



Prévenir les dangers liés au travail en position prolongée statique



Cette fiche
1/4 h sécurité
est également
téléchargeable dans
votre Espace Internet
Solidarité-Prévention

www.irp-auto.com

QUELQUES CHIFFRES

Le temps total passé en position assise lors d'une journée de travail a été évalué en moyenne à

7 h 28 ⁽¹⁾

18,8%

des salariés déclarent être confrontés à des postures forcées d'une ou plusieurs articulations. ⁽²⁾

Sources INRS : (1) Revue Hygiène et sécurité du travail No 252, 2018 - (2) Enquête SUMER 2017

DÉFINITION

Certaines activités de la branche des services de l'automobile engendrent des postures contraignantes (accroupi, à genoux, allongé, etc.). Le risque est d'autant plus important qu'il s'agit souvent de tâches statiques et longues. Or, le corps humain supporte très mal l'immobilité prolongée, qui entraîne douleur, fatigue et blessures.



POINT RÉGLEMENTAIRE

- 4^e principe général de prévention (art. L.4121-2 du Code du travail) : « Adapter le travail à l'homme », en tenant compte des différences interindividuelles, dans le but de réduire les effets du travail sur la santé.
- 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. »

1 SAVOIR RECONNAÎTRE LE TRAVAIL EN POSITION PROLONGÉE STATIQUE



TÂCHES ADMINISTRATIVES AU BUREAU



OPÉRATION SUR VÉHICULE EN POSITION ACCROUPIE



OPÉRATION SOUS LE CAPOT EN POSITION PENCHÉE



LEÇONS DE CONDUITE EN AUTO-ÉCOLE

2 RISQUES ET EFFETS SUR LA SANTÉ

Une position statique prolongée ne permet pas une bonne circulation du sang, et donc une bonne oxygénation des muscles. C'est pourquoi, à court terme, une telle posture peut engendrer :

- ▶ une fatigue musculaire ;
- ▶ des crampes ;
- ▶ des courbatures.

Sur le long terme, une posture statique récurrente peut également être source de troubles musculo-squelettiques (TMS) en ce qui concerne les articulations, les muscles et les tendons les plus sollicités.

3 FACTEURS DE RISQUE ET MOYENS DE PRÉVENTION ASSOCIÉS

SITUATIONS À RISQUE



Tâches administratives au bureau



Opérations sur véhicule en position contraignante



Leçon de conduite en auto-école

MOYENS DE PRÉVENTION

- ▶ **ADAPTER** sa position assise (dos contre le dossier, coudes reposés sur un support, haut de l'écran au niveau de la ligne du regard).
- ▶ **CHOISIR ET AJUSTER** son siège (pivotant, sur roulettes et muni d'un repose-tête).
- ▶ **FAIRE** des pauses actives de 15 minutes toutes les deux heures.

- ▶ **PRÉPARER ET ORGANISER** son espace de travail afin d'avoir tous les outils à portée de main.
- ▶ **PRÉFÉRER** des outils légers.
- ▶ **SE PLACER** en face et à hauteur de l'action à réaliser.
- ▶ **FAIRE** des pauses et changer de position régulièrement.

- ▶ **RÉGLER** son siège en fonction de sa morphologie (dossier vertical, dos droit et jambes presque tendues).
- ▶ **FAIRE** des pauses actives de 15 minutes toutes les deux heures.
- ▶ **RÉALISER** des exercices d'étirement du cou et des épaules.



INTERVENTIONS

Afin de prévenir les risques liés aux positions prolongées statiques, IRP AUTO Solidarité-Prévention vous propose une intervention « Gestes et postures » d'une journée ou d'une demi-journée dans votre entreprise.

Contactez nos équipes :

solidariteprevention@irpauto.fr

N°Cristal 09 69 39 02 45

APPEL NON SURTAXE

Nos conseillers sont à votre disposition du lundi au vendredi de 8 h 30 à 18 h 30, et le samedi de 8 h 30 à 13 h.