

Que sont les contraintes posturales ?

Les postures sont des positions maintenues du corps entier ou d'une de ses parties (dos, cou, coude, épaule, poignet, genou, etc...). Le maintien des positions articulaires pendant de longues périodes peut générer des troubles. On peut distinguer trois grandes familles de contraintes posturales lourdes (DMT 2001 ; 86 : 161-65) :

Les « situations fatigantes » : La station debout, les piétinements et les déplacements à pied.

Les « postures pénibles » : Rester à genoux, les bras en l'air, accroupi ou en torsion plus de 2h/semaine.

Les « contraintes cervicales » : Maintenir une position fixe de la tête et du cou plus de 2h/semaine.

Qui est concerné ?

D'après l'enquête Sumer 2010, trois salariés sur quatre sont exposés aux contraintes posturales et articulaires au travail. Sont majoritairement concernés, les jeunes, les apprentis et les intérimaires.

Les postures fatigantes touchent notamment les salariés du secteur du bâtiment, de l'agriculture, de l'industrie (agro-alimentaire, bois, papier, métallurgie etc...), du gardiennage et du nettoyage.

Les postures pénibles concernent davantage les activités artisanales, de commerce et de service aux particuliers.

Les contraintes cervicales touchent plus particulièrement les métiers administratifs.

Il faut noter que les contraintes posturales sont souvent associées à d'autres nuisances comme :

Les produits chimiques, les contraintes thermiques, les contraintes organisationnelles (travail posté), les contraintes de rythme de travail soutenu, etc...

Quels sont les effets des contraintes posturales ?

Toute posture maintenue du corps peut entraîner progressivement de l'inconfort, de la fatigue, des lésions Musculo-Squelettiques (TMS) et une réduction durable des capacités fonctionnelles. Leur apparition peut être rapide ou à plus long terme.

Les postures : - **extrêmes ou prolongées** constituent des facteurs de **risques TMS**,
- **avec appui prolongé** sur les genoux, les coudes ou les mains, peuvent conduire à des **affections périarticulaires** (hygromas du genou et du coude, syndromes du canal carpien, compressions ulnaires...).

Les **Troubles Musculo-Squelettiques** se traduisent par des douleurs des muscles du cou et des épaules, des compressions des nerfs aux poignets et aux coudes, des tendinites, des lombalgies, des lésions chroniques du ménisque. Ces pathologies peuvent être reconnues comme des **Maladies Professionnelles**, notamment dans les tableaux n° 39, 57 et 79.

Certains **facteurs** sont **aggravants** comme : la durée et le rythme important des tâches, l'utilisation d'équipements et d'ou-

Quelle est la réglementation ?

tils inadaptés ou vétustes, le froid, l'humidité, le vent, les vibrations ou encore des postes ou zones de travail mal organisés ou mal équipés. A noter également que les femmes enceintes ont plus de risque de développer une pathologie.

Suite à la réforme des retraites (2010), le législateur a défini des **facteurs de pénibilités** ; c'est-à-dire des facteurs de risques professionnels susceptibles de laisser des traces durables identifiables et irréversibles sur la santé. Pour les postures pénibles il s'agit du **maintien des bras en l'air à une hauteur située au-dessus des épaules, d'une position accroupie ou à genoux, ou d'une position du torse en torsion (30°) ou fléchi (45°), plus de 900h/an** (décret n°2014-1159 et n°2015-1888).

Il existe de nombreuses normes permettant de caractériser les postures pénibles et d'aménager les postes de travail, entre autres :

La norme NF EN 1 005-4 (X 35-106-4) : Sécurité des machines - Performance physique humaine - Partie 4 : Evaluation des postures et mouvements lors du travail en relation avec les machines.

La norme NF EN ISO 11226 : Ergonomie - Evaluation des postures de travail statiques.

Quelles sont les préventions ?

L'employeur doit commencer par réaliser le **Document Unique d'Evaluation des Risques Professionnels (DUEvRP)**. Ce document a pour objectif d'aider le chef d'entreprise à organiser la prévention et à intégrer la protection de la santé et la sécurité au travail, dans la gestion quotidienne.

La prévention peut prendre plusieurs formes :

Technique :

- Adapter l'ergonomie des postes de travail (siège et plan de travail réglables, dimension du poste, repose pieds...).
- Concevoir des postes de travail de manière à permettre aux opérateurs d'alterner entre la position debout, la position assise et la position assis-debout.
- Acheter du matériel évitant la prise de positions scabreuses et inconfortables (clé à choc ergonomique par exemple, escabeaux roulants, échelles, proximité des endroits à atteindre).
- Utiliser les surfaces de travail réglables en hauteur, par exemple table à hauteur variable (système hydraulique ou électrique).
- Placer les matériaux, outils et commandes d'utilisation fréquente à portée de main de l'opérateur.
- Mettre à disposition pour les opérateurs de petite taille une plate-forme fixe ou mobile pour qu'ils puissent atteindre les commandes et matériaux hors de portée.

Organisationnelle :

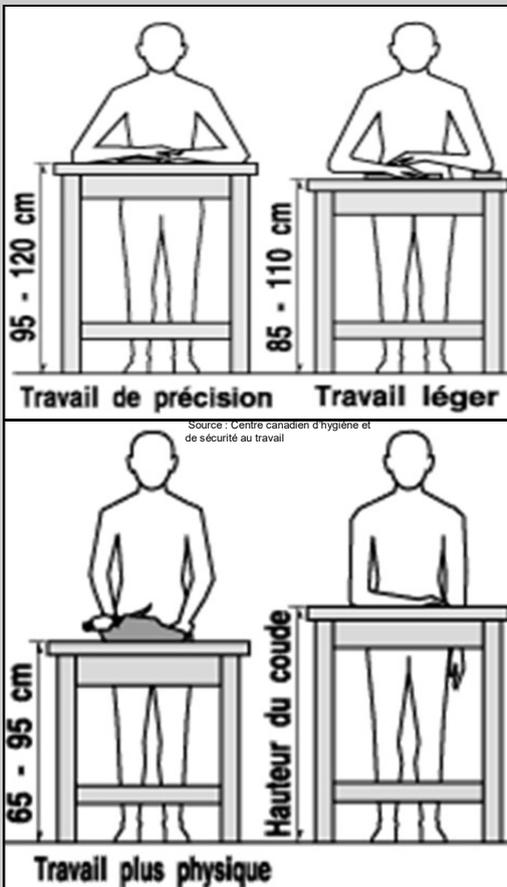
- Organiser le temps de travail pour les activités à fortes contraintes.
- Diversifier les tâches de travail.
- Organiser la rotation entre les postes et l'alternance entre des activités à fortes et à faibles contraintes.

Humaine :

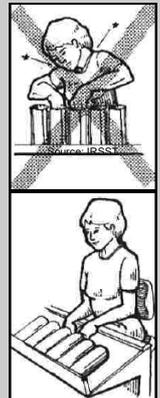
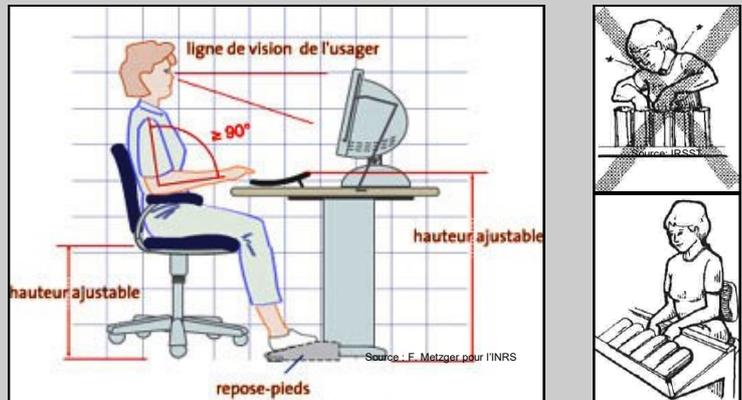
- Former les opérateurs : sensibilisation aux gestes et postures, formation PRAP (Prévention des Risques liés à l'Activité Physique).

Quelques exemples de bonnes postures :

Le travail en position debout



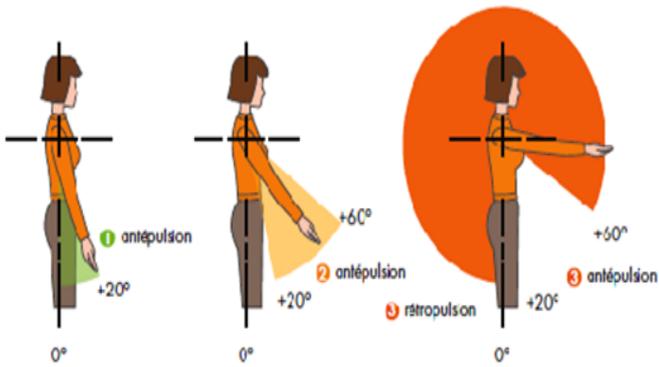
Le travail en position assise



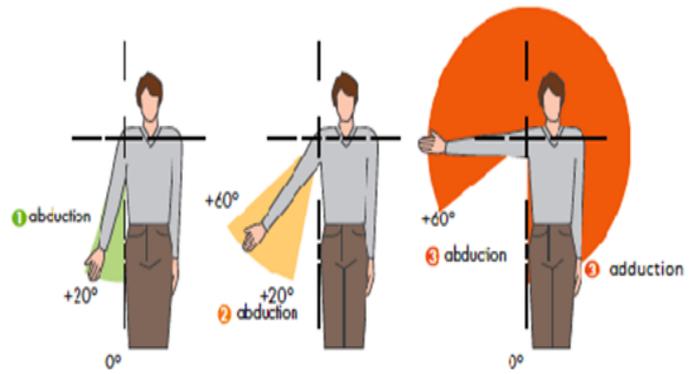
Pour en savoir plus :

- Site de la CARSAT Alsace Moselle : www.carsat-alsacemoselle.fr
- Site de l'INRS : www.inrs.fr Brochures ED 131, ED 6161 et ED 6094
- Site de l'OPPBTP : www.preventionbtp.fr

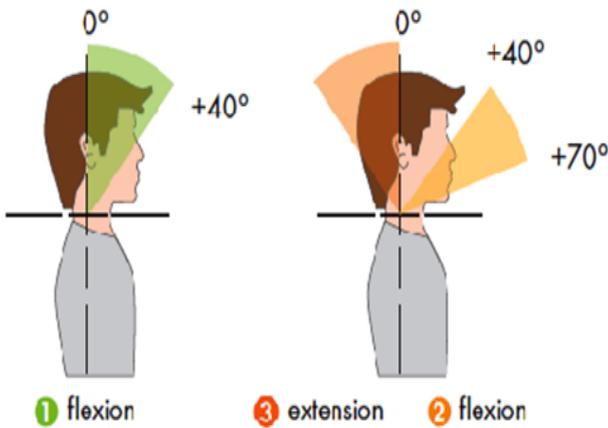
L'ÉPAULE - Plan sagittal



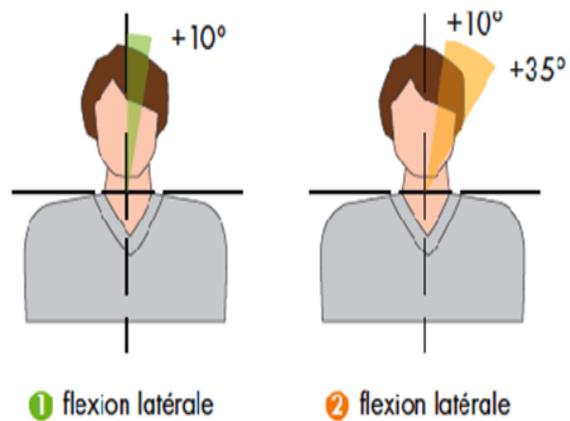
L'ÉPAULE - Plan frontal



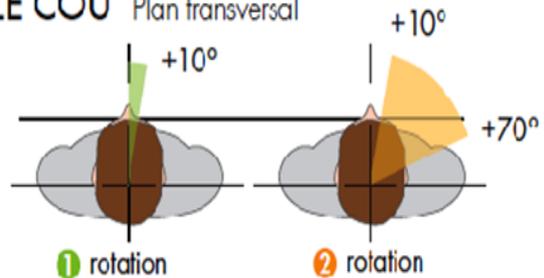
LE COU - Plan sagittal



LE COU - Plan frontal

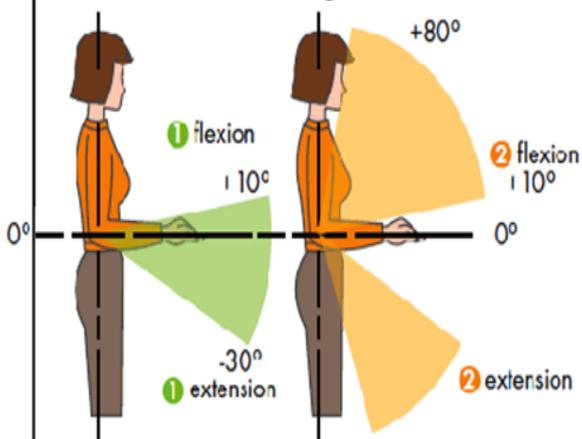


LE COU - Plan transversal

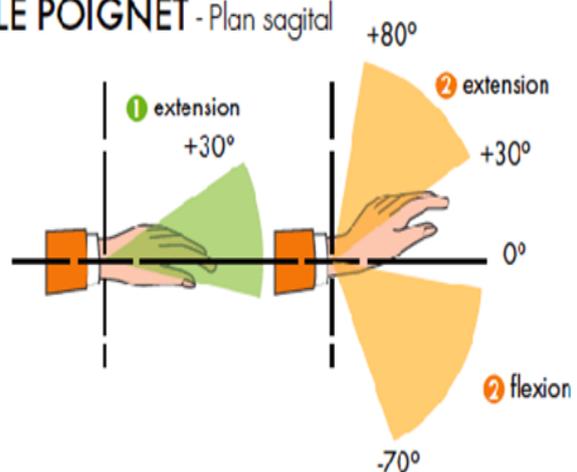


- ① zone de mobilité articulaire confortable
- ② zone de mobilité articulaire astreignante
- ③ zone de mobilité articulaire dangereuse

LE COUDE - Plan sagittal



LE POIGNET - Plan sagittal



Limite des zones issues des recommandations projets de norme EN 9005-1, EN 9005-2, EN 9005-3 et EN 9005-4.

Source : SIMETRA