

Description

On considère comme contraintes posturales et articulaires, ou « postures pénibles » :

- ★ Les postures qui entraînent des hypersollicitations des articulations, notamment celles qui comportent des angles extrêmes des articulations (par exemple, le bras au-dessus de la ligne des épaules est une posture extrême pour les épaules).
- ★ Le maintien d'une position articulaire identique prolongée, qui génère des contraintes physiques locales (posture des bras sans appui, maintien prolongé d'une posture accroupie ou le dos penché en avant...) et globales (station statique prolongée).



Effets sur l'Homme

Les « postures pénibles » sont définies comme des positions forcées ou prolongées des articulations. Elles constituent des facteurs de risques de Troubles Musculo- Squelettiques (TMS).

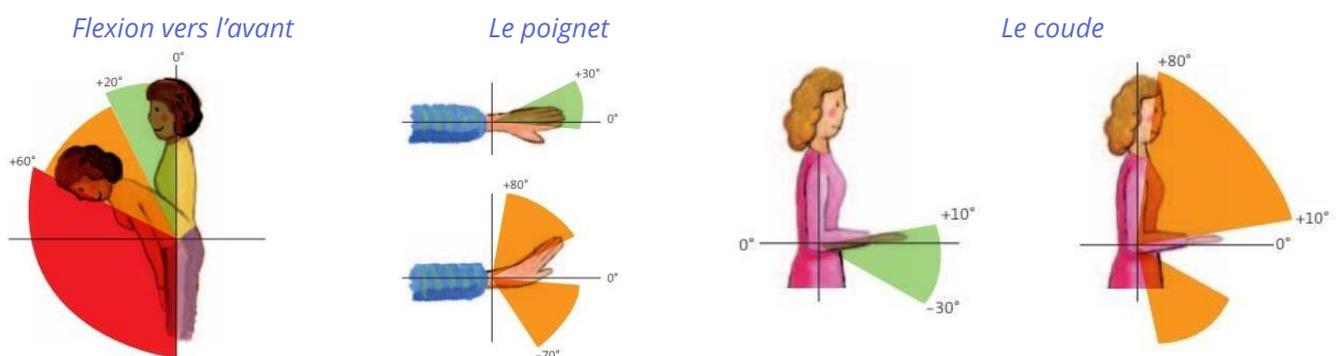
Toute posture du corps, lorsqu'elle est maintenue et répétée, peut entraîner progressivement de l'inconfort, de la fatigue, des lésions musculosquelettiques et une réduction durable des capacités fonctionnelles. **Il n'existe pas de posture idéale.** Les effets sur les salariés varient en fonction de la durée, de la répétitivité des postures et du type d'activité.

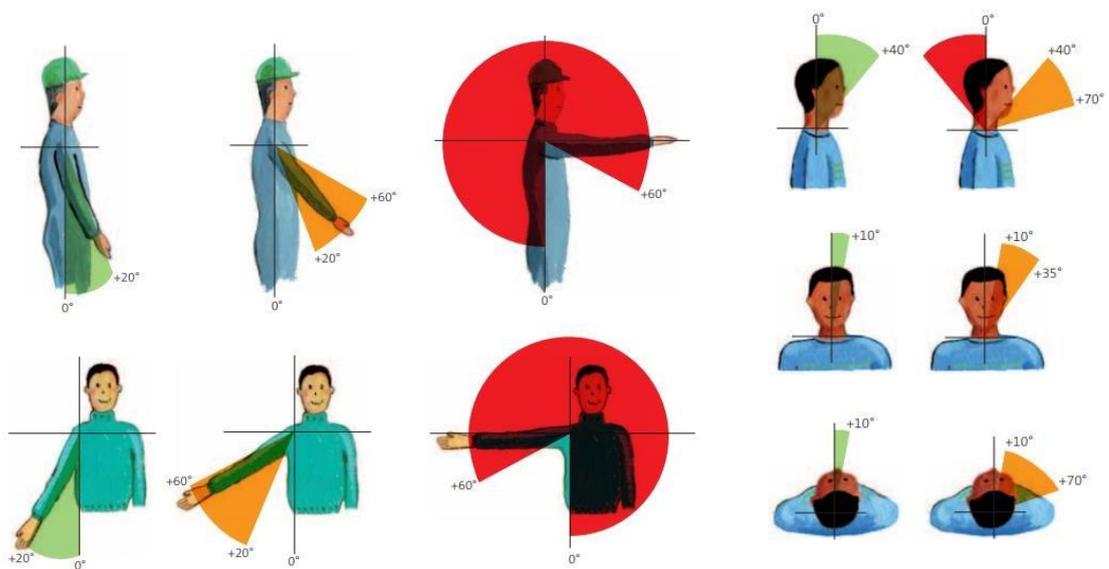
Démarche de prévention

La 1^{ère} étape de la démarche de prévention consiste à **identifier les situations à risque**, c'est-à-dire les situations de travail au cours desquelles les salariés adoptent des postures pénibles.

Ces illustrations de l'INRS (*document ED7201*) indiquent, pour chacune des principales articulations :

- ★ En **vert**, les zones de mobilité confortables
- ★ En **orange**, les zones de mobilité astreignantes (pénibles à la longue)
- ★ En **rouge**, les zones de mobilité dangereuses (gestes rapidement douloureux)





La 2^{de} étape consiste à **agir sur ces situations à risques**, en priorisant les plus critiques. D'une manière générale, il convient d'aménager le poste de travail et organiser l'activité de façon à ce que le travailleur ait la possibilité de choisir parmi diverses positions et d'en changer fréquemment.

Voici une liste non exhaustive de pistes d'action :

- ★ Disposer de mobiliers et d'équipements réglables en hauteur (tables de déconditionnement, aides à la manutention avec fond réglable en hauteur et poignée...) de façon à obtenir une hauteur de prise et de dépose idéalement comprise entre la taille et les épaules, soit entre 80 et 150 cm environ
- ★ Éviter de stocker, mettre en rayon et exposer à une hauteur supérieure à celle des épaules. Prévoir le cas échéant des moyens adaptés et sécurisés d'accès en hauteur (exemple : Plateforme Individuelle Roulante Légère – PIRL)
- ★ Aménager l'espace de façon à éviter les torsions, flexions, extensions...
- ★ Fournir un siège de travail (par exemple de type assis-debout) et permettre aux salariés des'asseoir lorsque l'affluence le permet
- ★ Organiser des pauses régulières (prévoir une salle/espace de repos avec des sièges en nombre suffisant) et des temps de récupération
- ★ Prévoir des rotations de postes afin de varier les postures et l'alternance des activités à forte et à faible contrainte.
- ★ Organiser le rangement dans l'espace de vente et de stockage (exemples : articles à forte rotation stockés à hauteur intermédiaire, articles légers et à faible rotation stockés en hauteur)
- ★ Veiller à disposer d'un stockage suffisant dans l'espace de vente afin de limiter les déplacements
- ★ Privilégier, pour l'encaissement, les étiquettes détachables ou les articles munis d'un code-barre (lecteur code-barre sous forme de douchette sans fil)

