

Guide d'observation

Le but de ce guide d'observation est de vous accompagner dans le remplissage de la **grille d'analyse/solutions à la page 5**, qui est un format tableau structuré, conçu pour vous aider à identifier des éléments sur lesquels agir afin de diminuer les inconforts ou les douleurs rencontrées. Ce guide comprend des questions ciblées pour orienter votre observation et vous permettre de collecter des informations précieuses pour proposer des solutions adaptées.

Pour bien utiliser ce guide, voici les étapes à suivre :

- Observez attentivement les situations et les comportements liés aux inconforts ou douleurs. Prenez note des éléments qui vous semblent significatifs ou récurrents en vous basant sur les questions proposées dans ce guide.
- Complétez la grille d'analyse/solutions qui se trouve après ce guide. Cette grille est organisée sous forme de tableau, où vous pourrez consigner vos observations et vos propositions de solutions.
- Analysez les résultats remplis dans la grille. En comparant les éléments observés avec les solutions proposées, vous pourrez dégager des actions concrètes à entreprendre pour réduire les inconforts et améliorer la situation.

Un exemple de tableau rempli à la **page 4** est inclus dans ce guide afin de vous montrer concrètement comment compléter la grille d'analyse/solutions. Cet exemple vous servira de modèle pour faciliter votre propre démarche d'observation et de réflexion.

Les questions suivantes guideront vos observations :

Posture contraignante et effort

(Voir des images de référence à la **page 3** qui peuvent vous aider à identifier les postures contraignantes.)

- ✓ Identifier les articulation(s) impliquée(s) (coude, épaules, etc.)
- ✓ Observer les postures ou mouvements (ex. : dos penché sur le côté ou en avant, accroupi, coude haut ou éloigné du corps, etc.)
 - Combien de fois par minute (ou autre plage de temps) ? (ex. : 3 fois par minute)
 - Combien de temps ? (ex. : pendant 10 minutes)
 - Combien de fois par cycle ? (ex. : 5 fois par cycle de production)
- ✓ Si une articulation reste dans un angle de manière statique, référez-vous aux questions de « **Effort musculaire statique** ».

Effort de manutention

- ✓ Notez :
 - le poids (lb ou kg)
 - le cumul du poids soulevé dans la journée
 - la distance de déplacement avec charge
 - la hauteur entre la prise et le dépôt
 - les obstacles qui influencent les postures et positions pendant la manutention
 - le sol (glissant, incliné ou troué)
 - la prise (instable, glissante, large, main à plat, à une main, etc.)

Effort musculaire statique

- ✓ Observer si des muscles restent contractés de manière statique (ex. : tension dans les épaules, dans le cou, avec peu de relâchement)
 - Combien de temps ?
 - Combien de fois par minute (ou autre plage de temps) ?
 - Combien de fois par cycle ?
- ✓ Est-ce qu'il y a :
 - Exigence de précision ?
 - Exigence de vitesse ?
 - Risque ou danger de blessure ?
 - Charge mentale ou stress élevé ?

Pression sur les tissus du corps

- ✓ Observer s'il y a un objet ou une surface en contact avec ou ayant un impact sur le site d'inconfort ?
 - Combien de temps ?
 - Combien de fois par minute (ou autre plage) ?
 - Combien de fois par cycle ?

Impact de l'environnement

- ✓ Vérifier si les éléments suivants ont un impact, selon les travailleurs en poste :
 - Froid ou fraîcheur
 - Humidité de l'air
 - Courant d'air
 - Vêtements mouillés ou humides

Problématique d'équipement ou d'espace

- ✓ Vérifier si des équipements sont indisponibles, inefficaces, non utilisés et pour quelle raison.
- ✓ Vérifier si l'espace est encombré, restreint, sombre, etc.

EXEMPLE DE POSTURES CONTRAIGNANTES

COU

Flexion du cou
(tête vers l'avant)



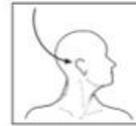
Extension du cou
(tête vers l'arrière)



Flexion latérale du cou
(tête vers le côté)



Rotation du cou



TRONC

Flexion
(vers l'avant)



Extension
(vers l'arrière)



Flexion latérale
(sur le côté)



Torsion



Travail à bout de bras

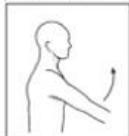


Posture accroupie ou agenouillée

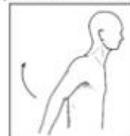


ÉPAULES

Flexion
(bras vers l'avant)



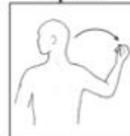
Extension
(bras vers l'arrière)



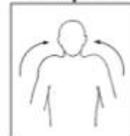
Abduction de l'épaule
(bras vers le côté)



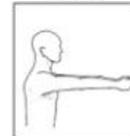
Rotation de l'épaule



Haussement de l'épaule

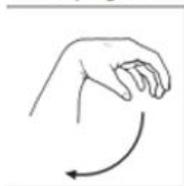


Travail à bout de bras



POIGNETS

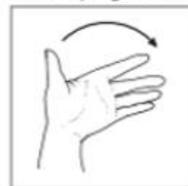
Flexion du poignet



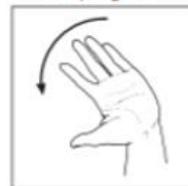
Extension du poignet



Déviaton cubitale du poignet



Déviaton radiale du poignet



EXEMPLE DE GRILLE D'ANALYSE / SOLUTIONS REMPLIE



Site d'inconfort ou de douleur est : *Arrière de l'épaule et côté droit du cou*

Tâche(s) associée(s) : *Fouetter la crème ET étaler la crème.*

Identifier les <u>causes</u> des inconforts ou des douleurs	<u>Décrire et quantifier</u> les causes	Identifier les <u>éléments à la source</u> des causes identifiées	Déterminer les éléments <u>incontournables</u> liés à la <u>qualité</u> ou à la <u>production</u> .
<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Posture(s) contraignante(s) et effort <input checked="" type="checkbox"/> Effort de manutention <input checked="" type="checkbox"/> Effort statique <input type="checkbox"/> Pression sur les tissus du corps <input type="checkbox"/> Impact de l'environnement <input checked="" type="checkbox"/> Problématique équipement ou espace 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Élévations du coude et rotations de l'épaule, répétées environ 3 fois par minute;</i> - <i>Effort statique de l'épaule pour garder l'élevation du coude (10 à 15 secondes par élévation);</i> - <i>Vitesse pour fouetter assez fort (perception 7/10).</i> 	<p><i>Hauteur de table</i> <i>+ hauteur du bol</i> <i>+ hauteur de la cuillère</i> <i>+ Orientation de la prise + haute saison (450 gâteaux/jr au lieu de 300/jr)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Répéter le mouvement assez longtemps pour que la crème arrive à la texture exigée pour la qualité du produit.</i> - <i>Étaler la crème pour qu'elle soit uniforme sur le gâteau.</i> - <i>On doit sortir 450 gâteaux en haute saison. Besoin de cette rentabilité.</i>
Pistes de solutions			
Tâches Et Sous-tâches	SUR QUOI ON PEUT ESSAYER D'AGIR ? (Partir des éléments de ces deux colonnes)		
<i>Fouetter la crème</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Cuillère moins longue et prise différente pour baisser le coude;</i> - <i>Tester si la crème peut être brassée moins longtemps</i> - <i>S'entendre sur des critères clairs d'une crème à point pour éviter de continuer à la brasser après ce seuil;</i> - <i>Bol plus large et aux rebords moins hauts;</i> - <i>Table ajustable en hauteur...</i> 		
<i>Étaler la crème</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Cuillère avec prise différente pour baisser le coude; plaque à la forme de l'intérieur du gâteau pour écraser la crème pour la répartir uniformément; trouver la plaque pour éliminer la succion en enlevant la plaque de la crème; prise verticale perpendiculaire à la plaque (comme pileur à patate grand format);</i> - <i>Table ajustable en hauteur...</i> 		

GRILLE D'ANALYSE / SOLUTIONS

Site d'inconfort ou de douleur ciblé est : _____

Tâche(s) associée(s) : _____ ; _____ ; _____

Identifier les <u>causes</u> des inconforts ou des douleurs (référez-vous au guide d'observation)	<u>Décrire et quantifier</u> les causes (référez-vous au guide d'observation)	Identifier les <u>éléments à la source</u> des causes identifiées	Déterminer les éléments <u>incontournables</u> liés à la <u>qualité</u> ou à la <u>production</u>.
<input type="checkbox"/> Posture(s) contraignante(s) et effort <input type="checkbox"/> Effort de manutention <input type="checkbox"/> Effort statique <input type="checkbox"/> Pression sur les tissus du corps <input type="checkbox"/> Impact de l'environnement <input type="checkbox"/> Problématique équipement ou espace			
Pistes de solutions			
Tâches Et Sous-tâches	SUR QUOI ON PEUT ESSAYER D'AGIR ? (Partir des éléments de ces deux colonnes)		

