

# RISQUE POSTURES CONTRAIGNANTES ET GESTES RÉPÉTITIFS



Situations de travail induisant l'adoption de postures contraignantes ou la répétition d'un même mouvement à un rythme soutenu.



## EFFETS SUR LA SANTÉ

- Déchirures, contractures
- Troubles musculosquelettiques (TMS) : lombalgies, tendinites, syndrome du canal carpien, hernie discale



## EXEMPLES DE SITUATIONS DANGEREUSES

- Travail en permanence debout
- Travail en espace restreint ou confiné (à genoux, accroupi...)
- Travail avec le bras au-dessus des épaules
- Assemblage de pièces sur chaîne, opérations de conditionnement, cuisine, caisses...
- Travail de précision (posture statique prolongée)



## EXEMPLES DE MESURES DE PRÉVENTION

- Sensibiliser/former les salariés au risque (ex : formation PRAP)
- Adapter les postes de travail pour limiter les postures contraignantes (hauteur des plans de travail)
- Utiliser des aides techniques
- Permettre aux salariés d'adapter l'aménagement de leur poste et leur organisation de travail (alternance des postures, possibilité de récupérer quand le salarié en ressent le besoin...)
- Varier les tâches pour éviter la répétitivité excessive
- Adapter les durées d'activité et les pauses aux efforts

## FAITES LE POINT :

ETES-VOUS CONCERNÉ ?

OUI

NON

Si vous cochez **oui**, ce risque doit être reporté dans votre Document Unique



UNITÉ(S) DE TRAVAIL CONCERNÉE(S) :

SITUATIONS DANGEREUSES REPÉRÉES DANS L'ENTREPRISE :