

Lignes directrices, sous l'angle de l'ergonomie, pour les blanchisseurs et chefs de buanderie

Si vous travaillez dans une buanderie, lourdes charges, pieds douloureux, fatigue oculaire, stress dû à la chaleur, matières potentiellement infectieuses et microtraumatismes répétés font vraisemblablement partie de votre vie quotidienne. Certaines modifications dans votre milieu de travail peuvent contribuer à amenuiser ces problèmes. Parlez à vos collègues et à votre chef des possibilités suivantes.

Pour éviter le stress dû à la chaleur

- Faites installer l'air climatisé dans la buanderie pour éviter le stress dû à la chaleur en été.
- Si on ne peut pas faire installer l'air climatisé pour prévenir le stress dû à la chaleur dans votre buanderie, prévoyez des périodes de travail et de repos pour éliminer le problème.
- Faites installer des fontaines.
- Apprenez à reconnaître les signes et symptômes de stress dû la chaleur afin d'assurer que quiconque en souffre reçoive un prompt traitement.

Un bon éclairage est essentiel

- Assurez-vous que l'éclairage présent pour les travaux minutieux exigeant un certain effort visuel (comme le raccommodage) est adéquat. Utilisez un éclairage dirigé (p. ex., une lampe à poser sur la table ou sur le plancher) pour mieux voir.
- Placez-vous et orientez le luminaire de façon à éliminer les éblouissements (lumière dans les yeux).

Pour réduire les risques de lésion dus au soulèvement de charges lourdes

- Éliminez ou réduisez le besoin de soulever, abaisser, porter ou manipuler des sacs de linge sale lourds en :
 - ayant recours à des aides mécaniques telles que des chariots ou des élingues;
 - minimisant la distance de transport de la charge;
 - gardant la charge à hauteur des hanches;
 - organisant les tâches et l'environnement physique de façon à minimiser le nombre de fois qu'une charge doit être soulevée ou portée.
- Utilisez des supports à ressort pour les chariots de linge, afin de garder le linge à la hauteur des hanches.
- Utilisez des laveuses et sécheuses avec dispositif de déchargement à inclinaison. Si vos machines ne sont pas dotées de cette caractéristique, utilisez des aides mécaniques bon marché, tels que des « râtaux à vêtements » maison.
- Ne remplissez pas les gros sacs de linge sale plus qu'aux deux tiers. Pour éviter de porter des sacs trop lourds, utilisez de plus petits sacs.

Autres façons de réduire les exigences physiques de l'emploi

- Changez de position et de tâche souvent au cours de la journée. Par exemple,
 - alternez les tâches qui ont recours à différents groupes musculaires (après avoir trié et plié du linge pendant un moment, faites quelque chose qui exige moins d'efforts des bras et des mains);
 - alternez les tâches que vous faites assis et debout;
 - variez davantage les tâches de votre emploi.
- Évitez de travailler d'un seul côté. Si vous devez vous tourner d'un certain côté, changez de position pour utiliser les muscles des deux côtés du corps. C'est moins stressant de travailler lorsque vous vous tenez droit, directement en face de votre travail.
- Assurez-vous que les chariots que vous utilisez pour livrer les vêtements propres ne constituent pas un danger. Si le chariot est trop gros et ne vous permet pas de voir ce qui se passe autour ou s'il est trop lourd pour une personne, ne le déplacez pas seul (une autre personne pourrait le pousser pendant que vous le tirez ou le guidez).
- Utilisez une chaise ergonomiquement conçue pour les postes de travail assis (p. ex., pour coudre, les reprises et le marquage). Une chaise ergonomique doit supporter le dos et être dotée de réglages permettant aux personnes de différentes tailles d'être bien assises. Le prix et les caractéristiques d'une chaise ergonomique varient largement. Essayez différentes chaises pour différents postes de travail et personnes avant d'acheter.
- Évitez de vous pencher trop souvent vers l'avant pendant votre travail en
 - plaçant votre travail parallèle ou juste en dessous de la hauteur des coudes;
 - installant des surfaces de travail réglables en hauteur.
- Sur les sacs à linge, utiliser des glisseurs à verrou ouvrables avec pression de toute la main, plutôt qu'en pinçant du pouce et de l'index.
- Si la hauteur de votre surface de travail ne peut être réglée, veillez à ce qu'elle convienne aux personnes les plus grandes et utilisez une plate-forme stable pour les travailleurs plus petits.
- Lorsque vous devez porter des gants, choisissez-en une paire qui vous va bien. Vos mains se fatigueront plus vite si vos gants sont trop grands.

Lorsque vous travaillez debout de longues périodes de temps

- Utilisez un tabouret aux postes où vous travaillez debout (p. ex., à la table où l'on plie le linge) pour vous reposer un peu les pieds.
- Posez un pied sur un tabouret ou un appuie-pieds en position debout.
- Installez des tapis anti-fatigue aux postes de travail où vous restez debout pendant de longues périodes de temps.
- Placez des semelles anti-fatigue à l'intérieur de vos chaussures si vous restez debout longtemps ou marchez souvent.



Cette information était exacte au moment de la publication.

La série **Info-minute** est protégée par des droits d'auteur de la Ontario Safety Association for Community & Healthcare (OSACH) de l'Ontario. Les bulletins Info-minute peuvent être copiés librement pour autant qu'on en mentionne la provenance (OSACH).

Pour plus d'information, communiquer avec :

Ontario Safety Association for Community & Healthcare (OSACH)

4950, rue Yonge, Bureau 1505 Toronto (Ontario) M2N 6K1

Tél. : (416) 250-7444 • Sans frais : 1-877-250-7444 • Téléc. (416) 250-7484

Site Web : www.osach.ca

LAP-131f • Rev. 03/06