



Définition

Le travail répétitif est caractérisé par la répétition d'un même geste, à une cadence contrainte, imposé ou non par le déplacement automatique d'une pièce ou par la rémunération à la pièce, avec un temps de cycle défini (article D. 4121-5 du code du travail). Selon la loi, il s'agit d'un facteur de pénibilité.

Réglementation

Une répétitivité gestuelle importante se caractérise par un temps de cycle inférieur à 30s ou l'exercice d'une activité répétitive pendant 50% du temps de travail (NF EN 1005-5). Le risque d'atteinte musculo-squelettique est aggravé lorsque la fréquence d'actions est supérieure à 40 actions techniques par minute.

Risque pour la santé

Les gestes répétitifs à fréquence élevée constituent l'un des facteurs de risque bien identifié des troubles musculo-squelettiques (TMS).

Les principaux symptômes sont fatigue, douleur et gêne dans les mouvements.

Les TMS sont des maladies professionnelles au titre du tableau 57.

De plus, une activité professionnelle qui se limite à des tâches comportant majoritairement des gestes répétitifs peut rapidement devenir monotone et démotivante.

Facteurs de risque

Efforts musculaires, postures contraignantes, froid, vibrations, une organisation du travail inadaptée, contraintes psychologiques et organisationnelles... Les cofacteurs des gestes répétitifs peuvent aggraver les effets sur l'homme.

Etat des lieux de la prévention

Les moyens de prévention peuvent être de nature : organisationnels (Org.) , techniques (Tech) ou humains (Hum)

Moyens de prévention	Nature	Mis en place	A mettre en place	Commentaires
Actions techniques :				
Adapter le process de fabrication ou d'assemblage pour réduire la fréquence des gestes	Tech.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Améliorer la conception des outils et des machines (ex : courber l'outil plutôt que le poignet, équiper les outils de moyens de préhension adaptés à la main)	Tech.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Adapter les plans de travail aux opérateurs afin d'éviter les torsions, les flexions du buste, les préhensions éloignées et les postures	Tech.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Autant que possible, éviter : l'extension répétée et/ou prolongée du cou, le travail au-dessus du niveau des épaules, les positions extrêmes du poignet en extension ou en flexion, le maintien prolongé d'une même posture	Tech.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
En cas de travail statique debout prolongé, proposer des sièges assis-debout	Tech.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Améliorer l'environnement du poste de travail (ambiance sonore, thermique, lumineuse ...)	Tech.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Moyens de prévention	Nature	Mis en place	A mettre en place	Commentaires
Être attentif au choix des protections individuelles pouvant générer des contraintes supplémentaires (attention aux gants inadaptés qui diminuent la force de préhension et génèrent des contraintes supplémentaires)	Tech.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Organisation des cadences et des rythmes de travail				
Varié les tâches afin d'alléger les astreintes des gestes répétitifs et d'accroître l'intérêt du travail	Org.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Alterner les tâches répétitives et non répétitives	Org.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Laisser une certaine marge de manœuvre aux opérateurs (possibilité de réguler la cadence, de travailler en équipe, d'interrompre l'activité...)	Org.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Organiser l'activité pour éviter le travail par à-coup	Org.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Assurer la maintenance des équipements de travail	Org.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Adapter la durée et la fréquence des pauses en fonction des efforts fournis	Org.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Prendre en compte les risques d'aléas techniques (pannes...) ou organisationnels (retard de livraison...) nécessitant une hausse ponctuelle d'activité (renforcement temporaire de l'équipe...)	Org.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Inciter à réaliser quelques gestes d'échauffement avant la prise de poste	Hum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Inciter à réaliser quelques gestes d'étirement/décontraction simples au moment des pauses formelles (repas) ou informelles (temps de réflexion, discussion avec un collègue, café, ...)	Hum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
L'entreprise :				
Accompagner les changements organisationnels (formation, montée progressive en cadence, rémunérations)	Hum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
L'employeur consigne dans une fiche individuelle les conditions de pénibilités auxquelles le travailleur est exposé. Fiche établie en cohérence avec l'évaluation des risques	Hum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Outils à disposition

ED 6161 - Méthode d'analyse de la charge physique de travail, 2019
ED 6094 - Vous avez dit TMS ?, 2011
Check-list de L'OSHA, 1997

Sources documentaires

ED 957 – Les TMS du membre supérieur, guide pour les préventeurs, 2011
ED 5031 - Les TMS du membre supérieur, 2005
Travailler mieux pour ma santé (TMS) : travailler-mieux.gouv.fr
Norme NF X 35-119, 2015