



Employé Libre-Service (ELS) - Caissier

Les contraintes du métier

- Contraintes posturales et gestuelles : station assise prolongée/debout avec piétinement, déplacements à pied, gestes répétitifs des membres supérieurs, torsion-flexion du dos
- Manutention de charges : rangement des articles, passage des articles en caisse, préparation des commandes internet/drive
- Contraintes thermiques : variation des températures, courants d'air
- Contraintes sonores : animations (annonces, musique...), galerie, conversation, etc.
- Contraintes organisationnelles : délai de réalisation des tâches, horaires fractionnés amplitude horaire, polyvalence.
- Contraintes relationnelles : exigence de la clientèle, agressivité verbale/physique
- Outils coupants : cutter, ciseaux...
- Chute de hauteur lors de la mise en rayon
- Chute de plain-pied : sol encombré, glissant

**Une prévention
adaptée limite les
effets sur la santé**



Source : ED 925 INRS

Les effets sur la santé



- Troubles MusculoSquelettiques (TMS)
- Troubles circulatoires : jambes lourdes, varices...
- Fatigue musculaire
- Troubles du sommeil, troubles alimentaires : travail réalisé tôt, durant pause déjeuner...
- Stress, fatigue, pression ressentie
- Accidents de travail : contusion, coupure, blessure, chute sur sol encombré ou glissant.



La prévention

- Appliquer les bons gestes et postures, utiliser les aides à la manutention (tire pale, chariot, diable...) si besoin solliciter l'aide d'un collègue, utiliser les marchepieds sécurisés
- Respecter les consignes et protocoles, porter les Equipements de Protections Individuelles (EPI) adaptés : chaussures de sécurité, gants...
- Signaler les inconforts liés à l'agencement des postes d'encaissement : lumière, positionnement du matériel, ...
- Maintenir les sols propres et secs, désencombrer y compris en réserve, allées de circulation dégagées, espace de travail suffisant, signaler les sols glissants
- Limiter la hauteur des rayonnages, l'empilement des articles sur les palettes à stocker, optimiser le rangement des rayons (lourd à hauteur de prise)
- Adopter une bonne hygiène de vie : repas équilibrés, pas de grignotage, ne pas sauter de repas, pratiquer une activité physique régulière, hydratation (eau) et réduire ou arrêter le tabac

