

# Les postures pénibles



## Définitions

Une posture est une position maintenue au-delà de 4 secondes. Elle est pénible quand il y a une position forcée des articulations.

Des facteurs de répétitivité et de durée des postures sont à la source de lésions.

Sont considérées comme pénibles, toutes les activités poussant un salarié à travailler plus de : (Ministère du Travail-Enquête Sumer)

- 20 h/semaine en position debout
- 2 h/semaine en position accroupi
- 2 h/semaine en position à genou
- 2 h/semaine en position debout/bras en élévation
- 2 h/semaine pour les autres contraintes posturales difficiles (rotation ou flexion du tronc, élévation des épaules, couché bras en élévation, ...)

## Les postures pénibles

### Tronc

- Penché en avant (flexion au-delà de 45°)
- Rotation de plus de 30°

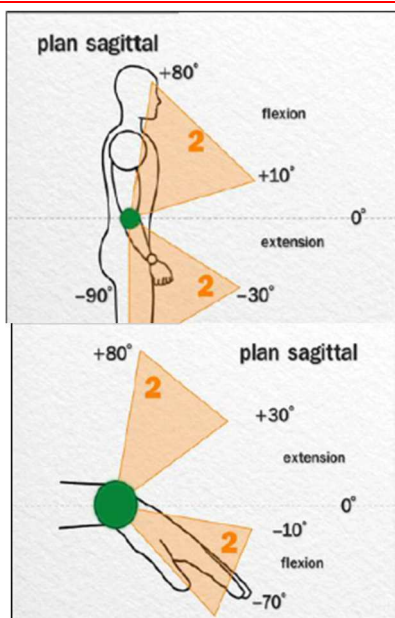
### Genoux

- Position accroupie prolongée
- Appui prolongé

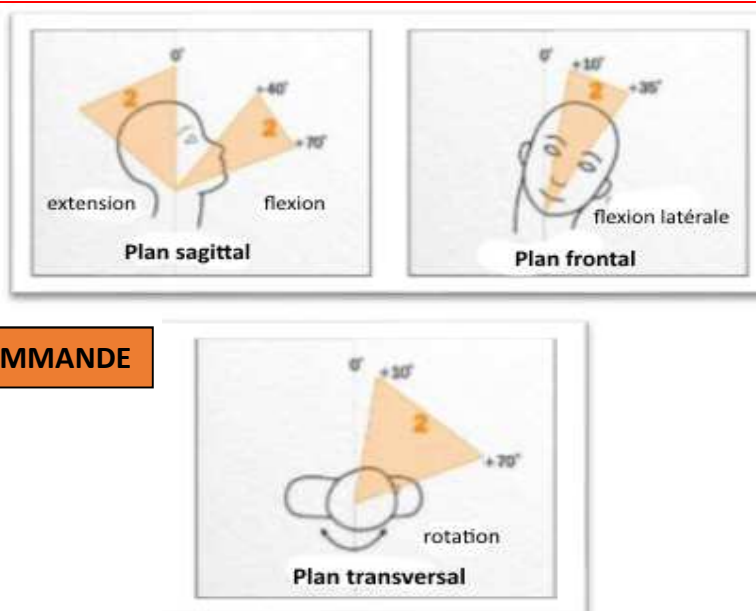
### Pieds

Station prolongée sur la pointe des pieds

### Coude, mains



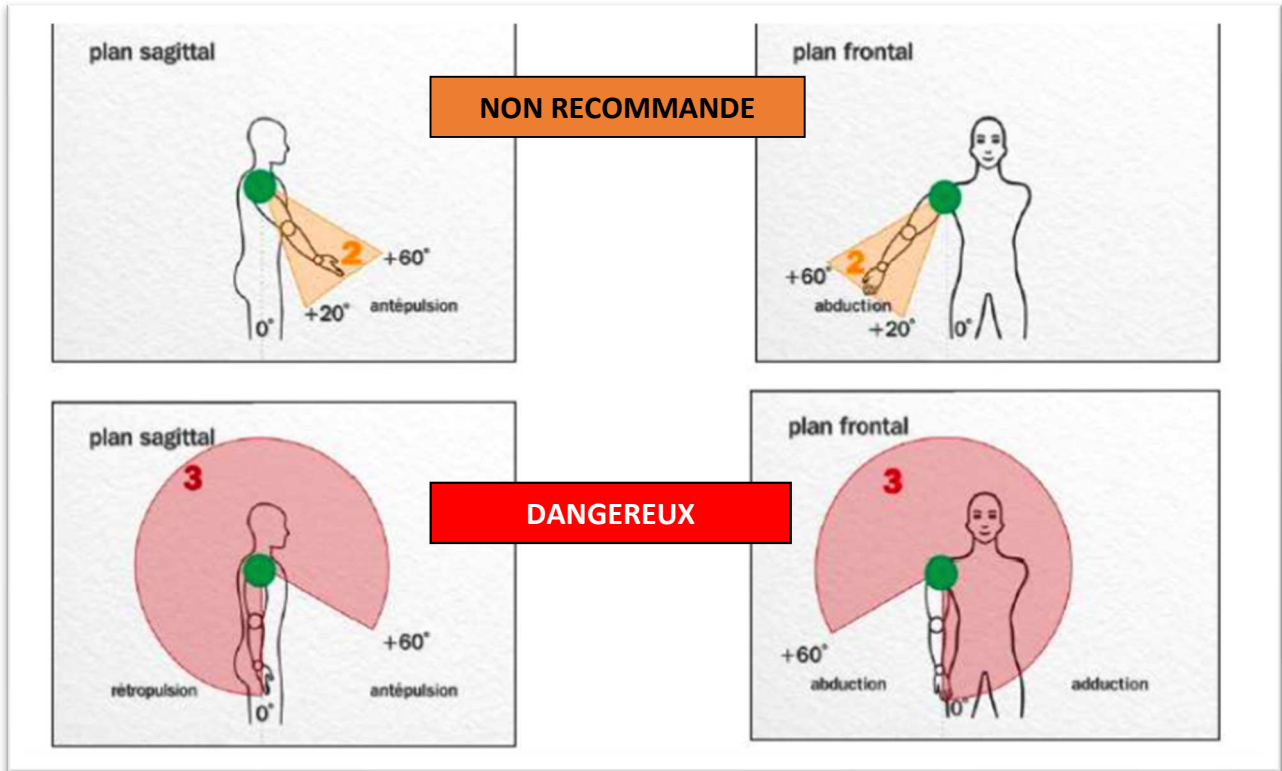
### Tête



**NON RECOMMANDE**

## Epaules

- Bras au-dessus du niveau des épaules :
- Objet au-delà de 40 cm du corps
- Travaux comportant des mouvements ou le maintien de l'épaule sans soutien en abduction :
  - Avec un angle supérieur ou égal à 60° pendant plus de 2 h par jour en cumulé
  - Avec un angle supérieur à 90° pendant au moins 1 heure par jour



## Les effets sur la santé



- Douleurs articulaires
- Fatigue musculaire
- Tendinite
- Hernies discales

## Les moyens de prévention

### Collective

- Amélioration ergonomique des postes de travail
- Réduction des cadences
- Ambiance thermique neutre

### Individuelle

- Formation aux gestes et postures
- Échauffement avant la prise de postes
- Bonne hydratation

