

LETTRE D'INFORMATIONS JANVIER 2015

Contraintes posturales

Comment les évaluer ?

Qu'entend t'on par contrainte posturale ?

Maintenir une position du corps ou d'une partie de celui-ci plus de 4 secondes définit une posture. La maintenir durant de longues périodes ou de manière répétitive dans les limites des possibilités articulaires définit une posture contraignante qu'on peut alors qualifier de pénible.

Quelques exemples concernant les membres supérieurs : rotation/flexion du cou prolongée lors du travail sur écran, coude sans appui au dessus de l'horizontale (à l'origine d'une usure prématurée des épaules), mouvement rapide de l'avant-bras (usage du tournevis manuel), flexion/extension répétée du poignet lors d'opérations d'assemblage manuel ou de saisie des données, prise digitale énergique pour maîtriser ou tenir un obiet...

De telles postures inadaptées entraînent un inconfort articulaire et musculaire. Associées à un contexte socioprofessionnel et médical dégradé, elles peuvent à la longue aboutir à des troubles musculosquelettiques (TMS) et finalement entraîner un handicap professionnel durable.

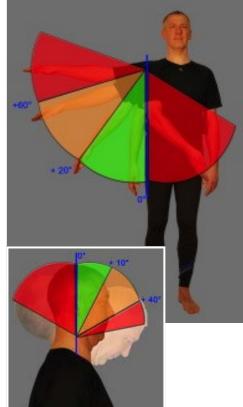
Evaluer les postures contraignantes : une nécessité et une obligation pour l'employeur

Une telle évaluation nécessite, d'une part d'analyser les situations de travail (étude ergonomique des postes et des ambiances, vécu du travail, organisation de la production) et d'autre part, d'identifier les facteurs de risque biomécaniques :

- Forte répétitivité des gestes
- Efforts excessifs
- Gestes aux limites des possibilités articulaires
- Travail en position maintenue

Des outils méthodologiques existent. Les plus connus sont publiés par l'INRS et figurent sur leur site internet (www.inrs.fr). Citons en particulier la Check List OSHA (Outil de dépistage des situations de travail susceptibles d'être des facteurs de risque de TMS) et l'outil OREGE (Outils de Repérage et d'Evaluation des Gestes) lequel permet d'évaluer les trois facteurs de risque biomécaniques cités plus haut.

Enfin, le site <u>www.beswic.be/fr/</u> répertorie les amplitudes acceptables ou de confort et les zones à risques de toutes les articulations.



Copyright Prevent / SPF Emploi, Travail et Concertation sociale



75 kg

Normes pouvant caractériser les postures :

- NF EN 1005-4 (X 35-106-4) Sécurité des machines Performance physique humaine Partie 4 : Évaluation des postures et mouvements lors du travail en relation avec les machines,
- NF EN ISO 11226 Ergonomie Évaluation des postures de travail statiques,
- NF EN ISO 14738 Sécurité des machines Prescriptions anthropométriques relatives à la conception des postes de travail sur les machines.

PRESTATION de STSA: Outils d'évaluation



Faire l'inventaire et évaluer les postures pénibles nécessitent l'intervention de professionnels : préventeurs, ergonomes, médecins du travail.

Informez-vous auprès de STSA.

Son équipe pluridisciplinaire vous conseillera au mieux.