FICHE PRÉVENTION

POSTURES PENIBLES

10



REGLEMENTATION / NORMES

Article D4161-1 du code du travail : facteurs de risques professionnels

Norme NF EN ISO 14738 : Sécurité des machines - Prescriptions anthropométriques relatives à la conception des postes de travail sur les machines

DESCRIPTION DU RISQUE

Les postures pénibles se caractérisent par une position forcée des articulations, imposant des angles articulaires extrêmes (ex : bras au-dessus de la ligne des épaules). Le maintien prolongé de positions articulaires forcées génère des contraintes physiques :

- **Locales** : bras en élévation, poussée avec le talon de la main, posture accroupie, agenouillée, sur la pointe des pieds, le dos penché en avant, la tête en rotation ou en élévation…,
- **Globales** : station statique prolongée.

LES RISQUES POUR LA SANTE

Les postures inconfortables prolongées, liées à l'activité ou résultant de conditions de travail inadaptées, peuvent être à l'origine de douleurs, de fatigue et de troubles du système musculo-squelettique. Les douleurs et la fatigue peuvent accroître les risques d'erreurs et aboutir à un travail ou une production de moindre qualité et à des situations dangereuses.

- Pathologies touchant les os, les articulations et les tendons : entorses, luxations, fractures, lombalgies, hernies discales et sciatiques, tendinites, lésions des ménisques du genou…,
- Lésions musculaires : déchirures, contractures…

CONSEILS DE PREVENTION

- Alterner les tâches pour éviter la répétition de gestes identiques
- Utiliser des équipements d'aide (marchepied, escabeau sécurisé, engins de levage, …)
- Limiter le rangement en hauteur
- Porter des chaussures adaptées à l'activité
- Assurer une ambiance physique de travail correcte (éclairement, bruit, température)
- Adapter l'ergonomie du poste à l'utilisateur afin de permettre une posture correcte (agencement, qualité du matériel)
- Prévoir une formation PRAP (Prévention des Risques liés à l'Activité Physique)

Cadre d'intervention du CIST47 :

Le médecin du travail missionne des membres de son équipe pluridisciplinaire, en particulier les ergonomes sur la prévention des postures pénibles.

Documentation et outils : www.inrs.fr

ED 957—Les troubles musculosquelettiques du membres supérieur (TMS-MS); guide pour les préventeurs
ED 950—Conception des lieux et situations de travail
ED 79—Conception et aménagement des postes de travail

COM_027 — Date d'application : 06/11/2026 - Ne pas jeter sur la voie publique