

Ajustements du poste de travail

EN CARROSSERIE COMME DANS L'ENSEMBLE DU SECTEUR DES SERVICES AUTOMOBILES, LES POSSIBILITÉS D'AJUSTER LES POSTES DE TRAVAIL SONT RARES,

par **JOCELYN JARGOT**
Conseiller en hygiène
industrielle,
Auto Prévention

OBLIGEANT LES TRAVAILLEURS À ADOPTER DES POSTURES CONTRAIGNANTES ET SOUVENT RISQUÉES POUR LE DOS OU LES ARTICULATIONS : ÉPAULES, COUDES, POIGNETS, GENOUX, ETC. LORSQU'IL EXISTE DES SOLUTIONS POUR REMÉDIER À CE GENRE DE PROBLÈMES, IL EST IMPORTANT DE LES SOULIGNER.



Tout travail à proximité du sol est risqué pour le dos. En carrosserie, la position assise, près du sol, est souvent employée. Elle rend le dos encore plus vulnérable, car il est alors impossible de le maintenir droit et, à la longue, il s'affaiblit. De plus, l'effort requis pour soutenir l'outil et exercer une pression sur la carrosserie demande une participation importante des muscles du dos.

Il est donc essentiel de maintenir une posture adéquate.

MISE EN GARDE CONTRE DE FAUSSES SOLUTIONS

Tout objet sur lequel on s'assoit ne peut être qualifié de banc de travail. Une chaudière ou une caisse de lait n'offre en effet aucune possibilité d'ajustement ni aucun confort. Le manque de mobilité de l'objet s'ajoute au risque d'instabilité. Ces deux objets sont donc de fausses solutions qui amènent souvent les travailleurs à négliger leur posture.

À la longue, c'est le dos qui écope, et les lésions engendrées peuvent

La réfection et la préparation des bas de caisse obligent souvent à adopter des postures contraignantes pour le dos.



TÉMOIGNAGE



Chez Carrosserie Martin Lepage, on a investi dans un banc de travail novateur et efficace. Après un an d'usage quotidien pour différentes tâches, les utilisateurs sont tellement satisfaits qu'on a décidé d'en

acheter un deuxième. « Ça nous évitera de nous battre pour l'avoir, on l'apprécie tellement ! », nous a dit en rigolant le propriétaire de l'établissement

facilement coûter de 4 à 5 fois plus cher qu'un banc de travail digne de ce nom.

CRITÈRES DE CHOIX POUR UN BANC DE TRAVAIL

Un bon banc permet des ajustements qui vont garantir une meilleure posture pour le dos. Afin de vous aider à bien le choisir, l'encadré à droite vous présente les éléments clés à considérer.

En plus d'être esthétique, le banc utilisé en carrosserie répond à tous ces critères... Et le prix? Sachez que la moindre lésion coûtera plus cher que le banc le plus cher sur le marché. « Un banc de travail constitue un investissement rentable à moyen terme, car il rend le travail plus facile et nous amène donc à être plus productifs », précise Martin Lepage, propriétaire d'une entreprise de carrosserie qui a fait l'acquisition d'un banc de travail.

D'AUTRES AMÉLIORATIONS

Avec un bon banc, le même travail se révèle beaucoup moins dommageable pour le dos. L'utilisation d'un pont-élévateur améliorera encore la situation. Maintenu plus droit, le dos résistera plus longtemps aux contraintes causées lors des travaux sur les bas de caisse et le risque de se blesser sera réduit au minimum. Voilà d'autres bénéfices de l'ergonomie au travail! 🚗

CRITÈRES DE CHOIX POUR UN BANC DE TRAVAIL

CONFORT

- Assise bien rembourrée
- Poids raisonnable
- Réglages variés et faciles d'utilisation

POLYVALENCE

- Adaptation à diverses tâches (ex. : porte-outils)

SOLIDITÉ

- Bonnes roulettes
- Endurance et résistance à l'environnement de travail