

Organisation du travail – Organisation et répartition des tâches

Organisation de la journée :

Plage horaire	Efficacité	Activités conseillées
Avant 6h	Faible vigilance	Activité déconseillée
De 8 à 11h	Bonne efficacité Dominance mentale	Toutes activités Gestion, contact clientèle, etc.
De 13 à 15h	Baisse potentielle de vigilance	Repos ou tâches avec charges physiques et mentales modérées Activités à risques déconseillées
De 15 à 19h	Bonne efficacité Dominance physique	Toutes activités Tâches très physiques (sauf en cas de grosses cha- leurs)



Alternance des tâches

Alterner les tâches régulièrement (30 à 90 minutes) présente divers avantages :

- Maintenir l'intérêt de la tâche
- Limiter la monotonie et la baisse de vigilance qui favorisent les erreurs et accidents
- Alternner les postures et les gestes et réduire le risque d'apparition des Troubles Musculo-Squelettiques

L'alternance des tâches doit être pensée de manière à permettre aux fonctions sollicitées par la précédente tâche de se reposer : statique/dynamique, sollicitation dos/mains, physique/mental, etc.

Exemples :

- ✓ Arrachage d'un rang de carottes / Bottelage du tas
- ✗ Habillage oignons / Epluchage poireaux

En revanche, une alternance et une division trop importantes sont néfastes :

- Multiplication des déplacements
- Baisse d'efficacité (pas de prise de rythme)
- Risque d'erreurs et difficulté d'organisation

Contact : Biopousses 40 bis rue du 30 juillet 1944 - 50660 LINGREVILLE
02 14 15 83 11 - biopousses@gmail.com - biopousses.over-blog.com