonne vertébrale est en mouvement.

Travaux debout

- Seulement si assis n'est pas possible
- La hauteur du coude sert de point de référence pour déterminer la hauteur du plan de travail



Siège assis-debout

- Seulement si assis n'est pas possible
- La hauteur du coude sert de point de référence pour déterminer la hauteur du plan de travail



<https://www.axess-industries.com/mobilier-d-atelier/sieges-d-atelier/assis-debout-c-140204>

Siège assis-debout



Travaux debout

De bonnes semelles anti-choc sont importantes.



Poste de travail partagé

les différents meubles de travail doivent pouvoir être rapidement adaptés à la taille de chaque utilisateur-ice.



Appréciation des contraintes physiques au poste de travail

1. Postures forcées

Déterminer l'acuité des postures caractéristiques prédominantes et des actes fréquents et les inscrire dans la grille avec la durée d'action (durée journalière).

1.1 Inclinaison du tronc (en posture de travail debout ou assise)



Durée journalière			
	<2h	2-4h	>4h
Acuité caractéristique ①			X
Acuité caractéristique ②		X	
Acuité caractéristique ③	X		

1.2 Direction du regard vers l'emplacement de la tâche visuelle (direction du regard verticale et horizontale)



Durée journalière			
	<2h	2-4h	>4h
Acuité caractéristique ①			X
Acuité caractéristique ②		X	
Acuité caractéristique ③	X		

1.3 Zone d'activité des mains (distance et torsion latérale par rapport à la position des jambes)

Appréciation des contraintes physiques au poste de travail

1.1 Inclinaison du tronc (en posture de travail debout ou assise)



Durée journalière			
	<2h	2-4h	>4h
Acuité caractéristique	①		X
	②	X	
	③	X	

www.suva.ch/66128-1.f

Porter des charges

- Le port et le levage d'une charge sollicitent tout particulièrement le dos, à savoir la colonne vertébrale
- 2 règles de base :
 - ne pas soulever de charges trop lourdes
 - utiliser les bonnes techniques de port

Basé sur des documents de la SUVA

Technique de levage

Charge légère : aucun problème

dès 5kg : adopter une bonne position, à savoir de soulever une charge avec le dos droit et les genoux fléchis

Technique de levage



Illustration 3
Soulever une charge avec le dos courbé
(mauvaise posture).

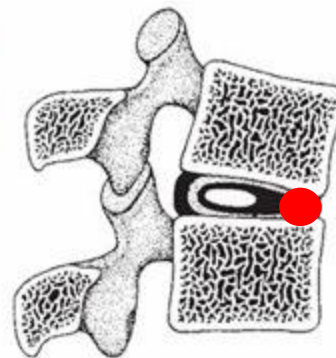


Illustration 4
Déformation en coin des
disques.

Technique de levage

- Meilleure réparation de la charge
- Ménage les disques lombaires
- Renforce la musculature et la condition physique



Illustration 1
Posture correcte de levage:
soulever avec le dos droit.



Illustration 2
Répartition égale de la charge
sur les disques.

Technique de levage



Illustration 5
Soulever correctement sur son lieu de travail ...



Illustration 6
... comme pendant les
activités de loisirs.

- 1**
Avoir une position stable et sûre.
 - 2**
Saisir fermement la charge, si possible avec les deux mains.
 - 3**
Être accroupi, en évitant de se baisser plus bas que nécessaire.
 - 4**
Soulever et porter avec le dos droit et plat.
 - 5**
Prendre la charge le plus près possible de son corps.
- Ne pas oublier de fléchir les genoux et de garder le dos droit en posant la charge!

À éviter

- dos courbé
- Dos creusé
- Soulever par à-coups
- torsion du haut du corps en levant ou en posant
- charge lourde d'un seul côté
- champ de vision obstrué



Exosquelettes





Conseils

- Tester la charge : prudemment et brièvement soulever pour évaluer le poids
- recourir à des équipements appropriés tels que chariots, diables, grues, etc.



Conseils

- répartir, si possible, la charge et ne pas tout porter en une seule fois
- porter la charge à deux



<https://www.suva.ch/fr-ch/download/regles-et-conseils/soulever-et-porter-correctement-une-charge/soulever-et-porter-correctement-une-charge--44018.F>

Limites de poids

- Max 25 kg pour les hommes
- Max 15 kg pour les femmes

Age	Hommes	Femmes
14–16 ans	15 kg	11 kg
16–18 ans	19 kg	12 kg
18–20 ans	23 kg	14 kg
20–35 ans	25 kg	15 kg
35–50 ans	21 kg	13 kg
plus de 50 ans	16 kg	10 kg

Limites de poids

Une évaluation du risque doit être réalisée en cas d'activité régulière à partir d'un poids de 12 kg pour les hommes et de 7 kg pour les femmes.

Limites de poids

Une évaluation du risque doit être réalisée en cas d'activité régulière à partir d'un poids de 12 kg pour les hommes et de 7 kg pour les femmes.

Merci pour votre attention

