

FICHE RISQUE N°5



Les postures pénibles

Les postures pénibles se caractérisent par une position forcée des articulations, imposant des angles articulaires extrêmes (ex : bras au-dessus de la ligne des épaules). Le maintien prolongé de positions articulaires forcées génère des contraintes physiques :

- locales : bras en élévation, poussée avec le talon de la main, posture accroupie, agenouillée, sur la pointe des pieds, le dos penché en avant, la tête en rotation ou en élévation...,
- globales : station statique prolongée.

QUELS SONT LES MÉTIERS EXPOSÉS ?

Tous les secteurs peuvent être exposés, mais plus particulièrement :

- BTP, notamment les travaux qui sont réalisés en position agenouillée (carreleur, couvreur, pavage) ou avec les bras en élévation (plaquiste, frigoriste, peintre),
- Entretien des espaces verts,
- Transport, livraison et stockage qui nécessitent des prises au sol ou en hauteur,
- Commerce et grande distribution : employé commercial, caissière...,
- Nettoyage et maintenance,
- Métiers de l'automobile : préparateur véhicule, peintre...,
- Industrie et agroalimentaire,
- Secteurs du soin, du médico-social et de la petite-enfance,
- Métiers de la coiffure et de l'esthétique.

QUELLES CONSÉQUENCES ?

Les postures inconfortables prolongées, liées à l'activité ou résultant de conditions de travail inadaptées, peuvent être à l'origine de douleurs, de fatigue et de troubles du système musculo-squelettique (TMS). Les douleurs et la fatigue peuvent accroître les risques d'erreurs et aboutir à un travail ou une production de moindre qualité et à des situations dangereuses.

- Pathologies touchant les os, les articulations et les tendons : entorses, luxations, fractures, lombalgies, hernie discale et sciatique, tendinites, lésions des ménisques du genou...,
- Lésions musculaires : déchirures, contractures...

À CONSULTER

www.inrs-mp.fr

Maladies professionnelles :

- **Tableau n°57**
Affections périarticulaires provoquées par certains gestes et postures de travail
- **Tableau n°79**
Lésions chroniques du ménisque



FICHE RISQUE N°5

+ D'INFOS

Code du travail :
www.legifrance.gouv.fr
articles L 4121-1 à L 4121-5
www.travailler-mieux.gouv.fr
Institut national de recherche
et de sécurité : www.inrs.fr
Confédération de l'artisanat
et des petites entreprises
du bâtiment : www.capeb.fr

OBLIGATIONS POUR L'EMPLOYEUR

- Supprimer ou réduire le risque,
- Évaluer le risque : nature, durée et conditions d'exposition des travailleurs aux postures pénibles,
- Mettre en place des mesures de prévention adaptées afin de réduire le risque,
- Informer et former le personnel sur ces risques,
- Transmettre les résultats de l'évaluation des risques au médecin du travail.

COMMENT AMÉLIORER LA SITUATION DE TRAVAIL ?

Actions organisationnelles :

- Rotation de poste et polyvalence,
- Travailler en binôme,
- Alternier postures statiques et dynamiques,
- Ménager des plages de récupération et des temps de pause suffisants,
- Organiser la maintenance des équipements de travail.

Actions techniques :

- Concevoir les postes et choisir en amont les équipements de travail (outils, machines...) permettant d'éviter les postures pénibles : bonne accessibilité des zones de travail (local technique, véhicule utilitaire...), manettes de commande, outils et autres éléments nécessaires à la tâche (pièces à changer, écrans de contrôle...) directement à portée du travailleur, possibilité de choisir parmi diverses positions et d'en changer fréquemment,
- Utiliser des rehausseurs, marches-pieds, escabeaux pour travailler en hauteur sans avoir à trop lever les bras,
- Acheter l'équipement, l'outillage à main ou électrique adapté permettant de respecter les angles articulaires de confort (visseuse, sérateur, souris et clavier d'ordinateur, casque sans fil pour le téléphone...),
- Mettre à disposition des équipements permettant les prises « à niveau » : table et chaise réglables en hauteur, transpalette à haute levée, stockage dynamique, système de stockage en tiroir, rangement sur classeur électro-rotatif...,
- Réduire les cofacteurs (efforts, gestes répétitifs, froid, bruit, tension, pression...) qui aggravent les risques de TMS,
- Porter des équipements de protection individuelle adaptés.