

Liste de contrôle pour la prévention des mauvaises postures de travail

Partie A: Introduction

La prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS) liés au travail a pour condition préalable l'adoption d'une bonne posture de travail. Ces troubles sont des atteintes de structures du corps telles que les muscles, les articulations, les tendons, les ligaments et les nerfs, ou les systèmes de circulation sanguine localisés, causées ou aggravées principalement par l'exécution du travail et par les effets de l'environnement immédiat dans lequel il se déroule. Les postures favorables, dites neutres, sont confortables et permettent l'alignement naturel des articulations. Travailler dans une posture neutre diminue le stress et les contraintes qui s'exercent sur les muscles, les tendons ainsi que le squelette et réduit donc le risque de développer des troubles musculo-squelettiques.

Les postures inconfortables sont celles dans lesquelles les diverses parties du corps adoptent une position forcée. Lorsqu'une articulation s'éloigne de sa position naturelle, des efforts musculaires plus grands sont nécessaires pour obtenir la même force et les muscles se fatiguent. De plus, les positions non neutres augmentent les contraintes qui s'exercent sur les tendons, les ligaments et les nerfs. Elles augmentent le risque de blessures et doivent être évitées le plus possible.

Figure 1: Postures inconfortables – les parties du corps ne sont pas dans leur position naturelle



Copyright *Prevent*



Liste de contrôle pour la prévention des mauvaises postures de travail

Figure 2: Postures de travail adaptées – les parties du corps sont dans leur position naturelle



Copyright Prevent

La présente liste de contrôle contient des questions sur les postures du dos et du cou, des mains et des bras ainsi que des jambes en position assise et debout dans un contexte de travail. Elle donne également des exemples de mesures qui peuvent être mises en place au niveau technique, organisationnel et individuel pour prévenir ou réduire les risques découlant des mauvaises postures.

Cette liste s'applique aux tâches et aux activités qui peuvent entraîner de mauvaises postures de travail. Elle ne couvre pas les problèmes supplémentaires suscités par les activités de manutention manuelle, les mouvements répétitifs ou l'utilisation de véhicules ou d'outils qui provoquent des vibrations.

Mode d'emploi d'une liste de contrôle

- Une liste de contrôle permet de recenser les dangers et les mesures de prévention éventuelles et, si elle est utilisée comme il se doit, fait partie de l'évaluation des risques.
- La présente liste **n'est pas destinée à couvrir l'ensemble des risques** présents sur tous les lieux de travail; elle vise à vous aider à mettre la méthode en pratique.
- Une liste de contrôle ne représente qu'**une première étape dans l'exécution d'une évaluation des risques**. Des informations complémentaires seront peut-être nécessaires pour évaluer les risques plus complexes et dans certains cas, il faudra peut-être faire appel à un expert.
- Pour qu'une telle liste soit efficace, il faut **l'adapter à son secteur ou à son lieu de travail**. Il faudra peut-être lui ajouter d'autres éléments et en éliminer certains.
- Pour des raisons pratiques et analytiques, une liste de contrôle présente les problèmes et les risques séparément. Toutefois, sur le lieu de travail, ils sont parfois interdépendants. Il faut donc tenir



Liste de contrôle pour la prévention des mauvaises postures de travail

- compte des interactions entre les différents problèmes ou facteurs de risque identifiés. D'autre part, une mesure préventive mise en place pour éliminer un risque particulier peut aussi servir à en prévenir un autre; ainsi, l'installation de la climatisation pour réduire la température ambiante peut également prévenir le stress, étant donné que les fortes températures constituent un facteur potentiel de stress.
- Il est également important de vérifier que toute mesure visant à réduire l'exposition à un facteur de risque ne conduit pas à l'augmentation d'autres facteurs; ainsi, la réduction du temps passé par un travailleur à tendre la main à une hauteur supérieure à celle de son épaule peut augmenter en même temps celui qu'il passe penché sur son travail, ce qui peut conduire à des douleurs du dos.

Questions importantes à traiter

- Les cadres et les travailleurs ont-ils conscience des risques que peuvent présenter sur le lieu de travail les mauvaises postures et sont-ils déterminés à les prévenir?
- Une **approche participative** pratique (participation des travailleurs) à la résolution des problèmes a-t-elle été adoptée au sein de l'organisation?
- Des évaluations des risques ont-elles été exécutées par des membres du personnel ayant reçu une formation adaptée?
- Comment l'efficacité des mesures prises pour prévenir les risques résultant de mauvaises postures est-elle évaluée et surveillée?

Partie B: Liste de contrôle pour la prévention des mauvaises postures de travail

Les travailleurs sont-ils obligés d'adopter des postures inconfortables dans leur travail?

Les risques sont-ils contrôlés en vue de minimiser l'exposition des travailleurs aux mauvaises postures de travail?

Toute **réponse négative** aux questions suivantes indique la **nécessité** d'apporter des **améliorations** sur le lieu de travail.








Liste de contrôle pour la prévention des mauvaises postures de travail

Tête – Cou – Dos – Épaules		OUI	NON
Le cou est-il droit et détendu, et la tête droite (ni rotation ni flexion du cou)?	 Copyright Prevent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le dos reste-t-il droit? Est-il possible d'éviter de se pencher en avant ou sur le côté (sans soutien du tronc)?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est-il possible d'éviter d'avoir les mains derrière le corps?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est-il possible d'éviter d'avoir à tendre les bras de manière excessive?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les coudes demeurent-ils en dessous du niveau de la poitrine?	 Copyright Prevent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les épaules sont-elles détendues et est-il possible d'éviter d'avoir à les lever?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est-il possible d'éviter de pencher trop longtemps le bas du dos vers l'avant en position assise?	 Copyright Prevent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Des sièges sont-ils disponibles pour les tâches nécessitant d'être assis, et le siège, les dossiers et les accoudoirs peuvent-ils être réglés en tenant suffisamment compte de la morphologie individuelle?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	 Copyright Prevent		
Est-il possible d'éviter de travailler debout sur une surface dure, par exemple un sol en ciment?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bras – Mains		Oui	Non



Liste de contrôle pour la prévention des mauvaises postures de travail

Les rotations de l'avant-bras sont-elles évitées?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est-il possible d'éviter de fléchir le poignet vers l'avant, l'arrière (extension) ou le côté?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lorsqu'un outil à main est utilisé, une attention suffisante a-t-elle été accordée à la forme du manche? L'outil a-t-il une forme incurvée pour éviter au travailleur d'avoir à fléchir le poignet?	Copyright Prevent 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est-il possible d'éviter de tenir l'outil autrement qu'en le pinçant du bout des doigts?	Copyright Prevent 		
Est-il possible d'éviter les mouvements de torsion des poignets et des mains ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....			
Genoux – Jambes		Oui	Non
Le poste de travail permet-il de bouger les jambes (et les cuisses)?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La place disponible pour les jambes et les pieds du travailleur est-elle suffisante pour qu'il puisse se rapprocher suffisamment de son outil de travail sans avoir à se pencher?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lorsqu'une pédale est utilisée, celle-ci est-elle de dimension suffisante? Peut-elle être utilisée avec les deux pieds? Est-elle située au niveau du sol pour éviter les positions inconfortables du pied et de la jambe?	Copyright Prevent 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est-il possible d'éviter de s'agenouiller ou de s'accroupir fréquemment ou pendant longtemps?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S'il est impossible d'éviter entièrement de s'agenouiller, est-il possible de limiter la durée de cette posture, et des protections sont-elles disponibles?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....			
Autre		Oui	Non
Est-il possible d'éviter d'avoir à travailler dans la même posture (assise ou debout) pendant de longues périodes sans pause ou changement de position?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Liste de contrôle pour la prévention des mauvaises postures de travail

L'activité physique est-elle stimulée durant le travail et les pauses?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les travailleurs ont-ils été informés des risques associés aux postures de travail (inconfortables) et des moyens de les éviter, par exemple en réglant le poste de travail et en faisant des pauses?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les travailleurs ont-ils été formés à adopter des postures de travail appropriées pour l'exécution de leurs tâches?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....		

Mesures à prendre pour limiter les risques

.....





Liste de contrôle pour la prévention des mauvaises postures de travail

Partie C: Exemples de mesures préventives

Premièrement, examiner s'il est possible d'aménager et d'organiser le travail de manière à éviter entièrement les postures inconfortables ou du moins à les réduire au minimum. Les règles générales applicables sont les suivantes:

- appliquer les principes de l'ergonomie dans l'élaboration d'un processus de production; trop souvent, l'incidence du processus de production sur la charge de travail physique n'est pas prise en considération. Il est donc important d'intégrer des ergonomes à l'équipe chargée de la conception;
- adapter le processus de travail; par exemple, remplacer le montage en série des pièces d'un produit par le montage du produit dans son entièreté par une seule personne pour varier les tâches et par conséquent les postures de travail;
- consulter les travailleurs concernés lors de la conception des processus de production et méthodes de travail.

Mesures techniques	
Tête – Cou – Dos – Épaules	
Adapter la hauteur du travail au type de tâche exécuté: <ul style="list-style-type: none">○ travail de précision (gauche): homme, 100–110 cm; femme, 95–105 cm○ travail léger (milieu): homme, 90–95 cm; femme, 85–90 cm○ travail pénible (droite): homme, 75–90 cm; femme, 70–85 cm.	 <p>Copyright Prevent</p>
Installer des plans de travail réglables selon la taille des travailleurs pour qu'ils puissent garder le dos et le cou droits et n'aient pas à lever les épaules. Ne pas utiliser de plates-formes: elles peuvent provoquer des chutes, sont difficiles à nettoyer et entravent le passage. Elles prennent en outre de la place et sont peu commodes s'il faut modifier régulièrement la hauteur en fonction de la taille des travailleurs ou du type de travail.	 <p>Copyright Prevent</p>
Installer des systèmes automatiques pour les tâches qui nécessitent une position assise ou debout prolongée et des mouvements répétitifs; par exemple, le triage, l'assemblage ou l'emballage.	
Veiller à ce que la visibilité soit suffisante pour la tâche à exécuter (éclairage adéquat, pas de reflets, caractères de taille suffisante, etc.) pour que le travailleur n'ait pas à se pencher.	






Liste de contrôle pour la prévention des mauvaises postures de travail

<p>Fournir un plan de travail incliné pour réduire la nécessité de pencher le cou dans les tâches qui nécessitent de bonnes conditions de visibilité ou une coordination mains-yeux comme la lecture, le dessin ou un travail de précision avec des outils.</p>	 <p>Copyright Prevent</p>
<p>Placer les matériaux, les outils et les commandes fréquemment utilisés devant la personne à un endroit facilement accessible, pour lui éviter d'avoir à se pencher, à se retourner ou à tourner la tête ou le dos et à lever les bras.</p>	
<p>Le travail nécessitant de tenir les mains derrière le corps ou sur les côtés est à éviter; ce type de posture intervient lorsqu'on fait glisser des objets loin de soi, par exemple aux caisses de supermarché.</p>	
<p>La main et les coudes doivent rester bien plus bas que les épaules durant le travail. Lorsque cela est impossible à éviter, limiter le temps passé à ce travail et prévoir des pauses régulières.</p>	
<p>Bras – Mains</p>	
<p>Fournir des supports pour les bras lorsque des tâches de manipulation doivent être effectuées bras levés. Ces supports réduisent la charge supportée par les épaules et la colonne vertébrale.</p>	
<p>Lorsqu'un outil à main est utilisé, choisir un modèle adapté à la tâche et à la posture de manière à ce que les articulations conservent une position la plus proche possible de la position neutre. Pour éviter de fléchir le poignet, on peut utiliser des poignées ergonomiques (emplacement correct des poignées de l'outil).</p>	 <p>Copyright Prevent</p>
<p>Le choix d'un matériel approprié et son entretien permettent de réduire le stress subi par le corps. Les couteaux et scies émoussés nécessitent plus de force. La sélection d'outils à main avec moteur et leur entretien permet également de réduire l'usure, le bruit et les vibrations.</p>	
<p>La forme et l'emplacement des poignées des chariots, des charges, des machines et du matériel doivent prendre en considération la position des mains et des bras. La poignée doit être légèrement convexe de manière à accroître la surface de contact avec la main. Les poignées préformées ne sont pas recommandées: les doigts sont serrés, elles ne tiennent pas suffisamment compte des différences d'épaisseur des doigts et ne peuvent pas être utilisées avec des gants.</p>	



Liste de contrôle pour la prévention des mauvaises postures de travail

Genoux – Jambes	
<p>Fournir suffisamment de place pour les jambes et les pieds pour permettre aux travailleurs de se rapprocher de l'objet de travail sans avoir à se pencher.</p>	 <p>H: 20 cm</p> <p>Copyright Prevent</p>
<p>Installer à la base des postes de travail ou des comptoirs une barre horizontale où poser les pieds, mais veiller à ce qu'il y ait suffisamment de place pour les jambes et les pieds. Lorsqu'on pose le pied sur une barre, on bascule les hanches ce qui réduit les contraintes qui s'exercent sur les muscles lombaires.</p>	 <p>Copyright Prevent</p>
<p>Lorsque le travailleur doit utiliser une pédale, veiller à ce qu'elle soit de dimension suffisante et à ce qu'il puisse appuyer dessus avec l'un ou l'autre pied. La placer au niveau du sol pour éviter les positions inconfortables du pied et de la jambe. Veiller également à ce qu'elle n'exige pas de trop gros efforts.</p>	
<p>Fournir des tapis anti-fatigue. Ces tapis sont conçus pour réduire la fatigue causée par une station debout prolongée sur des surfaces dures, par exemple les sols en ciment. Ces articles sont fabriqués dans divers matériaux, notamment le caoutchouc, la moquette, le vinyle et le bois.</p>	
<p>Fournir un poste de travail où il est possible de se tenir debout ou assis, ou un tabouret haut. Cela permettra au travailleur de changer de posture pendant son travail.</p>	 <p>Copyright Prevent</p>
Mesures organisationnelles	
<p>(Re)concevoir les emplois pour qu'ils permettent d'alterner entre la position assise, la position debout et la marche. Organiser une rotation systématique des tâches caractérisées par des charges de travail différentes. Cela permettra de réaliser une meilleure distribution de la charge de travail entre tous les employés.</p>	
<p>Organiser des pauses régulières d'au moins 15 minutes toutes les deux heures et de 10 à 30 secondes (micropauses) au bout de 30 minutes, par exemple en installant un logiciel de pauses pour le travail sur écran.</p>	



Liste de contrôle pour la prévention des mauvaises postures de travail

Stimuler l'activité physique durant le travail et les pauses; par exemple utiliser les escaliers au lieu de l'ascenseur, organiser des activités durant la pause déjeuner (promenade ou sport) ou exécuter des exercices de relaxation ou d'étirement pendant les micro-pauses.

Informations et formations à l'intention des travailleurs

Fournir des informations aux travailleurs sur les risques de la position assise ou debout prolongée, les postures de travail inconfortables et le manque de récupération, ainsi que sur la manière de prévenir ces risques.

Organiser des séances de formation dans l'entreprise pour enseigner aux travailleurs les postures de travail appropriées à l'exécution d'une tâche.

Fournir des fiches d'informations décrivant et montrant la manière la mieux adaptée et la plus ergonomique d'exécuter une tâche.

Bibliographie

Douwes M, Miedema MC, Dul J. 'Methods based on maximum holding time for evaluation of working postures'. *The Occupational Ergonomics Handbook* (Ed. Karwowski W, Marras WS), CRC Press, 1999.

EN-1005-4: 2005. *Safety of machinery – human performance – part 4: Evaluation of working postures and movements in relation to machinery*. Bruxelles: CEN, mai 2005.

European Social Dialogue working group, *Prevent, Prevention of musculoskeletal disorders within Telecommunication sector, 2005*, disponible à: www.msdonline.org

ISO 11226. *Ergonomie – Évaluation des postures de travail statiques*. Genève, Suisse: ISO, 2000.

Miedema M.C., Douwes M., Dul J. (1997). '[Recommended maximum holding times for prevention of discomfort of static standing postures](#)', *International Journal of Industrial Ergonomics* 19 (1), 9-18.

Op De Beeck, R. and Hermans, V., Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail, *Research on work-related low back disorders*, Luxembourg, Office des publications officielles des Communautés européennes, 2000, disponible à <http://osha.europa.eu/en/publications/reports>

Queensland gouvernement, *Workplace Health and Safety, 'Manual Task Code of practice 2000 – Working postures'*, disponible à: <http://www.dir.qld.gov.au/workplace/law/codes/manualtasks/riskfactor/posture/index.htm>

Queensland gouvernement, *Workplace Health and Safety, 'Manual Task Code of practice 2000 – Work area design'*, disponible à: <http://www.dir.qld.gov.au/workplace/law/codes/manualtasks/riskfactor/workarea/index.htm>

Taylor & Francis, *Ergonomics for Beginners – A quick reference guide*, 1993



Liste de contrôle pour la prévention des mauvaises postures de travail

US Department of Labour, Occupational Safety & Health Administration, 'Good working positions', disponible à:

<http://www.osha.gov/SLTC/etools/computerworkstations/positions.html>

Photographies réalisées par *Prevent*, Institut pour la prévention, la protection et le bien-être au travail, Belgique, 2007.