

GESTES ET POSTURES AU POSTE DE TRAVAIL

La présente fiche technique s'adresse aux chefs d'entreprise et à leurs salariés.
Elle a pour objet d'apporter aux professionnels des indications essentielles relatives à la sécurité au travail et sur les chantiers, pour eux-mêmes et ceux qui les entourent.

Outre sa lecture, les professionnels concernés auront avantage à suivre des formations adaptées.

SOLUTIONS 1

NON !



OBSTACLES DANS VOTRE ESPACE
DE TRAVAIL ET FORTE
RÉPÉTITIVITÉ DES GESTES

NON !



ABSENCE D'ACCÈS EN HAUTEUR ET
TRAVAIL EN POSITION MAINTENUE

URSSAF
Taux Vos Accidents
19,6 %

NON !



NUISANCES SONORES

NON !



PORT DE CHARGES SUR LONGUE
DISTANCE ET EFFORTS EXCESSIFS

Les troubles musculo-squelettiques (TMS) représentent environ 85 % des maladies professionnelles en 2010 et le nombre de nouveaux indemnisés par ces TMS a augmenté de 4,3 % par rapport à 2009.

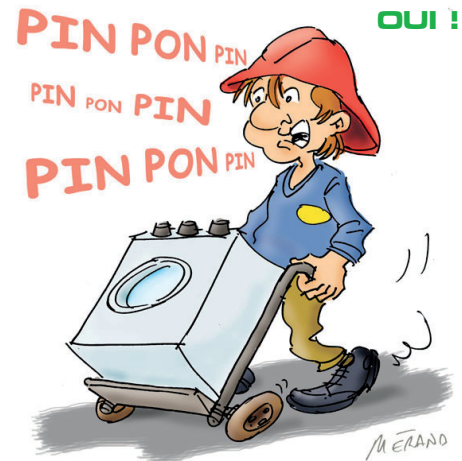
SOLUTIONS 2

OUI !



ZONE D'ÉVOLUTION DE VOTRE
POSTE DE TRAVAIL

OUI !



CIRCULATION NON ENTRAVÉE
ET SECURISÉE

URSSAF
Taux Vos Accidents
5,5 %

OUI !



ACCÈS EN HAUTEUR

OUI !



MANUTENTION MANUELLE
DES CHARGES

OUI !



OBJECTIFS DE RENDEMENT
RAISONNABLES

OUI !



INFORMATIONS VISUELLES
DES RÈGLES DE TRAVAIL

Les principaux facteurs de risques physiques sont :

- la forte répétitivité des gestes ;
- les efforts excessifs ;
- les zones articulaires extrêmes ;
- le travail en position maintenue.

LES TEXTES À RESPECTER

La norme AFNOR NFX 35-109 est plus restrictive que la réglementation en ce qui concerne les limites acceptables de port manuel de charge. Elle tient compte des critères de masse transportée, de soulèvement, de la fréquence du transport, de la distance parcourue, de l'âge et du sexe.

LE CODE DU TRAVAIL - Nouvelle partie réglementaire

Article n° R4541-3

Vous devez prendre les mesures d'organisation appropriées pour éviter, le plus possible, à vos salariés de recourir à la manutention manuelle des charges.

En cas de nécessité de cette manutention manuelle, vous devez mettre à leur disposition les moyens adaptés.

Article n° R4541-7

Vous devez veiller à informer vos salariés sur le poids des charges à manipuler.

Article n° R4541-8

Vous devez :

- informer vos salariés sur leurs risques lorsque les ports de charges sont exécutés de façon techniquement incorrecte ;
- former vos salariés aux « gestes et postures au poste de travail ».

Pour former votre personnel, vous pouvez consulter le guide formations de FEDELEC sur le site « www.fedelec.fr »

Le Code du travail indique qu'il faut limiter les charges en fonction du sexe et de l'âge :

Des dispositions particulières sont applicables aux femmes et aux jeunes travailleurs. D'une façon générale, l'article R. 4541-9 du Code du travail, dispose que les femmes ne sont pas autorisées à porter des charges supérieures à 25 kg.

Concernant les jeunes, l'article D. 4153-39 interdit aux jeunes travailleurs de porter, traîner ou pousser des charges d'un poids supérieur à des valeurs déterminées. Les limites sont les suivantes :

| Hommes | | | Femmes | | |
|--------------|-------------|--------------------|--------------|-------------|--------------------|
| 14 ou 15 ans | 16 à 17 ans | à partir de 18 ans | 14 ou 15 ans | 16 à 17 ans | à partir de 18 ans |
| 15 kg | 20 kg | 55 kg* | 8 kg | 10 kg | 25 kg |

* le personnel ne peut être admis à porter de façon habituelle des charges supérieures à 55 kg qu'à condition d'avoir été reconnu apte par le médecin de prévention, sans que ces charges puissent être supérieures à 105 kg (art. R. 4541-9)

Il est interdit aux travailleurs de moins de 18 ans et aux femmes, quel que soit leur âge, de transporter à l'aide d'une brouette des charges supérieures à 40 kg, brouette comprise (art. R. 4541-9 et D. 4153-39).

Enfin, l'article D. 4153-40 interdit aux jeunes travailleurs de moins de 18 ans, quel que soit leur sexe, de porter des charges à l'aide d'un diable. Le transport des charges, sans considération de poids, à l'aide d'un diable est toujours interdit à la femme enceinte (art. D. 4152-12).

Les limites recommandées pour le port occasionnel de charges sont :

| Hommes | | | Femmes | | |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 15 à 18 ans | 18 à 45 ans | 45 à 65 ans | 15 à 18 ans | 18 à 45 ans | 45 à 65 ans |
| 15 kg | 30 kg | 25 kg | 12 kg | 15 kg | 12 kg |

Dans le cas de port répétitif de charges, les limites recommandées sont plus basses.

La douleur est un ennemi qui vous veut du bien.
Le mal de dos, la douleur musculo-squelettique, sont de bons rappels à l'ordre pour optimiser les gestes, les postures, assurer la sécurité physique et économiser les efforts.

LES BONS CONSEILS

Tous les chefs d'entreprise sont concernés par les troubles musculo-squelettiques (TMS). Les TMS touchent la santé des salariés. Ils sont au cœur de l'évaluation des risques professionnels.

LA MANUTENTION MANUELLE DE CHARGES

Pour le Code du travail, la « manutention manuelle », recouvre toute opération de transport ou de soutien d'une charge dont le levage, la pose, la poussée, la traction, le port ou le déplacement exigent l'effort physique d'un ou plusieurs salarié(s) (articles 4541-2).

Dans cette optique, « manutentionner une charge », sans endommager votre dos, nécessite de respecter quelques principes de sécurité physique et d'économie d'efforts qui peuvent se résumer en sept gestes :

1. vous approcher, le plus possible, de l'objet à manutentionner ;
2. rechercher votre équilibre en écartant vos pieds de la largeur de votre bassin ;
3. fixer votre colonne vertébrale en maintenant votre tête droite ;
4. assurer la prise de vos mains ;
5. soulever l'objet en utilisant la flexion de vos jambes ;
6. faire travailler vos bras en traction simple en les maintenant allongés ;
7. utiliser des points d'appuis.

Ce que vous devez éviter :

- les manutentions avec postures contraignantes, dos courbé, bras tendus, torsions du corps ;
- les charges unitaires encombrantes ou difficiles à saisir ;
- le port de charges sur des distances importantes.

LA CIRCULATION AUTOUR DE VOTRE POSTE DE TRAVAIL

Vous devez pouvoir accéder à votre poste de travail et circuler en toute sécurité. Cet objectif peut être atteint à partir d'un bon dimensionnement des passages :

- 0,80 m. lorsqu'un passage est emprunté par vous, seul ;
- 1,20 m. lorsque vous devez y croiser d'autres personnes ;
- 1,50 m. lorsque d'autres personnes passent à l'arrière de votre poste de travail ;
- 2,00 m. pour la zone d'évolution de votre poste de travail si vous portez des charges.

Ce qu'il faut éviter de trouver dans les allées et passages :

- des obstacles provenant d'éléments fixes ou mobiles ;
- des câbles et conduits d'alimentation sur le sol ;
- des supports dans l'espace de travail à moins de 2,00 m. de haut.

Concevoir et aménager les postes de travail participe à la prévention des risques et à l'amélioration des conditions de travail.

CONTACTS : FEDELEC - 1 Place Uranie - 94345 Joinville-le-Pont Cedex - T. 01 43 97 31 30 - www.fedelec.fr

CARSAT : Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail

CRAMIF : Caisse Régionale d'Assurance Maladie d'Île-de-France



Cette fiche a été élaborée à partir notamment de sources documentaires de l'INRS* et de l'OPPBT**. FEDELEC remercie également la société PREVACT pour son précieux concours dans la réalisation de cette fiche.

* Institut National de Recherche et de Sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles.

** Organisme Professionnel de Prévention du Bâtiment et des Travaux Publics.