FICHE PRÉVENTION

GESTES REPETITIFS

11



REGLEMENTATION / NORMES

Article D 4161-1 du code du travail : facteurs de risques professionnels

Norme NF X 35-119 : Ergonomie - Manipulation à fréquence élevée - Évaluation et valeurs seuils de la contrainte biomécanique de tâches répétitives des membres supérieurs

DESCRIPTION DU RISQUE

Un travail répétitif est caractérisé par la **réalisation d'un même geste ou mouvement,** imposé ou non, sous une contrainte de rythme de courte périodicité.
Un salarié est considéré comme exposé à un travail répétitif, lorsqu'il y est soumis pendant un **temps minimum de 900 heures par an**. Plusieurs secteurs d'activité sont concernés par cette pénibilité : ouvriers de production, ouvriers du BTP, salariés de la grande distribution, gestionnaires de caisse, personnel de maintenance et d'entretien, métiers de l'esthétique et de la coiffure, …

Les seuils d'exposition à un travail répétitif sont clairement définis par le code du travail. Ce type de travail prend la forme d'un "travail pénible" lorsqu'il est caractérisé par :

- ⇨ La réalisation d'un **minimum de 15 actions techniques répétitives** sur un cycle de temps inférieur ou égal à 30 secondes ;
- ⇨ La réalisation de **mouvements répétitifs à fréquences élevées** imposés, à temps de cycles variables ou sans temps de cycle ;

Il existe également des seuils de pénibilité liés à un environnement physique agressif (températures extrêmes, pressions acoustiques, heures de travail tardives…).

RISQUES POUR LA SANTE

- ⇨ Douleurs musculaires et articulaires
- ⇨ Inflammations périarticulaires, tendinites, bursites, ténosynovites
- ⇨ Maladies aigües, voire chroniques
- ⇨ Troubles Musculosquelettiques (TMS : maladies professionnelles n°57)
- ⇨ Surexposition au risque d'accident par lâcher d'objets

CONSEILS DE PREVENTION

Actions organisationnelles :

- ⇨ Réduire le risque en identifiant les contraintes gestuelles évitables
- ⇨ Anticiper et organiser le travail pour éviter le travail par à-coup, renforcer temporairement les équipes si besoin
- ⇨ Ménager des plages de récupération et des temps de pause suffisants
- ⇨ Alterner les tâches sur des cycles courts (demi-journée), développer la polyvalence et les compétences afin de limiter les gestes répétitifs et d'accroître l'intérêt du travail, alterner les tâches répétitives et non répétitives
- ⇨ Donner la possibilité aux opérateurs de réguler la cadence et préserver leurs marges de manœuvre
- ⇨ Organiser la maintenance des équipements de travail

Actions techniques :

- ⇨ Concevoir les postes et choisir en amont les équipements de travail (outils, machines…) permettant de réduire au minimum les gestes répétitifs
- ⇨ Mécaniser certaines tâches en mettant à disposition de l'outillage électroportatif adapté, ex : visseuse ou sécateur électrique, riveteuse, ponceuse…
- ⇨ Réduire les multi facteurs (efforts, postures pénibles, froid, bruit, tension, pression…) qui aggravent les risques de TMS
- ⇨ Être attentif au choix des protections individuelles, ex : gants adaptés qui n'augmentent pas les contraintes

Cadre d'intervention du CIST47 :
Le médecin du travail missionne des membres de son équipe pluridisciplinaire, en particulier les ergonomes sur la prévention des gestes répétitifs.

Documentation et outils : www.inrs.fr
ED957—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_028 — Date d'application : 06/11/2026