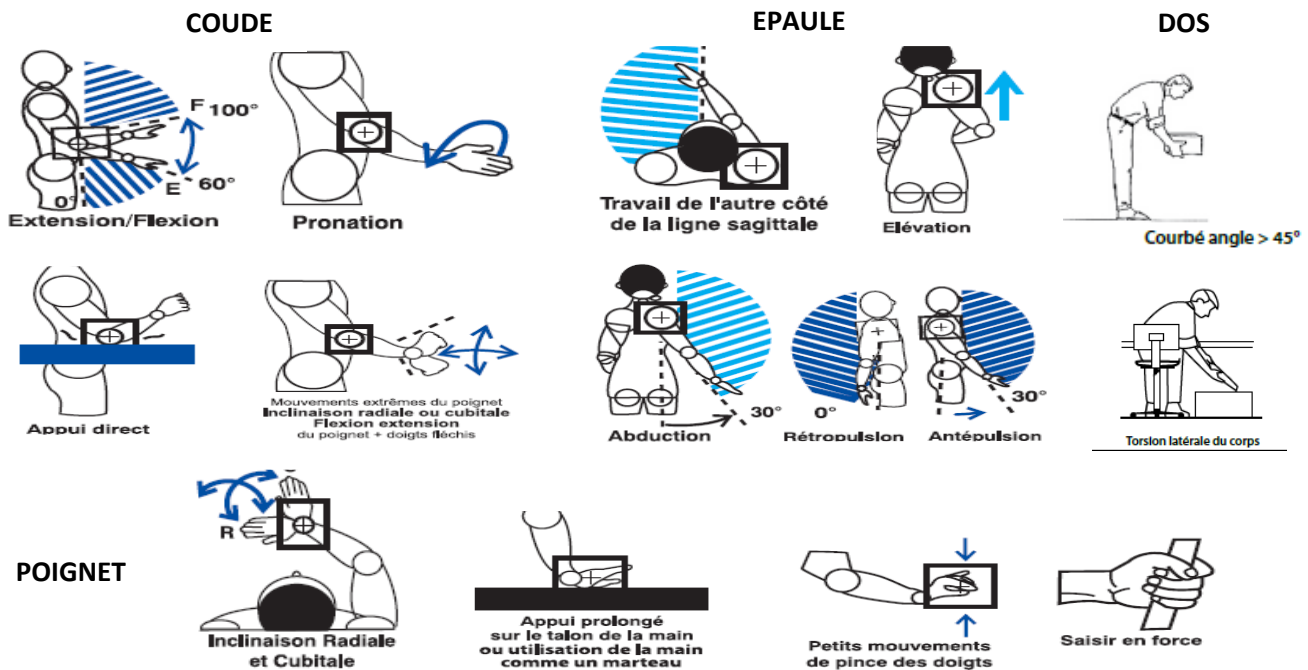




Définition

Les postures contraignantes sont définies comme positions forcées des articulations. Il s'agit des postures qui comportent des angles extrêmes des articulations et/ou le maintien de positions articulaires durant de longues périodes.



Réglementation

Art. D 4121-5 du Code du Travail
Art. L 4121-3-1 du Code du Travail (pénibilité)

Risque pour la santé

Inconfort, fatigue, troubles musculo-squelettiques (TMS) quand les postures sont maintenues et répétées, Réduction durable des performances et des capacités fonctionnelles

Facteurs de risque

Trois types de facteurs interviennent généralement en combinaison et peuvent rendre des postures nocives :

- le maintien (en particulier dans un environnement de travail inadapté)
- les efforts musculaires produits
- les appuis prolongés sur des articulations (telles que celles du poignet, du coude ou surtout des genoux)

Elles sont souvent associées à d'autres facteurs tels que la répétition (rythme de travail), le travail en ambiance froide, l'utilisation d'outils, machines et/ou engins vibrants, le port et la manutention de charges ainsi que le niveau de stress résultant de l'environnement global de travail.

Etat des lieux de la prévention

Moyens de prévention	Nature O-T-H	Mis en place	A mettre en place	Commentaires
Indicateurs dans l'entreprise :				
Mettre en place des indicateurs dans l'entreprise : turn-over, absentéisme, aménagement de poste pour raisons de santé, changement d'affectation dans l'entreprise, accident du travail, maladie professionnelle, arrêt maladie, ...	Org.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Organisation de l'espace de travail du salarié :				
Faire en sorte que : • espace suffisant pour se déplacer • espace suffisant pour changer de position	Org.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Disposer de : • hauteur du plan de travail réglable • siège du salarié réglable • appui-pieds réglable	Tech.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Pour un travail de précision, disposer d'un soutien du coude et d'une éclairage suffisant	Tech.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Respecter les angles articulaires de confort en disposant de manettes de commandes, d'outils, autres éléments nécessaires au poste, à portée de main	Org.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Disposer les informations utiles dans le champ visuel • Disposer d'outils permettant d'éviter les angles excessifs et/ou limiter leur utilisation dans le temps	Org.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Actions organisationnelles :				
• Permettre des rotations de postes pour donner la possibilité de varier les postures	Org.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Réduire la durée d'une posture statique	Org.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Alternier les tâches	Org.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Alternier les positions de travail assis/debout	Org.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Organiser des pauses, des temps de récupération	Org.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Donner accès à une salle de repos	Org.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Réaliser une évaluation des postures : • Évaluation des angulations de postures par rapport aux références normatives • Évaluation globale des différentes postures sur l'ensemble des activités de la journée de travail	Tech.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Actions humaines :				
Former les salariés aux gestes et postures de travail	Hum.	<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"/>	

Sources documentaires

NF EN ISO 11226 Ergonomie - Évaluation des postures de travail statiques, 2011
 NF EN ISO 14738 Sécurité des machines - Prescriptions anthropométriques relatives à la conception des postes de travail sur les machines, 2008
 NF EN 1005-4 (X 35-106-4) Sécurité des machines - Performance physique
 ED 6161 "Méthode d'analyse de la charge physique de travail", 2014
 ED 79 "Conception et aménagement des postes de travail", 1999
 ED 957 "Les TMS du membre supérieur(TMS-MS), guide par les préventeurs", 2011
 ED 6057 "Les lombalgies : les comprendre, les prévenir", 2009
 ED 7200 "La prévention des risques liés à l'activité physique. La formation action PRAP", 2010
<http://www.preventionbtp.fr>
 ED 131, Postures de travail statiques et repères techniques sur les sièges de travail, Fiche pratique de sécurité, mars 2020