

AMENAGEMENT DES POSTES DE TRAVAIL



Yves Cousson - INRS

La position de travail idéale n'existe pas... le confort peut cependant être amélioré en aménageant les postes de travail dans le cadre d'une démarche globale de prévention. Changer fréquemment de postures, diminuer l'inconfort des opérateurs à leur poste de travail : les plateformes de travail multipositions sont une réponse à cette problématique.

S'asseoir pour mieux travailler

- La démarche de prévention

Comment aménager un poste de travail

- Le siège fait partie d'un tout
- Avantages et inconvénients de chaque position de travail avec une assise multipositions
- Les actions prioritaires et indispensables à intégrer sur un poste de travail avec une assise multipositions
- L'intérêt d'une démarche participative

Applications en entreprise

- Démarche de la société Daunat
- Démarche de la société Belle Iloise

Listes des fournisseurs

Dossier web lombalgie

Les contacts à la Carsat

S'asseoir pour mieux travailler

Les troubles musculo-squelettiques ne sont pas inéluctables !

L'ensemble des travaux à la chaîne est affecté par les TMS, notamment l'industrie agroalimentaire. Ils sont à l'origine d'une dégradation de la santé des salariés, d'une augmentation de l'absentéisme, d'incidences financières, etc.

La réflexion pluridisciplinaire est indispensable pour améliorer les conditions de travail.

Les méthodes de travail, l'aménagement des postes, l'organisation, les contraintes réglementaires et économiques, les cadences, sont autant de facteurs à prendre en considération dans une démarche globale de prévention des TMS.

Des préventeurs Carsat Bretagne, INRS, des chercheurs et des acteurs en entreprise se sont associés pour proposer des solutions adaptées à chaque poste de travail. Dans ce contexte, le choix de sièges multipositions par les chefs d'établissements peut s'inscrire dans une démarche globale de prévention des risques professionnels.

La démarche de prévention

Les Médecins du Travail ou l'encadrement des unités de production font appel aux techniciens du Département Risques Professionnels de la Carsat Bretagne lorsqu'un salarié développe une pathologie en relation avec son travail.

Parmi les facteurs d'apparition de ces pathologies, certains sont directement imputables au travail «assis» ou «debout». Ces pathologies peuvent être évitées en adoptant une démarche de prévention. Nos ingénieurs conseil et contrôleurs de sécurité étudient les situations au travail et accompagnent les acteurs de terrain (CHSCT, méthodes, maintenance, etc.) dans l'aménagement des postes de travail.

Pour en savoir plus

- Fiche pratique de sécurité INRS : «Prévention des risques liés aux positions de travail statiques». Elle présente les différentes positions de travail en fonction des travaux à effectuer. Utile pour recenser les éléments (sièges, dimension de la zone de travail, plan de travail...), cette fiche est à intégrer dans un cahier des charges sur la conception des situations de travail.
- Article [«S'asseoir pour mieux travailler» Process n°1234](#)

[Site Process magazine www.editionsduboisbaudry.fr](http://www.editionsduboisbaudry.fr)

Comment aménager un poste de travail

Le siège fait partie d'un tout

Il est toujours préférable d'aménager le poste travail de façon à faire disparaître les contraintes au lieu de s'ajuster à celles-ci.

Le siège, quel que soit son type, ne doit pas être considéré isolément.

Il est nécessaire de prendre en compte l'activité, l'organisation du travail, la nature des tâches, les incidents, les capacités individuelles, le ressenti des opérateurs...

Avantages et inconvénients de chaque position de travail avec une assise multipositions



Position debout à hauteur

Avantages

- grande liberté de gestes couverture d'une zone d'atteinte très importante en profondeur, en hauteur et en largeur
- facilité à faire travailler plusieurs muscles dans des amplitudes acceptables
- utilisation du poids du corps pour certaines tâches (par ex : pousser un bac)

Inconvénients

- fatigue engendrée par la lutte contre la gravité et le besoin de conserver l'équilibre
- fatigue musculaire et circulatoire

Position assis-assis

- repos des membres inférieurs
- courbure correcte de la colonne vertébrale avec un appui lombaire bien adapté

- zone d'atteinte faible (proche du tronc)
- peu de liberté de gestes
- positions extrêmes et sollicitantes du fait de l'immobilisation du bassin
- troubles circulatoires si appui prolongé

Position assis-debout

- bonne liberté de gestes avec facilité pour se lever
- couverture d'une zone d'atteinte importante supérieure à la position assise
- repos partiel des membres inférieurs
- répartition du poids du corps entre le bassin et les membres inférieurs
- possibilité de faire varier l'angle cuisse-tronc
- respect naturel de la courbure de la colonne vertébrale

- gêne circulatoire lors d'une compression locale prolongée
- positions extrêmes et sollicitantes lors d'actions loin du corps sans se lever

Les actions prioritaires et indispensables à intégrer sur un poste de travail avec une assise multipositions

- Régler la distance entre le plan de travail et le plancher, afin que les coudes soient proches du corps et avec un angle légèrement supérieur à 90°.
- Regrouper les tâches au plus près de l'opérateur, y compris les approvisionnements, etc.
- Prévoir un dégagement sous le plan de travail permettant le passage des jambes. Le corps peut ainsi se rapprocher au maximum de la tâche et bénéficier éventuellement d'un appui ventral.
- Prévoir une surface d'assise confortable et pivotante, un plan de travail peu épais (problème des convoyeurs...).
- Privilégier des réglages faciles d'utilisation et continus par ex : plancher réglable en hauteur par pompe hydraulique manuelle, système ciseaux-vis-écrou-manivelle.

Les différentes positions et fonctions à intégrer sur un poste de travail avec une assise multipositions



Position debout à hauteur

- distance réglable entre le plan de travail et le plancher
- besoin d'espace sous le plan de travail pour mouvoir les membres inférieurs (pieds, genoux...)
- possibilité d'un appui ventral



Position assis-assis

- forme de l'assise et souplesse limitant une compression ponctuelle des masses musculaires évitant une gêne de la circulation sanguine
- assise pivotante pour permettre une oscillation latérale (produits défilants...) et introduction facilitée sous le plan de travail
- distance et position entre l'assise et le sol ou un repose-pieds pour permettre d'ouvrir et de fermer l'ensemble cuisse-mollet
- réglage en hauteur de l'assise



Position assis-debout

- mêmes fonctions que les positions debout et assis-assis
- veiller au confort de l'assise pivotante pour faire varier l'angulation

L'intérêt d'une démarche participative

Une démarche participative, associant tous les acteurs de l'entreprise concernés (utilisateur, animateur hygiène sécurité, encadrement, ingénieur méthode, technicien de maintenance, médecin du travail, ...) permet de prendre en compte les conditions de travail dans leur globalité. Elle ouvre la possibilité d'imaginer comment le poste de travail doit être conçu pour donner aux opérateurs la possibilité, de changer de positions, de reposer leurs muscles fatigués, leurs articulations sollicitées et d'utiliser d'autres muscles dans des amplitudes acceptables.

Un outil à votre disposition :

Vous souhaitez réaliser une étude des postes de travail, un [questionnaire](#) peut venir en appui d'une démarche de prévention. Il constitue une aide pour évaluer un poste de travail avec assise multipositions.

Pour en savoir plus

Diaporama «Travailler assis ou debout, pénibilité liée aux situations de travail : positions et situations de travail » réalisé par les professeurs **P. Portero et J. P. Zana**

L'importance d'une démarche participative dans l'entreprise :

L'INRS a missionné un laboratoire de physiologie pour mener une étude sur le niveau de douleur et d'inconfort des opérateurs.

Après une étude bibliographique, trois postes d'une usine agroalimentaire ont été analysés sur 8 heures, à l'aide de questionnaires et de vidéos. En laboratoire, une situation type a permis de mesurer les niveaux d'efforts, les électromyogrammes (EMG)...

Diaporama «Fonctions à intégrer sur une plate-forme de travail»

réalisé par G. Petegnief, ingénieur conseil à la Carsat Bretagne

Le siège fait partie d'un tout. L'immobilité accroît l'inconfort et la pénibilité de n'importe quelle posture, d'où un besoin de changer de position. Ce diaporama offre la synthèse d'une étude réalisée par un groupe de travail INRS – Carsat Bretagne dans quatre entreprises agroalimentaires des Côtes d'Armor. Il recense de façon pragmatique des éléments et fonctions à intégrer dans l'aménagement des postes de travail à la conception.

Dossiers web de référence

[Dossier INRS « assis debout »](#)

[Travail en position assise](#) – Aperçu – Réponses SST - Centre canadien sur l'hygiène et la sécurité au travail (CCHST)

[Travail en position debout](#) – Informations de base - Réponses SST - Centre canadien sur l'hygiène et la sécurité au travail (CCHST)

[Assis ou debout ?](#) Aménagement ergonomique des postes de travail

www.suva.ch SuvaPro Site suisse sur le travail en sécurité

Applications en entreprise

Démarche de la société Daunat



L'entreprise en agroalimentaire Daunat a sollicité le Département Risques Professionnels de la Carsat Bretagne pour effectuer une intervention ergonomique au sein de l'établissement (analyse de l'activité de travail, enquête sur le ressenti au travail...).

Un diaporama « Travailler assis en agroalimentaire » retrace les étapes essentielles de la démarche : analyses des situations de travail, diagnostics, suggestions, tests de différents sièges, bilans et perspectives...

Démarche de la société Belle Iloise

Etablissement de 150 salariés, situé à Quiberon, la Belle Iloise est une conserverie de poissons. Il y a trois ans, une réflexion est engagée pour la mise à disposition de sièges sur la ligne d'étripage. Cet atelier comprend alors 70 postes de travail en position debout, donc très fatigants.

Une analyse et un diagnostic ont été effectués par des personnes ressources formées à la démarche ergonomique, accompagnées par la Carsat Bretagne, l'INRS et le service de santé au travail. Le projet de prévention des risques a évolué vers une démarche globale (accueil des nouveaux, outil d'étripage, organisation de la production, réapprovisionnement, sièges).



Francis Lagrace Carsat Bretagne

Deux constats sont faits dès le début :



Francis Lagrace Carsat Bretagne

Premièrement, tout changement de configuration d'un poste de travail a une répercussion sur l'organisation de la ligne de production. Il faut éviter d'avoir plus de gêne qu'auparavant et donc penser en amont la nouvelle organisation (rangement, aménagement, nettoyage, ...). Il est décidé que, pour un problème de disposition des lieux et d'ergonomie, le siège assis-debout conviendra mieux.



Francis Lagrace Carsat Bretagne

Ensuite, il faut également penser à une communication dynamique en direction des salariés afin qu'ils s'approprient le nouvel équipement. Trois sièges sont mis à disposition du personnel avec un [questionnaire](#) qui permet d'en éliminer un premier. Le service sécurité présente la démarche aux salariés concernés et donne des informations sur la nouvelle organisation du travail et

sur l'intérêt ergonomique de l'outil qui permet d'alterner les positions du corps. Le personnel doit donc choisir entre deux modèles en répondant à un nouveau [test](#). Au même moment, tout l'établissement peut prendre régulièrement connaissance de l'expérience sur le tableau d'affichage par le biais du Flash Information sécurité. Après les différentes périodes de tests, l'entreprise a choisi le siège adéquat adapté aux besoins de ses salariés. C'est une adaptation d'un produit catalogue.

Cet investissement (20.000 €) montre l'engagement de la société La Belle Iloise et l'apport de ce nouvel équipement pour l'ergonomie des postes de travail. Un bilan a été réalisé après une première saison d'utilisation. Celui-ci est positif. Les salariés se sont appropriés le siège.

Le personnel respecte les consignes de rangement et de nettoyage en collaboration avec le service qualité. Cet équipement est régulièrement amélioré.

Fabricants	N°Tel./Site internet	Plateformes multipositions : Fonctions disponibles								Photographies Cliquer dessus
		Assis assis	Assis debout	Appui mural	Plancher réglable en hauteur	Appui lombaire intégré	Repose pieds	Rotation assise	Ensemble mobile	
Kango	03 80 68 06 40 www.kango-pro.com									
Bobet Matériel	02 43 74 33 74 www.bobet-materiel.com									
SARL Chaigneau Frères	02 51 91 91 39 www.chaigneau-freres.fr									
TIF SAS	06 87 41 81 24 http://www.tifsas.fr/									
Vendée Concept	02 51 37 46 79 www.vendeeconcept.com									
Chaudronnerie Goude	02 96 74 05 91 chaudronnerie.goude@orange.fr									

 Utilisation possible de cette fonction en mode dégradé

 Fonction disponible

Dossier web lombalgie

Les études menées en laboratoire ont mis en évidence l'influence importante de l'aménagement du poste de travail sur la diminution des contraintes au niveau des trapèzes (épaules, cou, haut du dos) et sur l'ensemble de la colonne vertébrale.

Les lombalgies www.inrs.fr

Les contacts à la Carsat

Pour toute étude sur l'aménagement des postes de travail, vous pouvez contacter les [techniciens](#) du DRP.

