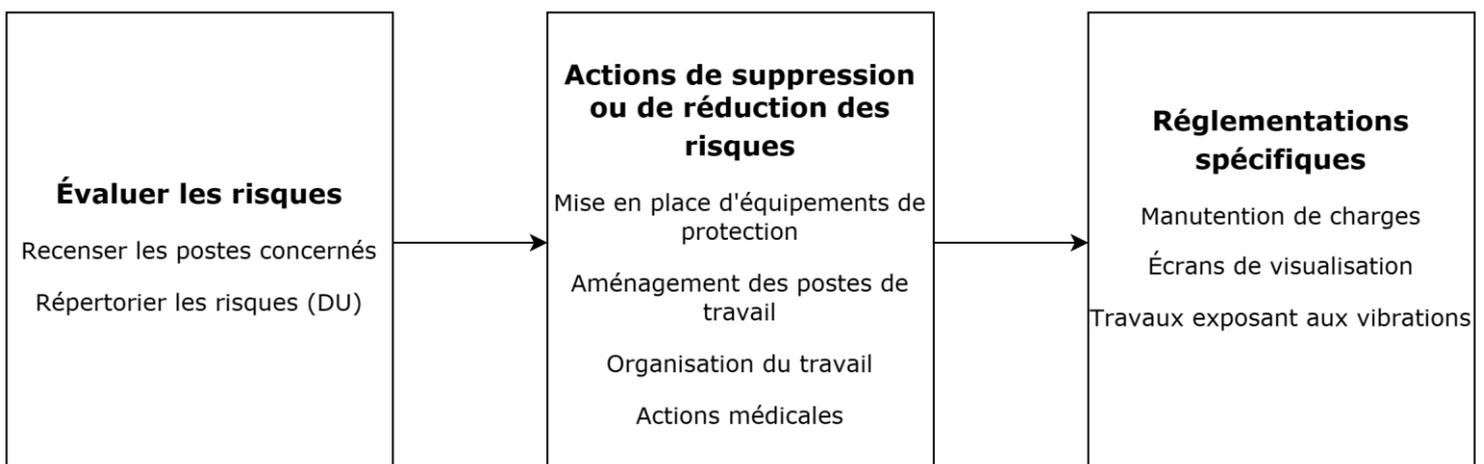


LES POSTURES DE TRAVAIL ET LES TMS

Le Code du travail définit les postures pénibles comme celles entraînant « *des positions forcées des articulations* ». Ces postures de travail, de même que les « mauvaises » postures de travail, peuvent provoquer des troubles musculo-squelettiques (TMS), affections qui touchent principalement les structures situées à la périphérie des articulations (muscles, tendons, nerfs, etc.) et dont l'ampleur peut être sensiblement aggravée par la persistance dans les mêmes gestes et comportements.

Il n'existe pas à ce jour de réglementation spécifique relative à la prévention des TMS. Il convient donc de se référer aux principes généraux de prévention des risques, en particulier l'obligation générale qui incombe à l'employeur de préserver la santé physique de ses salariés par :

- l'évaluation des risques ;
- la mise en place de mesures de prévention visant à supprimer ou, à défaut, réduire le risque.



Obligations réglementaires

L'employeur doit évaluer les risques liés aux postures de travail contraignantes

Les postures de travail, en particulier si elles sont pénibles ou contraignantes, peuvent porter atteinte à la santé physique des salariés concernés. Afin de caractériser le risque et évaluer l'exposition, l'employeur doit en particulier :

- lister les postes de travail concernés ;
- recenser les situations de travail impliquant des postures pénibles ;
- étudier l'organisation spatiale du poste de travail et l'organisation du travail, ainsi que les équipements permettant de limiter les postures pénibles ;
- répertorier les risques à partir du document unique.

Il est également important de prendre en compte les **éléments spécifiques à chaque salarié** (âge, ancienneté, sexe, formation, etc.). Ceux-ci peuvent influencer sur les risques mais aussi donner des indications sur la santé du salarié et sa satisfaction au travail (absentéisme, plainte, etc.). Un entretien avec le salarié peut notamment permettre de recueillir son ressenti et de le questionner sur les améliorations à envisager.

L'évaluation des risques doit passer ensuite par l'**étude du poste de travail** et de la **gestuelle** (répétitivité, efforts, postures). Ce travail doit être fait avec le salarié concerné. Il doit comprendre une analyse du travail des salariés mais aussi de l'organisation (horaires, équipe, effectif, etc.) ainsi que l'aménagement du poste et de son environnement (nuisances sonores, vibrations, éclairage, température, etc.).

Il peut être intéressant de découper l'activité du salarié en tâches ou en opérations élémentaires et de décrire les points suivants :

Opération/Tâche	1	2	3	4	5	6
Description						
Durée/Fréquence						
Risque associé						
Effort associé						
Posture associée						
Moyens de prévention associés						
Environnement						

Mettre en place des actions de suppression ou de réduction des risques ainsi que des mesures de prévention

Une fois l'analyse du risque effectuée, des actions de suppression ou de réduction des risques ainsi que des mesures de prévention doivent être mises en place. Les mesures de prévention doivent se fonder sur les 9 principes généraux de prévention et les actions de prévention de la pénibilité au travail.

Les actions techniques peuvent être distinguées des actions organisationnelles et médicales.

Le CSE doit être consulté par l'employeur pour tout aménagement modifiant les conditions de travail.

Actions techniques :

- mise en place d'équipements permettant d'améliorer les postures : les plates-formes à roulettes, chariots de confort, repose-genoux et protège-genoux (EPI) sont des matériels peu onéreux et qui permettent au salarié de s'asseoir ou de s'allonger plus confortablement ;
- aménager les postes de travail en hauteur : les plates-formes d'élévation mobiles, les échafaudages, l'aménagement des hauteurs de plancher sont des moyens permettant d'éviter ou de réduire les postures pénibles liées à l'élévation des bras.

Actions organisationnelles :

- développer la polyvalence des salariés afin d'éviter la répétition des tâches induisant des postures pénibles et privilégier un système de rotation ;
- aménager la durée et le rythme de travail de manière à ce que les postures les plus difficiles soient limitées dans le temps et réparties de manière à en éviter la concentration ;
- éviter absolument le travail en espace restreint : accomplissement de certaines tâches en dehors de cet espace restreint et agrandissement de certains espaces ;
- aménager les accès, la circulation, afin de favoriser l'accès aux zones de stockage et les rapprocher des zones de travail pour éviter les longues distances ;
- organiser des pauses et obliger les salariés à les respecter ;
- développer la formation des salariés, en particulier aux modes opératoires, gestes et postures (placement de la colonne vertébrale, utilisation de la force des cuisses, etc.).

Actions médicales :

- associer le médecin du travail au suivi médical des salariés concernés en vue de détecter les premiers symptômes de TMS ;
- actions d'aménagement de poste et de formation.

Suivre la réglementation applicable à certaines activités

Une fois les risques évalués et les mesures de prévention mises en place, l'employeur doit également vérifier qu'il se conforme bien à la réglementation applicable à certaines activités particulières susceptibles de provoquer des TMS.

La manutention de charges

La manutention de charges concerne toutes les manutentions dites manuelles comportant des risques, notamment dorso-lombaires, pour les travailleurs en raison des caractéristiques de la charge ou des conditions ergonomiques défavorables. En raison des risques particuliers de cette activité, des dispositions particulières sont prévues par le Code du travail. Ainsi, si la manutention

manuelle ne peut pas être évitée, l'employeur doit mettre à disposition des travailleurs des aides mécaniques ou, à défaut, des accessoires de préhension propres à rendre leur tâche plus sûre et moins pénible. Les travailleurs doivent bénéficier d'une formation essentiellement pratique sur les gestes et postures à adopter. Par ailleurs, des charges maximales autorisées sont prévues.

Utilisation d'écrans de visualisation

Cette activité concerne tout travailleur utilisant de façon habituelle et pendant une partie non négligeable du temps de travail des équipements de travail comportant des écrans. L'employeur doit veiller à ce que les travailleurs sur écran bénéficient de pauses ou de changements d'activité. Des dispositions particulières réglementent l'aménagement du poste de travail, l'adaptation du siège et les changements de position.

Les travaux exposant aux vibrations mécaniques

Pour ce type de travaux, des seuils journaliers d'exposition à ne pas dépasser sont prévus par le Code du travail. L'employeur doit évaluer et si nécessaire mesurer les niveaux d'exposition de ses salariés. Il doit ensuite veiller à réduire les risques en mettant en place des mesures de prévention spécifiques, en particulier la fourniture d'équipements permettant d'atténuer efficacement les vibrations, la limitation de la durée de l'exposition et le choix d'équipements de travail appropriés.

Bonnes pratiques

Proposer des exercices de prévention des TMS aux salariés

N'hésitez pas à organiser des causeries sécurité ou à mettre en place des affiches afin de rappeler à vos salariés les bons gestes et postures à adopter afin de prévenir les TMS (étirements, pauses régulières, etc.).

Mauvaises pratiques

Ne pas prendre en compte les plaintes des salariés

L'obligation de sécurité relève de la responsabilité civile de l'employeur. Celle-ci peut être engagée si une maladie ou un accident surviennent par sa faute. Soyez donc attentif aux éventuelles plaintes de vos salariés, même si elles ne vous sont pas adressées directement.

Textes officiels

C. trav., art. L. 4161-1 (facteurs de risques professionnels, définition des postures pénibles), L. 4121-3 (évaluation des risques), R. 4541-5 (évaluation des risques pour la manutention manuelle de charges), R. 4541-8 (information sur les risques encourus), R. 4541-9 (charges maximales

autorisées), R. 4542-4 (temps quotidien de travail sur écran), R. 4542-8 (aménagement de l'espace de travail), R. 4445-2 (réduction du risque d'exposition aux vibrations)

https://www.editions-tissot.fr/doc/gst/gst_fiche/les-postures-de-travail-et-les-tms-14099