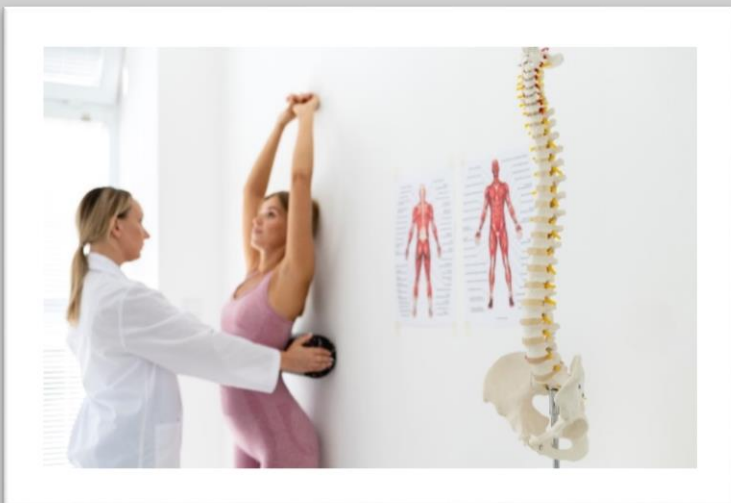


# GESTES, POSTURES ET MANUTENTION



[www.presta-asso.fr](http://www.presta-asso.fr)

## Gestes et Postures

Il n'existe pas de posture idéale : rester dans la même position pendant une longue période est pénible.

C'est pourquoi, il convient d'aménager les situations de travail de manière à ce que les salariés ne soient pas statiques.

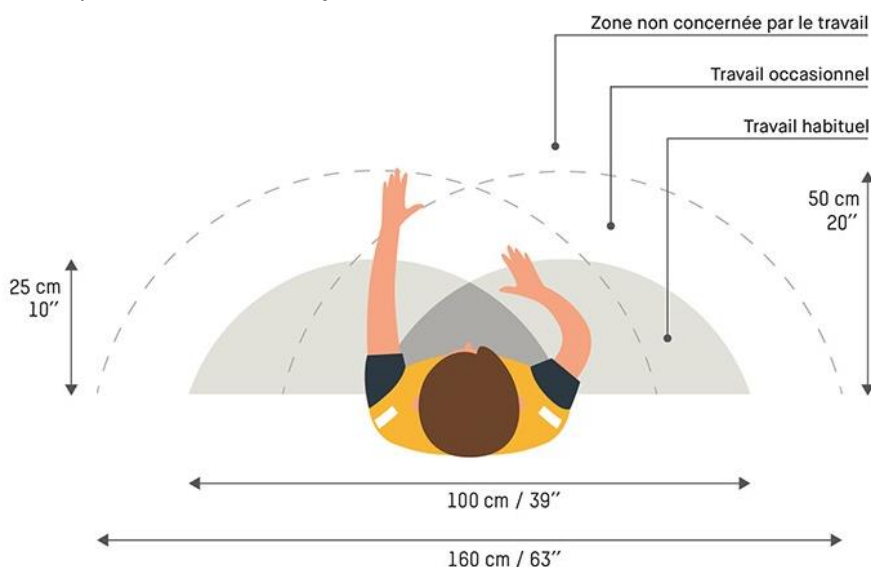


**L'espace et le plan de travail doivent être adaptés à l'activité**

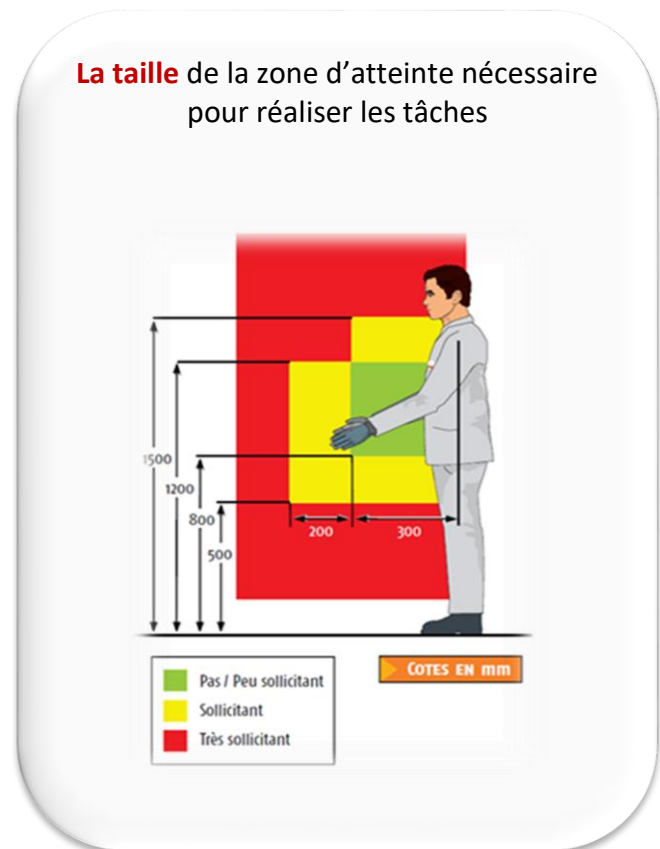
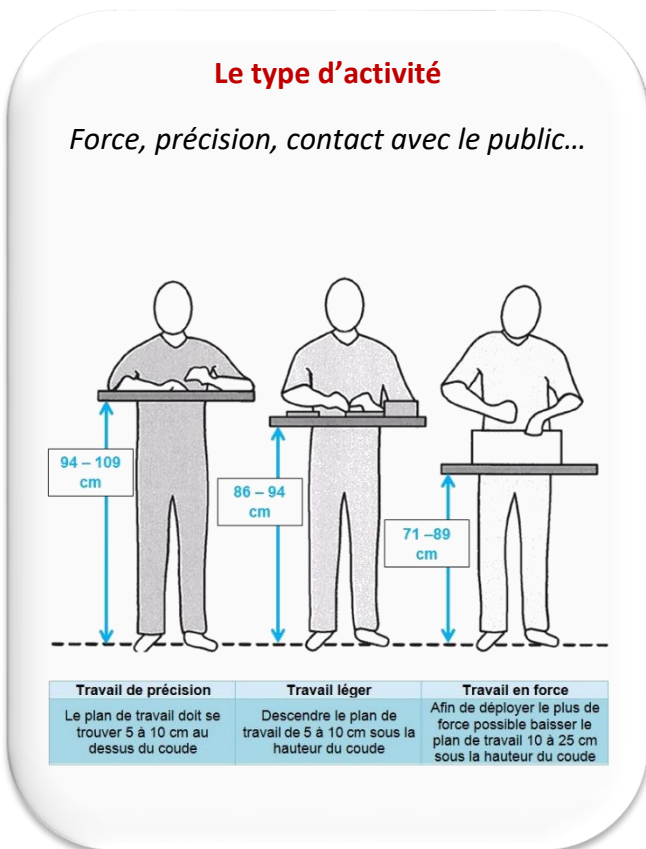
**L'organisation doit être revue**

L'aménagement de l'espace de travail doit tenir compte des caractéristiques suivantes :

- morphologie de l'opérateur
- types de tâches,
- nombre d'outils, d'équipements... nécessaires à la réalisation des tâches,
- fréquence des déplacements,
- durée et fréquence de chaque tâche,
- caractéristiques du produit - *dimension, forme, etc...*



Les deux premiers critères pour choisir l'aménagement d'un poste de travail sont :



L'important n'est pas la hauteur du plan de travail, mais la hauteur de travail des mains en fonction de la tâche à réaliser - *hauteur de travail réglable*.

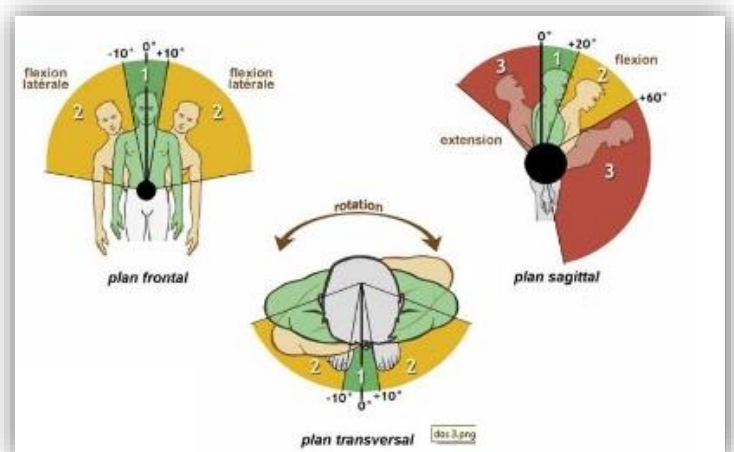
Pour du travail de précision, on privilégiera une hauteur de travail plus proche du regard avec support de bras.

Par ailleurs, il est important :

- d'étudier la possibilité de mettre en place une rotation des salariés aux différents postes de travail.
- d'informer et former les salariés : la formation doit être adaptée aux conditions du travail réel.

Exemples de postures contraignantes :

- Accroupi, à genoux, couché
- Le buste penché faisant un angle supérieur à 45 degrés
- Utilisation de la main comme un marteau, une pince
- Position debout prolongée et/ou avec piétinements
- Position statique assise prolongée
- Flexion/rotation du buste ou de la tête



# Manutention

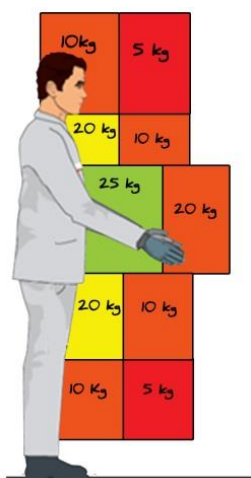
On entend par manutention manuelle, toute opération de transport ou de soutien d'une charge, dont le levage, la pose, la poussée, la traction, le port ou le déplacement, qui exige l'effort physique d'un ou de plusieurs travailleurs.



## Article R. 4541-2 du Code du Travail

Pour évaluer le risque de manutention, prendre en considération les facteurs aggravants :

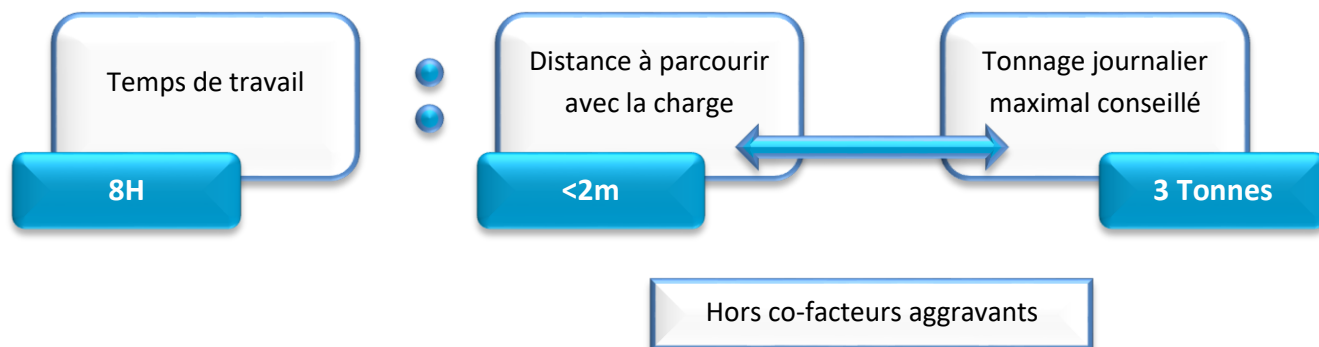
- La posture de travail : hauteur et profondeur de prise/dépose
- L'environnement de travail : nombre de prise de la charge, encombrement des postes et/ou des zones de circulation, etc...
- L'état des sols, pentes et distances parcourues
- Les caractéristiques de la charge : stabilité, température, dimensions, souillures, qualité de préhension - *asymétrie, poignées*
- Le poids
- Les conditions d'organisation de la tâche : contrainte de temps, multiplicité des tâches, exigences qualité, ...



	Femme		Homme	
	Art. R4541-2 du Code du Travail	Norme X35-109	Art. R4541-2 du Code du Travail	Norme X35-109
De 0 à 15 kg	Autorisé	Acceptable	Autorisé	Acceptable
De 16 à 25 kg	Autorisé	Acceptable sous condition	Autorisé	Acceptable sous condition
De 26 à 55 kg	Interdit	Inacceptable	Autorisé	Inacceptable
De 56 à 105 kg	Interdit	Inacceptable	Autorisé sous condition d'aptitude par le médecin du travail	Inacceptable

**Poids maximal unitaire conseillé en fonction du sexe et de la hauteur/profondeur de prise et de dépose (Source : Norme Afnor X35- 109 et Art R4541 – 2 du Code du Travail)**

## Exemple de manutention journalière à contrainte minimum - Norme X35-109 :



### Recommandations :

- Eviter le recours à la manutention manuelle dès la conception des locaux
- Instaurer de courtes pauses de récupération
- Aménager le poste de travail et les lieux de stockage : hauteurs/profondeurs de prises et déposes, dispositif de mise en hauteur de la charge (tables élévatrices)
- Privilégier les aides à la manutention
- Optimiser les flux et des implantations
- Favoriser la polyvalence et l'alternance des tâches

## Réglementation et normalisation

### Gestes et Postures

- **Article R. 4225-5 du Code du Travail** – Un siège approprié est mis à la disposition de chaque travailleur à son poste de travail ou à proximité de celui-ci.
- **Norme NF X35-102** – Conception ergonomique des espaces de travail en bureau
- **Norme NF X35-103** – Principe d'ergonomie visuelle applicable aux lieux de travail
- **Norme NF X35-104** – Principe anthropométrique relative à la conception des postes de travail sur machine
- **Norme NF X35-106** – Performance physique humaine
- **Norme NF X35-005** – Guide pour l'application des normes relatives à l'ergonomie dans la conception des machines



### Manutention

- **Norme NF X35-109** – Manutention manuelle de charge
- **Norme NF X35-106** – Performance physique humaine

Dans la recherche de performance et d'efficacité, toute action de prévention et d'amélioration des conditions de travail devrait absolument être étudiée, décidée et réalisée en concertation avec les travailleurs concernés.