



La sédentarité au travail :
Quelles stratégies de prévention ?

Approche ergonomique de la sédentarité professionnelle

Maître de conférence, UFR STAPS Clermont-Fd
Ergonome Européen®
Fabien.Coutarel@uca.fr

Approche ergonomique

- Développer les possibilités de bien faire son travail
- Concevoir le travail comme facteur de développement

Identifier contraintes

Développement des ressources

Comprendre l'Activité de travail

Diminuer l'astreinte et Améliorer les performances au travail

Concevoir la santé (ou l'AP) comme ressource pour... autre chose

Vivre l'épreuve de soi au monde professionnel : être reconnu pour sa performance aux yeux de ceux qui comptent

Concurrence accrue = recherche de performance = rendement

Modèles d'organisation du travail fondés sur la spécialisation et la baisse des qualifications nécessaires

Technologies de l'information et de la communication = mobilité des données

Un modèle de la performance largement discutable pour notre société mais encore largement dominant

Réduction drastique des

Perception d'un travail mal fait, d'une activité empêchée

Innovation, flexibilité, agilité des organisations... ???

La sédentarité professionnelle : un risque professionnel

Le travail construit l'activité physique

- Pas de transformation profonde de la sédentarité professionnelle sans transformation du travail
- Comprendre le travail Pour le transformer

EVOLUTION DE L'HOMME ET DE L'ORDINATEUR



Vu sur Akenini.com

L'Analyse Ergonomique du Travail

Méthodes d'analyse de l'activité

Centrées sur les individus et les collectifs

Activité indissociablement
physique, cognitive et sensible

Méthodes d'analyse du travail

Centrées sur les organisations et les
systèmes techniques

Processus techniques
Enjeux de performances
Organisation du travail

Geste professionnel et performances
socio-techniques

*Ajustement aux variabilités
perçues d'une situation qui ne se
présente jamais telle que prévue*

AP : sédentarité ou hypersollicitation

**Tâches attendues et moyens mis
à disposition**

- Moyens techniques
- Espaces, outils
- Organisation du travail : procédures, collaborations...
- Indicateurs de performances suivis

Performance réelle (Entreprise, institution,...)

- Productivité
- Fiabilité
- Qualité
- Sécurité
- ...

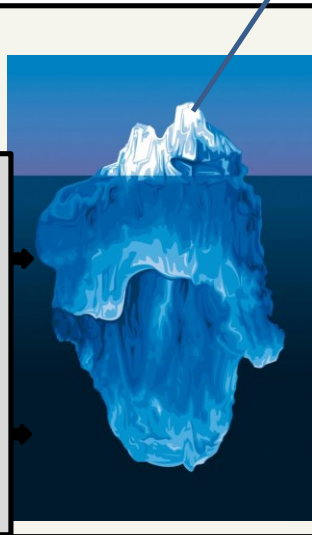
😊	😞

Couplage



**Tâche
REDEFINIE**

**Activité
humaine**



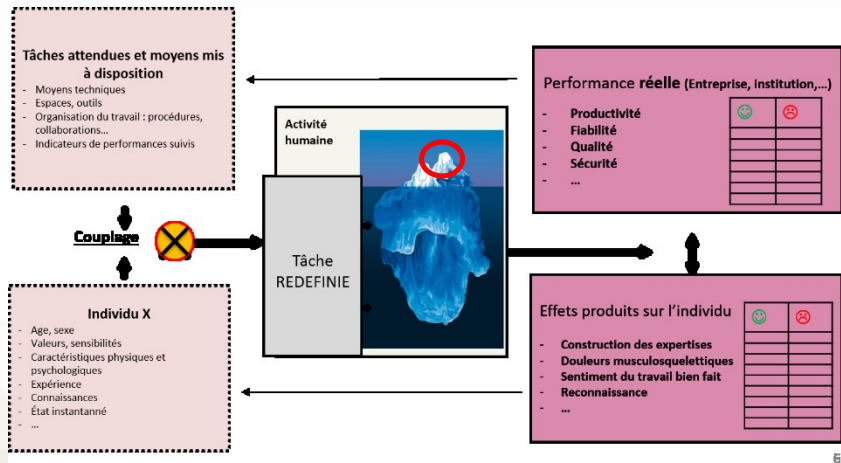
Effets produits sur l'individu

- Construction des expertises
- Douleurs musculosquelettiques
- Sentiment du travail bien fait
- Reconnaissance
- ...

😊	😞

Individu X

- Age, sexe
- Valeurs, sensibilités
- Caractéristiques physiques et psychologiques
- Expérience
- Connaissances
- État instantané
- ...



La sédentarité n'est que la partie visible de l'activité

Pas de bien être au travail sans sentiment d'être performant (origine multifactorielle des pathologies)

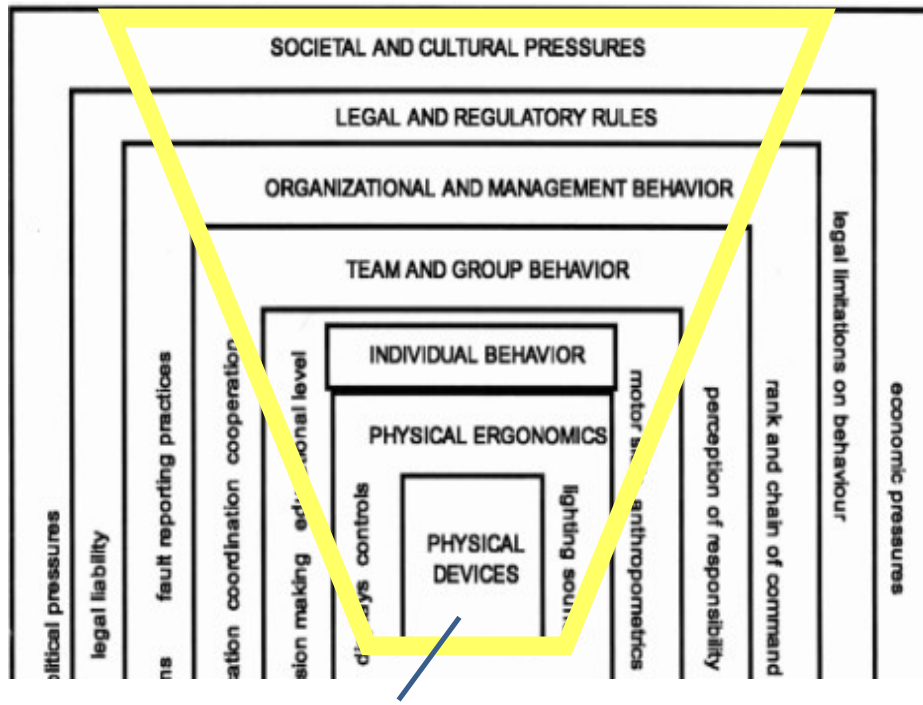
L'activité n'est jamais la simple exécution des attentes du système

L'atteinte de certaines performances attendues ne dit rien du coût pour les personnes

Les déterminants de la sédentarité sont multiples et liés entre eux

Approche systémique des conditions de construction de la sédentarité

Moray, 2000



Sédentarité

Aménager le poste de travail et former aux « bons gestes » est le plus simple et le moins engageant...

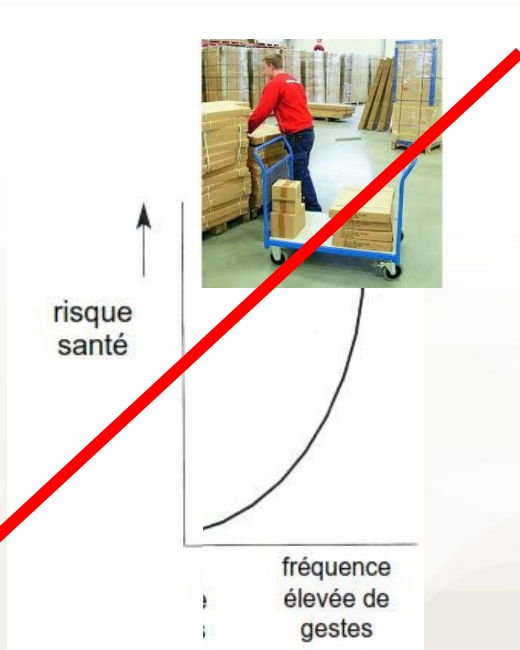
c'est aussi le moins efficace

Transformer le système est très engageant, source d'inquiétude, donc difficile à négocier

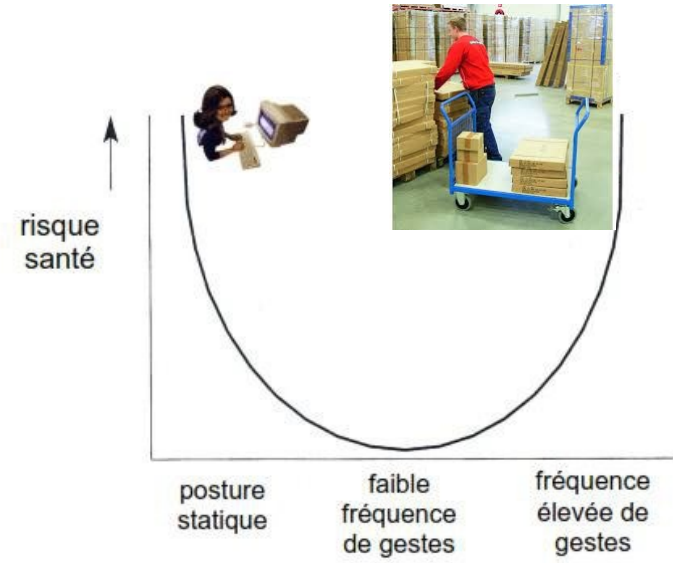
c'est aussi le plus efficace

Compétences requises d'accompagnement des projets de conception

Ne pas sous-estimer la méconnaissance du « facteur humain » chez les concepteurs classiques



Modèle du risque santé associé aux postures et aux mouvements (norme EN 1005-5)



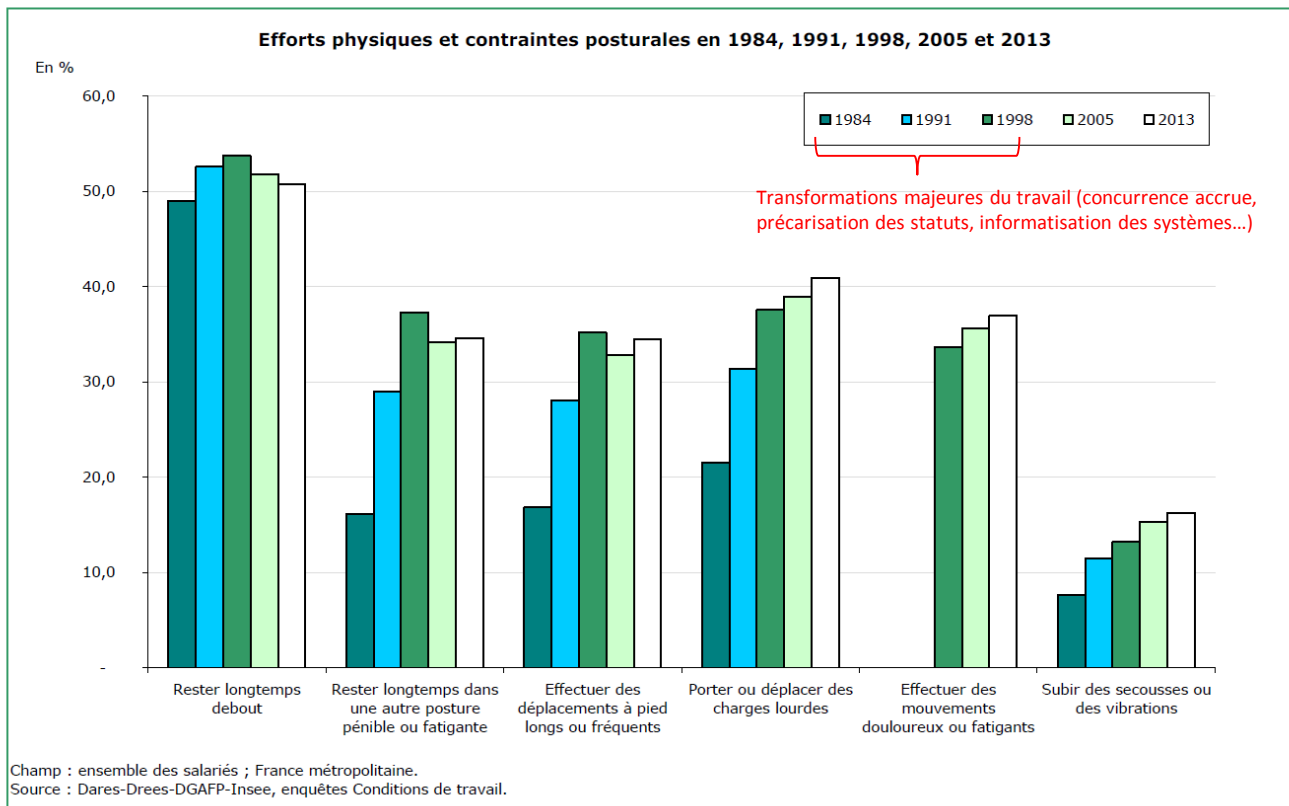
Pour un ingénieur méthodes rencontré il y a 2 semaines et voulant accueillir un apprenti ergonome

Intervenir en conception pour transformer le travail futur

- Connaissance des activités des concepteurs, pour se constituer en ressource
- Connaissance des processus de conception et règlementations associées, pour situer les contributions potentielles
- Connaissances des enjeux de transformation associés aux différentes étapes des projets, pour élaborer les livrables utiles au bon moment

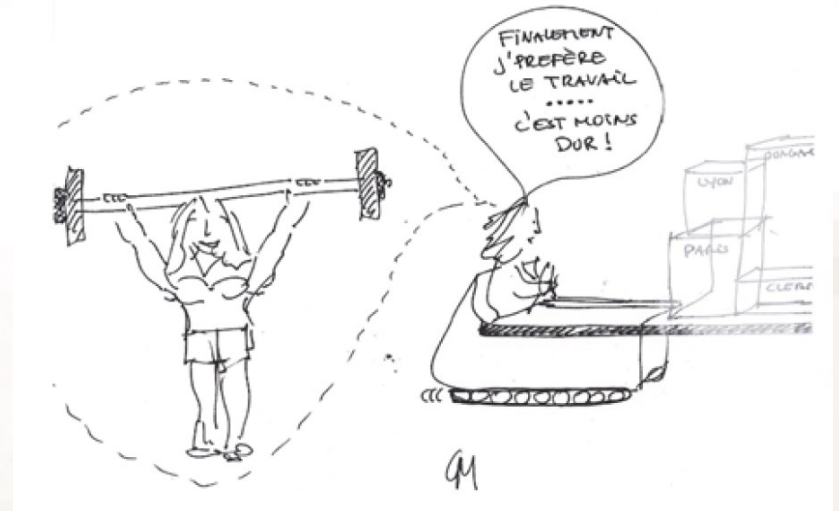
- Compétences de positionnement et de construction de l'intervention ergonomique
 - L'ergonome ne répond que rarement à une demande dans les termes dans lesquels elle lui est adressée
- Compétences d'accompagnement des projets
 - Projets de formation, de conception industrielle, architecturale, organisationnelle...
 - Compétences d'analyse, de simulations, de cahiers des charges et de repères de conception, de traduction...
 - Compétences d'organisation de la participation des acteurs (développement de l'Expérience et du Pouvoir d'agir)

Parce que le travail a changé...



Et parce que les enjeux sont là et devant nous

- vieillissement des populations au travail
- TMS, Troubles psychologiques liés au travail
- Difficultés liées au maintien dans l'emploi
- Attractivité de l'emploi
- ...



Les formes d'intervention... et leurs limites



Activité Physique
Compensatoire

Sédentarité
professionnelle

Aménagements du
poste de travail



Transformation du
travail

A quand le prochain
projet ambitieux ?

