



# SANTÉ ET SÉCURITÉ AU TRAVAIL

## COMMENT ÉVALUER LA PÉNIBILITÉ LIÉE AUX GESTES, POSTURES ET MANUTENTIONS DE CHARGES LOURDES ?

SGS

Environ 30% des français travaillent debout et cette contrainte touche près de 50% des ouvriers. Les postures dites pénibles concernent les positions forcées des articulations. Les postures extrêmes ou prolongées entraînent l'inconfort et la fatigue. Lorsqu'elles sont répétées et maintenues, elles provoquent progressivement des lésions musculo squelettiques et une réduction des capacités fonctionnelles ; elles sont alors considérées comme des maladies professionnelles.

## LES NORMES ASSOCIÉES

Une position est appelée posture dès lors qu'elle est maintenue pendant 4 secondes. Une posture pénible est définie par des positions forcées au niveau des articulations :

- rester en appui sur le genou de façon prolongée et habituelle
- rester accroupi dans les travaux habituels
- garder les bras en l'air de manière prolongée et habituelle
- rester en torsion de façon non alternée plus de 2h par semaine

3 principales normes réglementent les activités nécessitant une évaluation et des prescriptions liées aux postures sur le poste de travail : les normes NF EN 1005-4, NF EN ISO 11226, NF EN ISO 14738.

La norme EN 1005-4 définit pour chaque membre du corps les amplitudes de mouvement (inclinaison, flexion, torsion, extension, élévation...) acceptables et inacceptables en fonction du temps d'exposition. D'une manière générale, toute position forcée maintenue ou répétée plus de 2 fois par minute est considérée comme inacceptable.

## SGS RÉALISE UN DIAGNOSTIC DE LA PÉNIBILITÉ DUE AUX POSTURES EXTRÊMES DANS VOTRE ACTIVITÉ

Nous proposons des études ergonomiques détaillées afin d'évaluer et cartographier toutes les conditions de travail. Notre méthodologie complète les normes et recommandations en vigueur. Nous intégrons également l'environnement proche pour affiner l'analyse. Cette approche nous permet de déterminer plus précisément les facteurs de pénibilité à retenir dans l'étude. Nous identifions les unités, situations et facteurs à risques. Nous précisons les conditions d'exposition et les rapprochons des seuils normatifs. Nous proposons des mesures correctives et de suivi des conditions de travail. Enfin, nous déterminons les situations nécessitant une étude approfondie. Pour cette étape, une étude ergonomique détaillée peut-être conduite afin de détecter des problématiques non couvertes par le décret n° 2011-354 du 30 mars 2011.

## DES INDICATEURS POUR L'ÉVALUATION DES POSTURES PÉNIBLES

Pour identifier les situations à risque, il est nécessaire de corrélérer plusieurs facteurs :

- fréquence et durée de maintien des postures
- rapprochement des angulations de postures aux normes
- évaluation des postures sur les activités d'une journée de travail
- turn-over et absentéisme
- demandes d'aménagement de postes pour raisons de santé
- changements d'affectation
- plaintes, pathologies, pertes d'aptitude recensées et fournies par le service de santé au travail
- dialogue avec les salariés, les représentants du personnel, les services techniques de l'entreprise, etc.

## LA DÉMARCHE DE PRÉVENTION

La prévention des postures pénibles doit être prévue dès la conception des postes, et suivie tout au long de l'activité. Pour améliorer les conditions de travail, l'employeur peut agir sur les facteurs matériels, techniques et organisationnels.

### Exemples de facteurs techniques

- un aménagement adéquat pour changer de position fréquemment
- un espace suffisant pour se déplacer
- des chaises et tables réglables qui s'adaptent à la taille de l'utilisateur
- des repose-pieds qui permettent de transférer le poids du corps
- un soutien du coude qui permet un travail de précision et réduit la tension
- une organisation du poste qui évite les torsions, flexions, extensions

### Exemples de facteurs organisationnels

- la conception du poste tient compte de l'ergonomie du matériel
- prévoir d'alterner les activités, une rotation de postes et des pauses
- être à l'écoute des équipes

### Actions médicales

Une surveillance médicale est nécessaire dans les situations à risque notamment à l'apparition de plaintes ou de pathologies. Elle permet au médecin du travail de justifier les demandes d'aménagement spécifiques, et d'être alerté en cas de besoin de suivi particulier.

**PLUS D'INFORMATION AU 01 69 36 51 80  
OU FR.ENvironnement.HSE@SGS.COM  
WWW.SGSGROUP.FR**



WHEN YOU NEED TO BE SURE