

# L'ergonomie à la place de travail: mieux vaut prévenir que guérir!

Interview de Claude Hediger, agent général à la Vaudoise.

## Quelle est la raison qui vous a poussé à recourir aux prestations d'un ergothérapeute?

Souffrant d'une maladie musculaire, il m'a été médicalement recommandé de recourir à une évaluation ergonomique de mon poste de travail.

## Comment s'est passé le rendez-vous avec l'ergothérapeute?

Très bien!

Contrairement à ce à quoi je m'attendais au départ, l'ergothérapeute ne s'est pas tout de suite rendu sur mon poste de travail pour y ajuster la position de mon écran ou modifier l'emplacement du mobilier. Au contraire, il a d'abord passé en revue avec moi les critères d'un poste de travail bien adapté pour que je dispose moi-même, en tant que non-professionnel, des éléments de compréhension et de sensibilisation nécessaires en matière d'aménagement d'un poste de travail.

Au cours de ses explications, j'ai rapidement pris conscience que l'agencement de mon poste de travail était loin d'être optimal. En effet, nous avons constaté que mon bureau n'était pas réglable en hauteur. Grâce à l'aide de mon employeur, nous avons pu réagir et prévoir un nouveau bureau dont la hauteur peut être ajustée à souhait.

## Quelle valeur ajoutée et quels avantages en tirez-vous?

Lorsque je suis assis et travaille dans cette position, tout ce dont j'ai besoin est à portée de main. Autrement dit, je devais auparavant effectuer de nombreux mouvements très brefs et surtout inutiles. Par exemple, mon écran était trop loin et la corbeille à papier n'était pas placée au bon endroit. J'ai réalisé qu'il fallait que j'organise mes activités soit assis à mon poste correctement agencé soit debout afin de me livrer à une autre occupation.

Pour résumer, mon poste de travail est devenu beaucoup plus efficace!

## Recommanderiez-vous ces prestations?

Oui, absolument. J'ai été moi-même très positivement surpris. Je suis un fervent partisan des postes de travail ergonomiques. Au cours de l'entretien avec l'ergothérapeute, je me suis rendu compte que la plupart des employés de notre agence générale ne savaient pas du tout comment régler un siège de bureau et à quel point il est simple de bien aménager un poste de travail.

## Qu'avez-vous fait des connaissances ainsi acquises?

Après une observation de notre agence, j'ai constaté que les postes de travail n'étaient pas du tout conçus selon des critères ergonomiques.

Je me suis fixé comme objectif de motiver un par un mes collaborateurs pour qu'ils aménagent leur poste de travail selon des principes ergonomiques.

Entre-temps, j'ai moi-même aménagé plusieurs postes de travail sans recourir à l'aide d'un ergothérapeute et presque tous les collaborateurs disposent aujourd'hui d'un poste de travail ergonomique.

Aucun collaborateur ne voudrait revenir en arrière. Tous ont déclaré avoir constaté une amélioration de leur bien-être et ont remarqué des effets positifs similaires aux miens.

Cet exemple montre clairement qu'il ne faut pas attendre d'avoir un problème de santé et que de telles démarches peuvent également être réalisées à titre préventif.

## Quels sont les intérêts pour un client de la Vaudoise de collaborer avec l'Association Suisse des Ergothérapeutes (ASE)?

La Vaudoise a soigneusement sélectionné ses partenaires et négocié des tarifs préférentiels pour ses clients.



### L'ergonomie à la place de travail:

L'examen de l'ergonomie à la place de travail a pour objectif d'estimer les facteurs de contraintes physiques, psychosociales et psychologiques ainsi que les ressources disponibles sur le lieu de travail. L'ergothérapeute procède à l'évaluation du poste de travail d'un collaborateur ou de tous les postes de l'entreprise puis élabore des propositions pour l'aménagement optimal des équipements et des comportements sur le lieu de travail. Des adaptations et modifications simples sont directement apportées sur place avec les possibilités existantes.