

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.

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** : désherbage, plantation, élagage...
- **Nettoyage, hôtellerie** : nettoyage des sanitaires, réfection des lits...
- **Métiers de l'automobile** : mécanique, carrosserie/peinture, préparation...

- **Industrie et agroalimentaire** : soudage, fabrication, conditionnement, maintenance...
- **Secteur du soin, du médico-social et de la petite enfance** : aide à la toilette, aide aux déplacements, accompagnement dans les apprentissages,...
- **Métiers de la coiffure et de l'esthétique** : activités au niveau du bac de lavage, du fauteuil, de la table de soins esthétiques
- **Métiers administratifs** : travail sur écran

CONSÉQUENCES

Les postures prolongées, liées à l'activité ou résultant de conditions de travail inadaptées, peuvent être à l'origine de **fatigue**, de **douleurs**, de **raideurs** et de **troubles musculosquelettiques** (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.

- **TMS** : pathologies et lésions touchant les os, les articulations et les tendons, les nerfs. Par exemple : contractures, tendinites, lombalgies, hernies discales et sciatiques, lésion du ménisque du genou,...
- **Lésions musculaires** : déchirures, contractures...



PLUS D'INFOS

Code du travail : art. R 4541-1 à R 4541-11
[Ameli](#) | comprendre les troubles musculosquelettiques

À CONSULTER

INRS | Maladies professionnelles **Tableau 57**
INRS Dossier Troubles musculosquelettiques (TMS)

OBLIGATIONS DE 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 techniques

En amont, concevoir les postes et choisir les équipements de travail :

- Bonne accessibilité des zones de travail (locaux techniques, véhicules utilitaires, profondeur des plans de travail, ...)
- Bonne accessibilité des manettes de commandes, des outils, des pièces, des écrans de contrôle...
- Espace de travail dégagé
- Possibilité de choisir parmi diverses positions et d'en changer fréquemment
- Prévoir des équipements spécifiques réduisant : les postures de travail avec les bras au-dessus de la ligne des épaules : marchepieds, plateforme individuelle roulante, les contraintes articulaires avec du matériel adapté à l'activité et à l'utilisateur : poignée antichoc, antivibration, matériel léger et sans fil, (matériels pouvant être adaptés : visseuse, perceuse, souris et clavier d'ordinateur, casque pour le téléphone, ...), les contraintes dorsales avec du matériel ajustable en hauteur : tables et sièges réglables, transpalette à haute levée, stockage dynamique, stockage en tiroir, rangement sur classeur électro-rotatif...
- Mettre à disposition des équipements de protection individuelle : gants antivibrations, genouillères, chaussures de sécurité avec semelles souples, tenue de travail

Actions organisationnelles

- Impliquer les salariés dans la réflexion sur le choix du matériel ainsi que dans la mise en place de l'organisation et des process
- Alternier les postures statiques et dynamiques
- Rotation de poste et polyvalence
- Ménager des plages de récupération et des temps de pause suffisants
- Planifier la maintenance des équipements de travail
- Agir sur les autres risques pouvant aggraver le risque de TMS (manutention, froid, bruit, contrainte de temps, charge de travail, ...)
- Former les salariés à l'utilisation des équipements de travail

