

# Ajuster le poste d'opératrice de machine à coudre

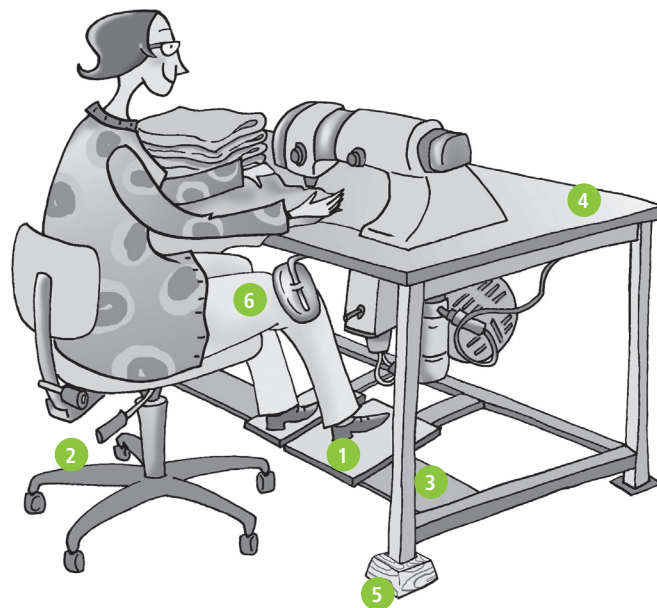
Cette fiche vous propose des moyens pour ajuster les différentes composantes du poste d'opératrice de machine à coudre dans le but de fournir un confort maximal pour les travailleuses. En effet, un poste inadéquat a tôt fait de créer des maux de dos, des problèmes aux épaules, aux bras, aux poignets ou aux jambes. Un bon ajustement aide à réduire les contraintes; la fatigue se fera moins sentir et la qualité du travail s'en trouvera améliorée.



## QUAND DOIT-ON AJUSTER UN POSTE ?

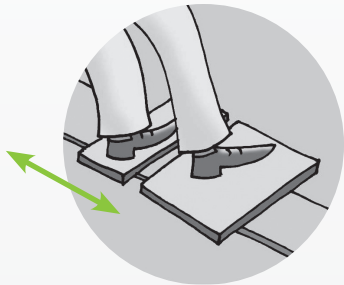
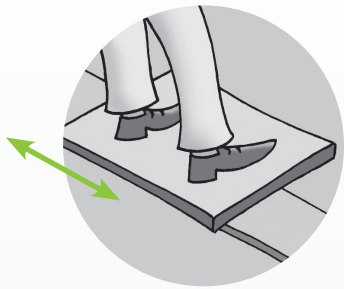
En règle générale, il faut ajuster un poste ou réviser la manière dont il est ajusté lorsque :

- une opératrice change de poste de travail;
- une opération de couture est modifiée;
- les équipements sont modifiés;
- de nouveaux équipements sont installés;
- l'opératrice rapporte un inconfort, un malaise ou une douleur.



Les éléments à ajuster sont :

- 1 la position latérale de la pédale (et du repose-pied);
- 2 la chaise;
- 3 la position avant-arrière de la pédale (et du repose-pied);
- 4 la hauteur de la table;
- 5 l'inclinaison de la table;
- 6 la position de la genouillère (s'il y en a une).



## COMMENT AJUSTER UN POSTE ?

Demandez tout d'abord à l'opératrice de s'asseoir où elle a l'habitude de se placer devant la machine à coudre. Assurez-vous que sa position lui facilite la tâche : voit-elle bien ce qu'elle fait ? Ensuite, ajustez le poste en commençant par les composantes les plus près du sol et en faisant des aller-retour, selon l'ordre suivant :

### 1 Ajustez la position latérale de la pédale (et du repose-pied)

L'opératrice doit être assise confortablement. Les pieds sont alignés dans le même axe que les cuisses et les jambes. Élargissez la pédale si l'opératrice est capable de travailler à deux pieds. Sinon, installez un repose-pied à la même hauteur, au même angle et à la même position avant-arrière que la pédale.

### 2 Ajustez la chaise

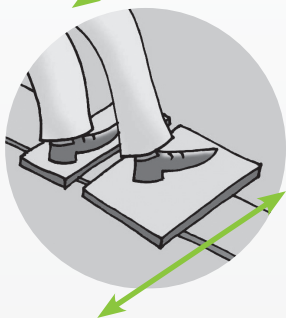
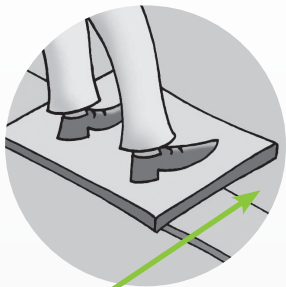
**La hauteur de la chaise :** Réglez la hauteur de la chaise pour que les cuisses de l'opératrice soient plus ou moins à l'horizontal ou que les genoux soient légèrement plus bas que les hanches, lorsque les pieds sont à plat sur la pédale et le repose-pied.

Assurez-vous que l'opératrice ne ressent pas de pression sous les cuisses ou les fesses. Sa main doit passer facilement entre la cuisse et le bord de l'assise.

**La position du dossier :** le dossier doit rejoindre le dos de l'opératrice sans trop la pousser vers l'avant. Elle peut vérifier si la courbe du dossier est à la bonne hauteur en plaçant la main dans le creux du dos. Pour la majorité des gens, la hauteur du dossier est adéquate lorsque ce dernier épouse le creux du bas du dos (région lombaire). Toutefois, ce réglage peut être inadéquat pour certaines personnes. Il faut alors trouver le bon ajustement. Dans tous les cas, il convient d'ajuster le dossier entre le bas des omoplates et le haut du bassin.

Au besoin, utilisez un coussin lombaire pour corriger l'affaissement du bas du dos ou pour corriger le point de pression exercé derrière les genoux lorsque l'assise est trop longue.

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter les fiches techniques « Choisir une chaise pour la couture » et « Êtes-vous bien assis ? » disponibles sur le site de MultiPrévention.



### 3 Ajustez la position avant-arrière de la pédale (et du repose-pied)

Les genoux devraient former un angle de 110 à 120 degrés (ou légèrement plus grand) quand les cuisses de l'opératrice sont à peu près à l'horizontale et les pieds à plat sur la pédale et le repose-pied.

Lorsqu'il y a une deuxième pédale, il est préférable d'intégrer sa fonction à la pédale de couture. Quand cela n'est pas possible, il faut la positionner le plus près possible de la pédale de couture, à la même hauteur, au même angle et à la même distance avant-arrière.

### 4 Ajustez la hauteur de la table (ou de la machine, dans le cas d'une machine sans table)

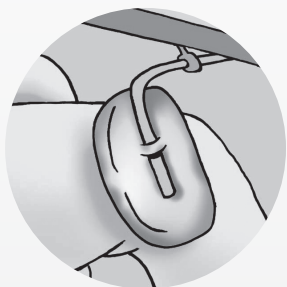
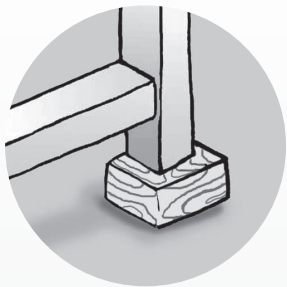
La hauteur de la table doit permettre à l'opératrice de ne pas trop se pencher vers l'avant; il faut donc tenir compte du type de machine utilisée et de l'opération effectuée.

En général, pour les machines à coudre de type conventionnel, la table doit être ajustée à deux pouces environ de la hauteur des coudes de l'opératrice lorsque les bras le long de son corps forment un angle d'environ 90° avec les avant-bras. La hauteur de la table devrait permettre à l'opératrice de travailler en ayant :

- les épaules relâchées ;
- les mains environ à la hauteur des coudes lorsqu'elle coud ;
- les mains le plus possible en droite ligne avec les avant-bras (au besoin, revoir la méthode de travail).

De plus, il est important que la zone de couture soit suffisamment éclairée afin de prévenir la fatigue visuelle et d'éviter les postures contraignantes.





### 5 Inclinez la table (si nécessaire)

Parfois, il est bon d'incliner la table pour aider l'opératrice à se redresser (cou et dos) et, du même coup, à avoir une meilleure vision de son travail.

L'inclinaison ne convient toutefois pas à toutes les tâches et il faut s'assurer que la machine peut être inclinée.

### 6 Ajustez la position de la genouillère (s'il y a lieu)

Placez la genouillère légèrement au-dessus du genou. Elle doit être adéquatement rembourrée. Si possible, intégrez la commande de la genouillère à un autre dispositif, tel que la pédale de couture.

Les conseillers de MultiPrévention demeurent disponibles en tout temps si vous avez des questions en ce qui concerne les informations contenues dans cette fiche technique, pour une assistance dans vos démarches de prévention ou pour effectuer des études plus approfondies.

