

Boursière

Annick Chapados

Université du Québec
à Montréal



Les facteurs de succès
de l'implantation de sièges
assis-debout

À LA FIN de son baccalauréat en sciences de l'activité physique, Annick Chapados s'inscrit à la maîtrise en ergonomie. La boursière de l'IRSSST met ainsi sa propre expérience de travail et sa passion pour la santé physique au service de la prévention des troubles musculo-squelettiques chez les caissières de supermarché. Son sujet de mémoire? L'optimisation de la hauteur relative des comptoirs et de l'environnement nécessaire à l'implantation de sièges assis-debout, des outils encore peu utilisés parce que méconnus.

Quelle voie choisir, l'ergothérapie ou l'ergonomie?

Une fois son diplôme de premier cycle en poche, Annick Chapados a beau aimer le sport et en faire beaucoup, elle s'intéresse davantage à l'ergothérapie qu'au travail d'enseignement ou d'entraînement en éducation physique. Une amie lui parle alors d'ergonomie en insistant sur l'aspect préventif de cette discipline. La bachelière entame aussitôt un tour d'horizon des programmes offerts dans les différentes universités, pour finalement s'inscrire à l'Université du Québec à Montréal (UQAM).

Soucieuse d'acquérir une formation qui la préparera aussi bien au métier d'ergonome que de chercheuse, la boursière travaille avec Denis Marchand, responsable du programme de deuxième cycle *Mesure et évaluation en ergonomie* du Département de kinanthropologie.

« Je tenais beaucoup à participer à différents projets de recherche en plus du mien, ce qu'offrait mon directeur », précise-t-elle.

Un choix inspiré de sa propre expérience

Au moment de choisir un sujet de recherche, Annick Chapados se rappelle son travail de caissière dans un dépanneur : « Je passais souvent neuf heures d'affilée debout. J'étais jeune et en forme, mais, malgré cela, j'avais souvent mal aux jambes. » Denis Marchand l'oriente donc vers une codirection avec Nicole Vézina, professeure au Département de sciences biologiques et titulaire de la Chaire GM en ergonomie de l'UQAM, qui a beaucoup travaillé sur les problématiques de l'usage des sièges assis-debout.

Un outil méconnu qui facilite le travail

Attraper un objet placé loin devant soi, effectuer la lecture électronique des prix, se tourner pour emballer la marchandise... « Les caissières font un travail répétitif, avec une composante dynamique, principalement au niveau des membres supérieurs. En outre, elles passent plus de 75 % de leur temps debout, quasiment immobiles, explique la jeune chercheuse. Elles ne peuvent pas utiliser une assise conventionnelle, la nature de leur travail nécessitant de fréquents et légers déplacements. »

Annick Chapados poursuit : « L'utilisation d'un siège assis-debout paraît donc être un outil de travail intéressant

pour permettre aux caissières de conserver leur mobilité tout en effectuant une transition assis-debout à debout rapidement et, surtout, avec peu d'efforts. » Ce type de banc existe déjà depuis plusieurs années, mais son usage est peu répandu. Différentes recherches explorent les raisons de cette faible popularité : inconfort, impression de perte de mobilité ou de stabilité, manque d'information sur son usage, difficultés d'ajustement, etc.

Pourtant, les avantages sont nombreux : diminution de la charge sur les jambes, maintien de la courbure lombaire de la colonne vertébrale, mobilité. Il y a sur le marché un banc de conception allemande, ajustable en hauteur qui repose sur une base en demi-lune, permettant l'inclinaison de l'assise dans toutes les directions.

Les deux pieds bien ancrés

« Des caissières expérimentées ont trouvé des façons extraordinaires et efficaces d'utiliser le banc assis-debout », constate avec enthousiasme Annick Chapados. De cette recherche pourrait donc être tirée une série de conseils généraux applicables à tout travail effectué derrière un comptoir, avec bien sûr quelques adaptations. Ainsi, l'utilisation du banc dès l'embauche et l'intégration d'une courte formation permettraient certainement de minimiser les risques de rejet.

Ce genre d'application convient bien à l'esprit pratico-pratique d'Annick Chapados et à sa personnalité énergique : « J'aime les projets courts qui apportent des solutions concrètes. »

Isabelle Labarre

Le programme de bourses de l'IRSSST

Annick Chapados est une des étudiantes ayant bénéficié du programme de bourses de l'IRSSST. Celui-ci vise à former des chercheurs en santé et en sécurité du travail au Québec.

Pour obtenir des informations sur le programme de bourses de l'IRSSST, on peut téléphoner au (514) 288-1551, ou écrire à bourses@irsst.qc.ca.