



Appréciation des contraintes physiques au poste de travail

Vous trouverez les instructions correspondantes sur www.suva.ch/66128-1.f

1. Postures forcées

Déterminer l'acuité des postures caractéristiques prédominantes et des actes fréquents et les inscrire dans la grille avec la durée d'action (durée journalière).

1.1 Inclinaison du tronc (en posture de travail debout ou assise)

Durée journalière

Acuité caractéristique	Durée journalière		
	< 2 h	2-4 h	> 4 h
①	■	■	■
②	■	■	■
③	■	■	■

1.2 Direction du regard vers l'emplacement de la tâche visuelle (direction du regard verticale et horizontale)

Durée journalière

Acuité caractéristique	Durée journalière		
	< 2 h	2-4 h	> 4 h
①	■	■	■
③	■	■	■

1.3 Emplacement du travail avec les mains (distance et torsion latérale par rapport à la position des jambes)

Durée journalière

Acuité caractéristique	Durée journalière		
	< 2 h	2-4 h	> 4 h
①	■	■	■
②	■	■	■
③	■	■	■

1.4 Hanches et jambes

- Alternance entre être assis, se tenir debout et marcher	①
- Debout en permanence au même endroit - Peu de mouvements (posture statique)	②
- Travail accroupi ou à genoux - Manque de place pour les genoux et les pieds	③

Durée journalière

Acuité caractéristique	Durée journalière		
	< 2 h	2-4 h	> 4 h
①	■	■	■
②	■	■	■
③	■	■	■

2. Gestes répétitifs

2.1 Activité des mains (répétition de mouvements cycliques)

- Faible fréquence (moins de 1 x par minute)	①	Durée journalière		
- Entre 1 x par minute et 1 x par seconde, ou - dominance de maintien statique d'un objet	②	< 2 h	2-4 h	> 4 h
- Fréquence très élevée plus de 1 x par seconde; difficile à compter	③			

Acuité caractéristique

2.2 Position du poignet

Neutre	Extrême	Durée journalière		
		< 2 h	2-4 h	> 4 h

Acuité caractéristique

2.3 Manipulations (ou activités des doigts manifestement difficiles)

Prise à pleine main		Durée journalière		
Exemples	Prise en pince	< 2 h	2-4 h	> 4 h
	Pression			
	Prise en extension			

Acuité caractéristique

3. Efforts physiques

3.1 Effort perçu selon l'estimation de la personne concernée

Concerne toutes les formes d'effort telles que les efforts du corps entier lors de la manutention de charges ou la manutention fine telles que les efforts des doigts, de pression ou de frappe.

Echelle de 1 à 10	Evaluation qualitative	Durée journalière		
1 à 3	Faible / modéré	< 2 h	2-4 h	> 4 h
4 à 6	Important			
7 à 10	Très important / extrême			

Acuité caractéristique

3.2 Manutention de charges (soulever, porter, tirer ou pousser des charges)

Femmes	Hommes	Fréquence par heure		
0 - 7 kg	0 - 12 kg	< 5 h	5-12 h	> 12 h
7 - 15 kg	12 - 25 kg			
> 15 kg	> 25 kg			

Acuité caractéristique

4. Facteurs environnementaux et autres nuisances

A remplir uniquement en cas de problématiques évidentes ou signalisées.

4.1 Eclairage

Eclairage insuffisant pour la tâche visuelle	3 
Reflets gênants, éblouissements, forts contrastes	
	Durée journalière < 2 h 2-4 h > 4 h
	3 

4.2 Bruit

Très fort (communication normale difficile à une distance de 1 m)	3 
Concentration troublée (travaux de contrôle ou de planification par ex.)	
	Durée journalière < 2 h 2-4 h > 4 h
	3 

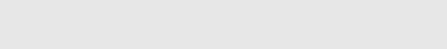
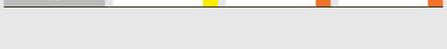
4.3 Climat (locaux uniquement)

Courant d'air (froid)	3 
- Chaud / très chaud + humidité - Froid et humide	
	Durée journalière < 2 h 2-4 h > 4 h
	3 

4.4 Poussières / Vapeurs / Odeurs

Forte nuisance	3 
Laquelle?	
	Durée journalière < 2 h 2-4 h > 4 h
	3 

4.5 Autres nuisances

Outils ou équipements manquants ou inappropriés	3 
Lesquels?	
Techniques de travail inadaptées, pénibles	3 
Lesquelles?	
Vêtements peu confortables ou équipements de protection (EPI) gênant	3 
Lesquels?	
Difficultés d'accès au poste de travail (par ex. obstacles, monter sur des marches, des seuils élevés et des échelles)	3 
Lesquelles?	
Autres nuisances	3 
Lesquelles?	
Autres nuisances	3 
Lesquelles?	

Synthèse et analyse

Total des classements verts, jaunes ou rouges dans les groupes de caractéristiques et résultat général:

Groupes de caractéristiques	Nombre		
	vert	jaune	rouge
1. Postures forcées			
2. Gestes répétitifs			
3. Efforts physiques			
4. Facteurs environnementaux et autres nuisances			
Somme des classements			

Si le contrôle du poste de travail comporte globalement un classement rouge ou trois classements jaunes et davantage, une analyse approfondie du poste de travail est recommandée.

Evaluation	Classement	Nécessité d'agir
Pas de sollicitation inappropriée grave ou seulement sur une courte durée. Aucun risque pour la santé n'est à craindre.	① Tous verts	
Sollicitations inappropriées existant pendant un temps limité. Si elles se cumulent avec d'autres sollicitations inappropriées, des problèmes de santé ne sont pas à exclure.	② ≤ 2 x jaunes	
Sollicitations inappropriées sur une durée prolongée. Des risques pour la santé sont à craindre.	③ Rouge	<p>Procéder à une analyse approfondie du poste de travail avec des méthodes d'évaluation spécifiques.</p> <p>Responsable: _____</p> <p>Délai: _____</p>

Remarques, croquis

Renseignements de base sur le poste de travail et les travailleurs

Etablissement / Unité organisationnelle			
Interlocuteur responsable	Par ex. supérieur hiérarchique, chargé de sécurité		
Lieu de travail exact	Halle, bureau, poste de travail		
Fonction / Activité	Courte description de la fonction et des principales activités		
Organisation du travail	Travail posté non <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/>	Horaires usuels de – à _____ Equipe du matin _____ Equipe de l'après-midi _____ Equipe de nuit _____	
Renseignements sur la personne observée	Sexe masculin <input type="checkbox"/> féminin <input type="checkbox"/>	Age moins de 25 ans <input type="checkbox"/> de 25 à 45 ans <input type="checkbox"/> de 46 à 55 ans <input type="checkbox"/> plus de 55 ans <input type="checkbox"/>	
Annexes	Photos, vidéos, plans, etc.		
Exécuté par	Nom et prénom	Date et heure	Visa

Suva

Protection de la santé
Secteur physique, team ergonomie
Case postale, 6002 Lucerne

Renseignements

Tél. 041 419 58 51

Commandes

www.suva.ch/66128.f
service.clientele@suva.ch

Titre

Appréciation des contraintes physiques au poste de travail

Elaboré en collaboration avec les CFF

Graphiques

ehlers-media.com

Imprimé en Suisse
Reproduction autorisée, sauf à des fins commerciales,
avec mention de la source.
1^{re} édition: juin 2014
Edition revue et corrigée: septembre 2018

Référence

66128.f