

La répétitivité d'un geste



Le travail répétitif est caractérisé par la répétition d'un même geste, à une cadence contrainte, imposée ou non par le déplacement automatique d'une pièce ou par la rémunération à la pièce, avec un temps de cycle défini.

La répétitivité gestuelle est considérée comme importante lorsque le temps de cycle est inférieur à 30 secondes ou que l'activité répétitive est exercée durant au moins 50 % du temps de travail.

Le risque de pathologie est aggravé lorsque la fréquence d'exécution est supérieure à 40 actions techniques par minute.

Quels sont les métiers exposés ?

Tous les secteurs peuvent être exposés, mais plus particulièrement :

- Tous les métiers du BTP, en particulier les maçons, couvreurs, charpentiers, poseurs de revêtements de sol, plaquistes, carreleurs ...,
- Commerce et grande distribution : employé commercial, caissière ...,
- Nettoyage et maintenance,
- Métiers de l'automobile : préparateur véhicule, peintre ...,
- Industrie et agroalimentaire,
- Métiers de la coiffure et de l'esthétique,
- Secrétariat et centre d'appel.

Quelles conséquences ?

Les gestes répétitifs à fréquence élevée constituent l'un des facteurs de risque bien identifié d'apparition de troubles musculo-squelettiques :

- Troubles des articulations, des muscles et tendons, au niveau des membres supérieurs (épaules, coudes, poignets), du dos ou du cou,
- Principaux symptômes : douleurs lors des mouvements, fatigue ou faiblesse musculaire, gonflement au niveau des articulations, incapacité progressive à réaliser certains gestes...,
- Une activité professionnelle qui se limite à des tâches comportant majoritairement des gestes répétitifs peut rapidement devenir monotone et démotivante.

Obligations pour l'employeur

- Supprimer ou réduire le risque,
- Évaluer le risque : nature, durée et conditions d'exposition des travailleurs aux gestes répétitifs,
- Mettre en place des mesures de prévention adaptées, afin de réduire le risque,
- Informer et former le personnel sur ces risques,
- Transmettre les résultats de l'évaluation des risques au médecin du travail.

Comment améliorer la situation de travail ?

Actions organisationnelles :

- Réduire le risque en identifiant les contraintes gestuelles évitables,
- Anticiper et organiser le travail pour éviter le travail par à-coup, renforcer temporairement les équipes si besoin,
- Ménager des plages de récupération et des temps de pause suffisants,
- Alternier les tâches sur des cycles courts (demi-journée), développer la polyvalence et les compétences afin de limiter les gestes répétitifs et d'accroître l'intérêt du travail, alterner les tâches répétitives et non répétitives,
- Donner la possibilité aux opérateurs de réguler la cadence et préserver leurs marges de manœuvre,
- Organiser la maintenance des équipements de travail.

Actions techniques :

- Concevoir les postes et choisir en amont les équipements de travail (outils, machines...) permettant de réduire au minimum les gestes répétitifs,
- Reconcevoir le produit à réaliser et son process de fabrication / assemblage afin de réduire la fréquence des gestes des travailleurs,
- Mécaniser certaines tâches en mettant à disposition de l'outillage électroportatif adapté, ex : visseuse ou sécateur électrique, riveteuse, ponceuse...,
-

- Réduire les cofacteurs (efforts, postures pénibles, froid, bruit, tension, pression...) qui aggravent les risques de TMS,
- Être attentif au choix des protections individuelles, ex : gants adaptés qui n'augmentent pas les contraintes.

