

Description

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

- Les postures qui entraînent des positions forcées 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 l'épaule).
- Le maintien d'une position articulaire identique pendant une longue période, 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 extrêmes ou prolongées constituent des facteurs de risques de Troubles Musculo-Squelettiques (TMS).

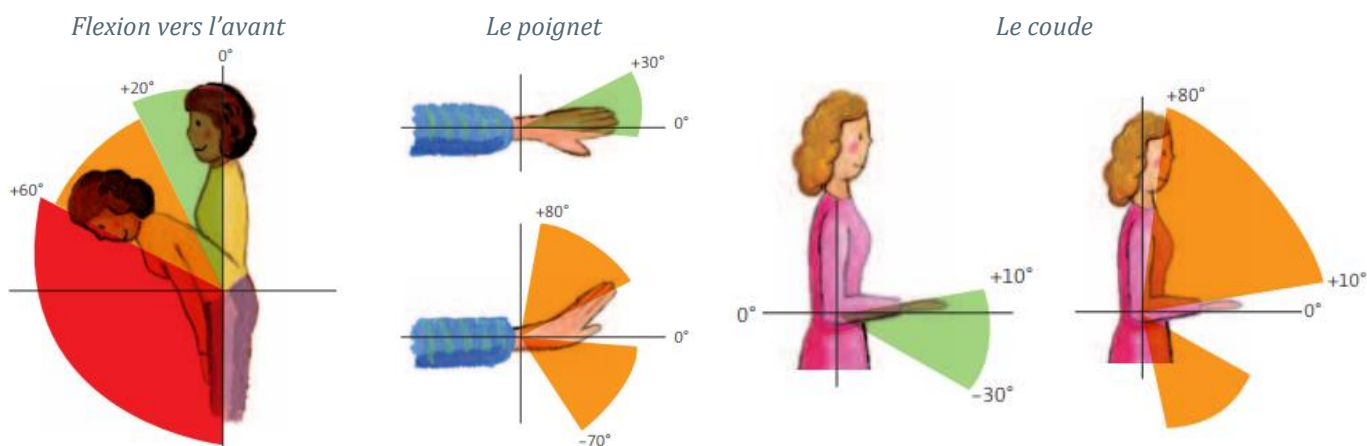
Toute posture du corps, lorsqu'elle est maintenue et répétée, peut entraîner progressivement de l'inconfort, de la fatigue, des lésions musculo-squelettiques et une réduction durable des capacités fonctionnelles. **Il n'existe pas de posture idéale.** En fonction de la durée, de la répétitivité des postures et du type d'activité, chacun perçoit les limites des postures qu'il adopte.

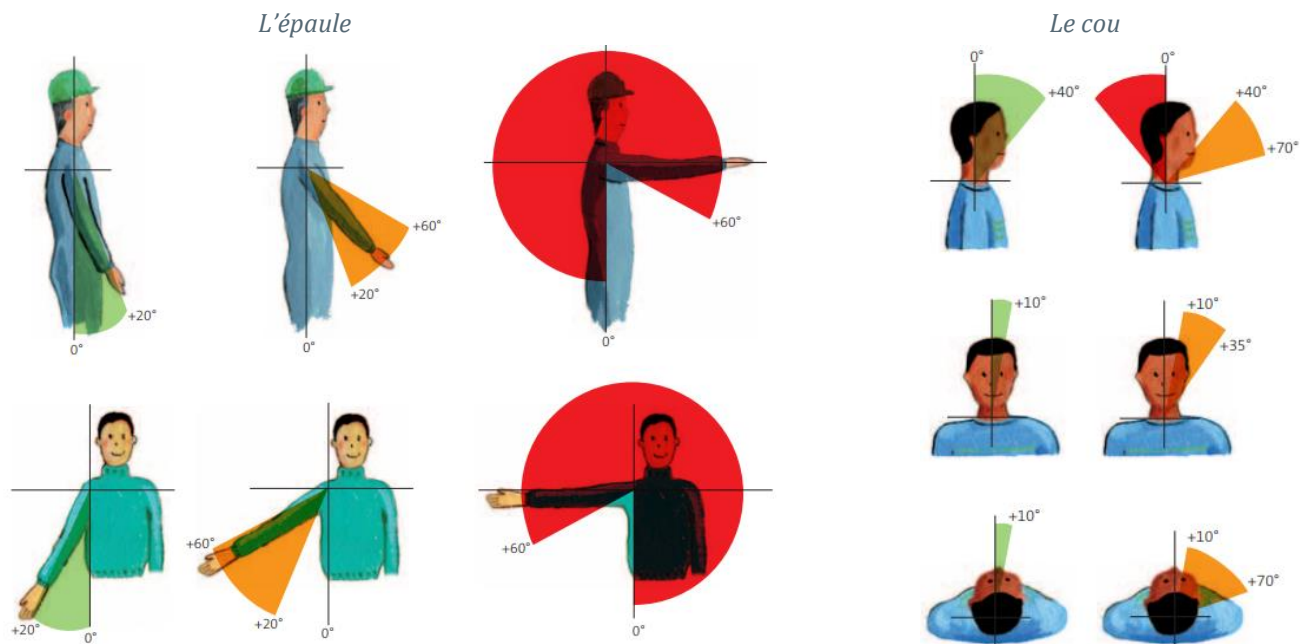
Démarche de prévention

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)





Par exemple, pour chaque encaissement, il existe des contraintes posturales et articulaires selon les gestes à réaliser et le positionnement des différents éléments (écran, scan, sacs, antivols, cintres...) :

- Scan de l'article : prise en pince de l'étiquette et/ou du scan, flexions/extensions du poignet...
- Retrait de l'antivol : flexions/extensions du poignet pour démagnétiser, flexion du tronc pour ranger l'antivol dans le bac...
- Paiement : extension du bras pour présenter le lecteur CB au client, lui tendre son ticket...
- Emballage de l'article : flexion du tronc pour saisir un sac...



La 2^{de} étape consiste à **agir sur ces situations**, 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 dans les boutiques d'habillement :

- Disposer de mobiliers et d'équipements réglables en hauteur (tables de pliage, portants mobiles, tables de mise en rayon, rolls conteneurs à niveau constant...) 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.
- Eviter 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.
- Aménager l'espace de façon à pouvoir placer les équipements au plus près du travailleur et ainsi éviter les torsions, flexions, extensions...
- Prévoir suffisamment d'espace pour la mise en place des vitrines.
- Fournir un siège de travail (par exemple de type assis-debout) et permettre aux salariés de s'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. Tenir compte des variations saisonnières de l'activité.

