

# Des ergo-coachs en laboratoire : améliorer les postures de travail



Christiane Gambin  
cgambin@asstsas.qc.ca

Les laboratoires du CIUSSS de l'Estrie – CHUS, site Fleurimont et Bowen, ont acquis de nombreux postes de travail ajustables et une panoplie d'accessoires informatiques. Afin de prévenir les troubles musculosquelettiques (TMS) chez les technologistes, les équipes ont appris comment ajuster adéquatement tous ces équipements.

**P**our répondre aux besoins des différents secteurs de cet établissement, il a été proposé d'offrir une formation en ergonomie à des personnes-ressources qui travaillent dans les laboratoires, les *ergo-coachs*. Ces recrues pourraient offrir un soutien rapide aux technologistes dans leur milieu respectif.

Sept coordonnatrices techniques de différents secteurs d'activité ont été affectées à cette tâche. En plus de leur intérêt pour le projet et pour la SST, ces personnes exercent un *leadership* positif et possèdent une approche constructive et le tact nécessaire pour suggérer des changements ou des améliorations à leurs collègues de travail. Plusieurs d'entre elles sont également formatrices pour les nouveaux technologistes médicaux, ce qui leur permet d'intégrer des

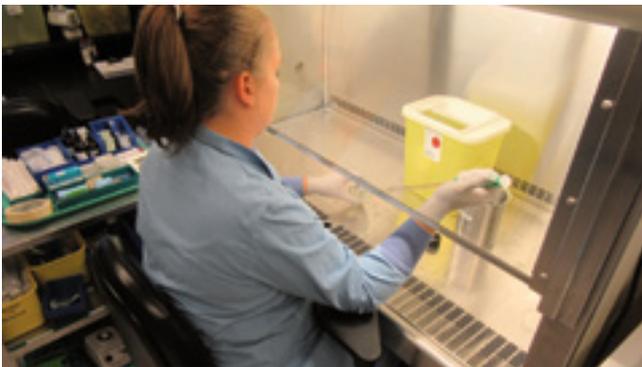
Les futures *ergo-coachs* constatent qu'il est possible de réduire les TMS par des méthodes de travail appropriées et en utilisant adéquatement les accessoires et les équipements ajustables mis à leur disposition.

notions d'ergonomie dans le programme initial. Notons aussi qu'il est plus facile pour les coordonnatrices techniques de se libérer pour exercer leurs fonctions d'*ergo-coachs*.

## La formation des *ergo-coachs*

En 2014, les coordonnatrices techniques suivent la formation *Ergo-coach* de l'ASSTSAS sur les principes de base en ergonomie et leur application dans les laboratoires.

Il s'agit d'une formation de deux jours. La première journée est consacrée aux facteurs de risque associés aux postures contraignantes. Des mises en situation, des observations de postes de travail (ex. : postes de microscopie, postes informatiques associés ou non à des activités techniques) et des exercices pratiques permettent aux participantes d'appliquer concrètement les principes d'ergonomie dans des situations types de laboratoire. Le groupe procède aussi à des simulations de prélèvements dans les chambres



Chaise avec appuie-coudes en gel modifiée pour le travail avec de longues pipettes sous la hotte. Ce type de chaises est utilisé dans différents secteurs du laboratoire.

de patients, en utilisant des accessoires pour diminuer les contraintes posturales courantes avec un patient alité ou assis dans un fauteuil.

Les futures *ergo-coachs* constatent ainsi qu'il est possible de réduire les TMS par des méthodes de travail appropriées et en utilisant les accessoires et les équipements ajustables mis à leur disposition. Un délai d'un mois entre les deux jours de formation leur permet de mettre en pratique les informations dans leur secteur respectif.

La deuxième journée de formation met l'accent sur le rôle de *coach*. Ainsi, à travers des mises en situation, les participantes reconnaissent les postures contraignantes et proposent des correctifs. Des exercices visent aussi à valider les meilleures stratégies pour donner une rétroaction positive aux collègues de travail. Elles utilisent différentes grilles d'observation pour consigner leurs interventions.

Les *ergo-coachs* sont maintenant prêtes à répondre aux besoins de leur secteur d'activité. Elles peuvent offrir de l'accompagnement individuel aux technologistes et des suivis ciblés en groupe, par exemple sur l'ajustement de la chaise, de l'écran et des accessoires informatiques, ou sur l'aménagement du poste de microscopie.

### Un projet bien concret

À l'occasion d'une rencontre avec l'ASSTSAS, les *ergo-coachs* ont fait ressortir les conditions gagnantes pour assurer le succès de ce projet.



Poste de microscopie modifié : table ajustable avec appui en gel et appui au niveau des avant-bras, chaise avec appuie-coudes.



Sur les étages, la technologiste s'assoit sur un petit banc pour effectuer des prélèvements alors que le client est assis dans le fauteuil ou sur le bord du lit. Le banc se range sur le chariot à prélèvement.



Sous l'enceinte de sécurité biologique : appuis pour les coudes et les avant-bras pour certaines tâches d'ensemencement.



Avant tout, elle est une référence qui peut agir rapidement en première ligne auprès de ses collègues afin de prévenir la survenue de blessures ou l'aggravation de TMS.

#### CLARIFIER LE RÔLE ET LE MANDAT

Au début du projet, les limites du mandat n'étaient pas clairement connues. Certaines personnes avaient l'impression que l'*ergo-coach* était en mesure de régler tous les problèmes d'ergonomie. Le chef de service doit donc clarifier le rôle de l'*ergo-coach* auprès de l'équipe. Avant tout, elle est une référence qui peut agir rapidement en première ligne auprès de ses collègues afin de prévenir la survenue de blessures ou l'aggravation de TMS. Dans des cas plus complexes, où les ajustements de base ne sont pas suffisants ou lorsque l'aménagement du poste est déficient, l'*ergo-coach* peut proposer l'acquisition d'accessoires pour améliorer la situation. Elle peut aussi demander l'intervention d'une personne-ressource du Service de prévention en SST qui évaluera les suites pour régler le problème.



En hématologie, pour le décompte des globules blancs, le clavier est positionné de biais pour éliminer les déviations du poignet.

### CLARIFIER LE PROCESSUS D'ACQUISITION D'ÉQUIPEMENTS

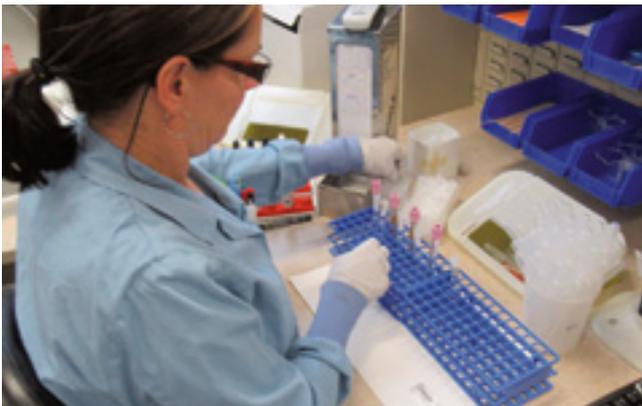
Dans chaque service, il faut déterminer qui peut acquérir un équipement, que ce soit le chef de service ou le chef du Service de SST avec son budget pour l'achat de petits équipements.

### RÉSERVER DU TEMPS À LA FONCTION

Le plus difficile consiste à se libérer des tâches régulières. Des plages horaires doivent être disponibles au cours de l'année pour répondre adéquatement aux besoins, par exemple un rendez-vous pour accompagner un technologiste qui ressent une douleur récurrente à son poste de travail. Il faut aussi prévoir du temps pour des thématiques ciblées (ex. : ajustement de chaises) et des formations à un petit groupe de technologistes.

## Des changements qui profitent à toute l'équipe

Le projet *ergo-coachs* a permis des améliorations dans plusieurs secteurs des laboratoires. Les photos en montrent quelques-unes. Mais il y en a bien d'autres ! Une section



À la banque de sang, la disposition des accessoires a été revue de façon à rapprocher ceux-ci de la technologiste et à installer des contenants d'appoint pour les déchets qui seront jetés plus tard dans la poubelle. Ces améliorations limitent les postures contraignantes.

## Le projet *ergo-coachs* a permis des améliorations dans plusieurs secteurs des laboratoires.

d'étagère est réservée aux accessoires tels que des appuis pour le microscope, des souris verticales, des petits claviers. Les technologistes peuvent faire l'essai de ces accessoires, les utiliser et les replacer ensuite. On a aussi réorganisé certaines activités. Par exemple, les cytologistes effectuent dorénavant le classement de lames ce qui leur permet de varier les tâches.

Aux postes de prélèvement, des coussins de gel ont été acquis pour obtenir une position plus optimale du bras du client ; des fiches informatives montrent aux technologistes les postures sécuritaires de travail ; un fauteuil pour client, à ajustement électrique de la hauteur et inclinable en position *Trendelenburg* sera bientôt disponible.

Six mois après la formation, les *ergo-coachs* tirent pleinement profit des enseignements. Les technologistes ayant un besoin précis prennent rendez-vous directement avec l'*ergo-coach* de leur secteur. Souvent, les autres technologistes profitent de l'intervention pour appliquer les informations à leur poste de travail. Voilà un projet qui fonctionne très bien ! ■

### POUR EN SAVOIR PLUS

Pour des renseignements complémentaires sur cette formation, visiter notre site Internet ou contacter [cgambin@asstsas.qc.ca](mailto:cgambin@asstsas.qc.ca).



Les ergo-coachs : Line Guillette (prélèvement), Angèle Routhier (hématologie), Chantal Ouellet (biochimie), Nicole Carrier (pathologie et cytologie), Louise Larouche (banque de sang HD), Mélanie Lafrance (microbiologie), Audrey Bergeron (cytogénétique - absente sur la photo), Suzanne Pronovost (coordonnatrice du projet et préventionniste au CIUSS de l'Estrie).