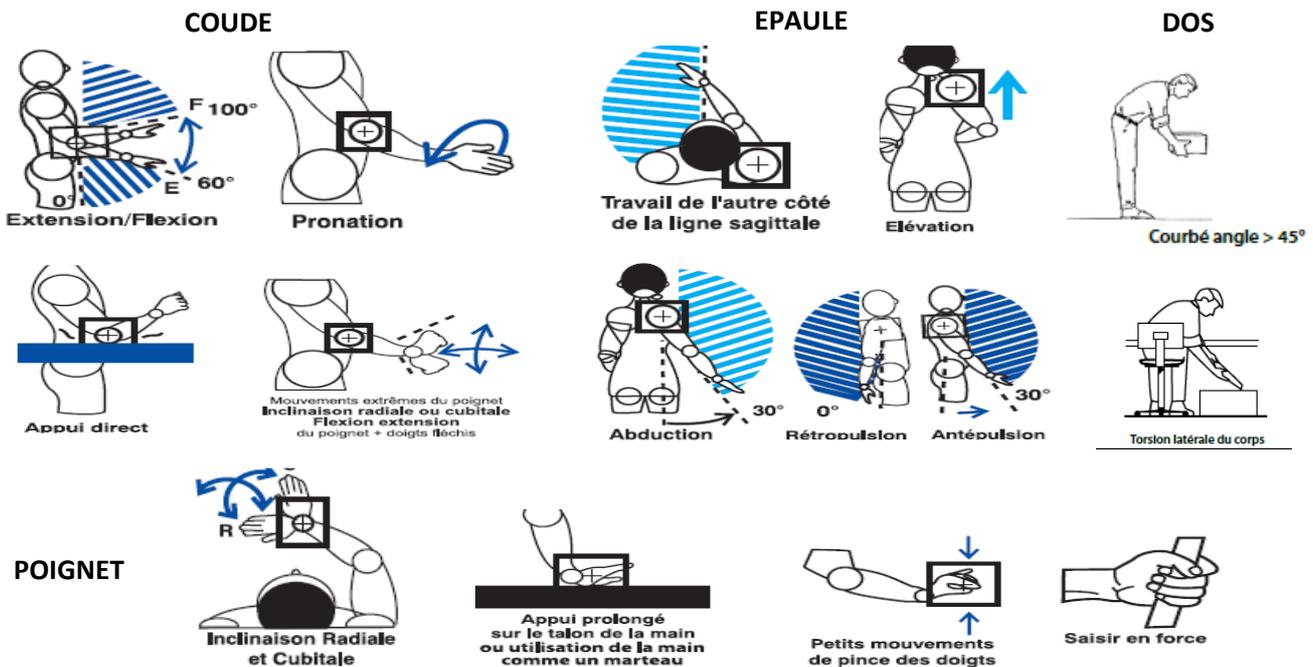




## Définition

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
<b>Indicateurs dans l'entreprise :</b>				
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"/>	
<b>Organisation de l'espace de travail du salarié :</b>				
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"/>	
<b>Actions organisationnelles :</b>				
• 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"/>	

<b>Actions humaines :</b>				
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