

HSE - Deuxième Année

10.01.2019

Module : Ergonomie et Conditions de travail

Durée : 1h:30

Examen final

1. Définir la tâche et l'activité.
2. Résumer trois effets du travail posté et donner un exemple d'un travail posté.
3. En tant que responsable HSE qu'est-ce que vous proposez pour minimiser les effets du travail posté ?
4. Expliquer comment se développe le stress.
5. Citer quatre points de prévention et lutte contre le stress en entreprise

...Bon Courage...

HSE - Deuxième Année

10.01.2019

Module : Ergonomie et Conditions de travail

Corrige type d'examen final

1. Définir la tâche et l'activité. **04 pts**
 - **La tâche** : c'est un ensemble de buts donnés dans des conditions déterminées (ce qui doit faire théoriquement)
 - **L'activité** : c'est ce qui se fait réellement dans l'exécution des tâches.
2. Résumer trois effets du travail posté et donner un exemple d'un travail posté. **03 pts**
 - Perturbation du sommeil ;
 - Alimentation et troubles digestifs ;
 - Perturbation des fonctions biologiques ;
 - Troubles nerveux ;
 - Perturbation de la vie familiale et sociale ;
 - Variabilité diurne-nocturne de la fatigue.

L'exemple d'un travail posté : les agents d'intervention, les pompiers. **02 pts**
3. En tant que responsable HSE qu'est-ce que vous proposez pour minimiser les effets du travail posté ? **04 pts**
 1. **L'aménagement des systèmes de rotation** : l'introduction de pauses judicieusement réparties, la possibilité de s'alimenter, convenablement sur le site.
 2. **L'organisation du travail posté** : repose sur des choix :
 - les rotations courtes (2 à 3 jours) ;
 - les durées de poste courtes (8 h au lieu de 12 h).
 3. **Une bonne hygiène de vie** : en particulier consacrer au sommeil le temps nécessaire.
4. Expliquer comment se développe le stress. **03 pts**
 - phase d'alarme ;
 - phase de résistance ;
 - stade d'épuisement.
5. Citer quatre points de prévention et lutte contre le stress en entreprise. **04 pts**
 - la modification des conditions de travail ;
 - modifications organisationnelles ;
 - sur l'évolution réfléchie des charges de travail.
 - vivre dans une ambiance familiale et amicale agréable ;
 - ne pas centrer sa vie sur le travail et développer des centres d'intérêt externes ;
 - se faire un petit plaisir quotidien ;
 - surveiller l'alimentation et limiter les consommations de café, tabac ;
 - se ménager un moment de détente quotidien et se relaxer ;
 - faire des pauses ;
 - rééduquer le sommeil (en évitant la consommation de somnifères !) ;
 - faire de l'exercice physique de façon raisonnable.