



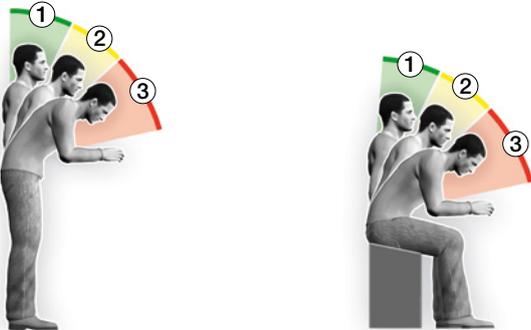
## Appréciation des contraintes physiques au poste de travail

Vous trouverez les instructions correspondantes sur [www.suva.ch/66128-1.f](http://www.suva.ch/66128-1.f)

# 1. Postures forcées

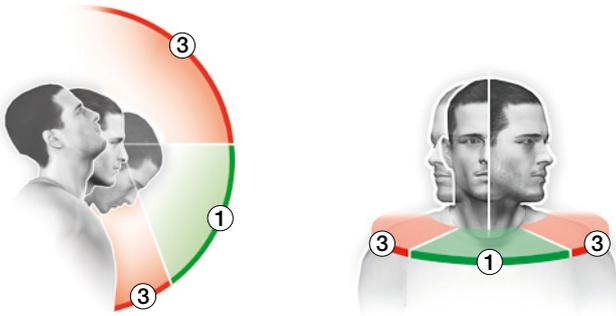
Déterminer l'acuité des postures caractéristiques prédominantes et des actes fréquents et les inscrire dans la grille avec la durée d'action (durée journalière).

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



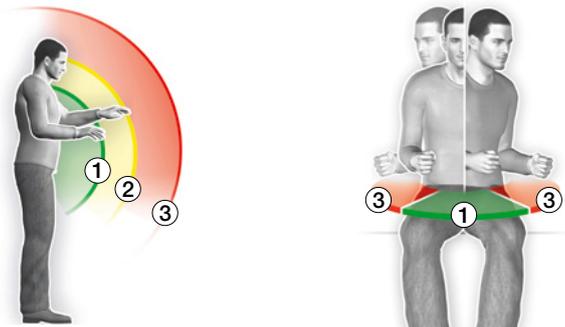
		Durée journalière		
		<2h	2-4h	>4h
Acuité caractéristique	①			
	②			
	③			

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



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

## 1.3 Zone d'activité des mains (distance et torsion latérale par rapport à la position des jambes)



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

## 1.4 Hanches et jambes

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



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

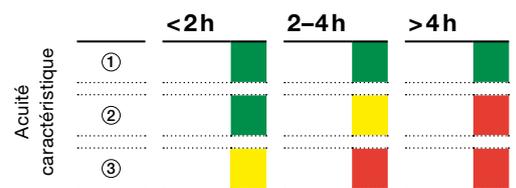
## 2. Gestes répétitifs

### 2.1 Activité des mains (répétition de mouvements cycliques)

- Faible fréquence (moins de 1 x par minute)
- Entre 1 x par minute et 1 x par seconde, ou
- dominance de maintien statique d'un objet
- Fréquence très élevée plus de 1 x par seconde; difficile à compter



#### Durée journalière



### 2.2 Position du poignet

Neutre



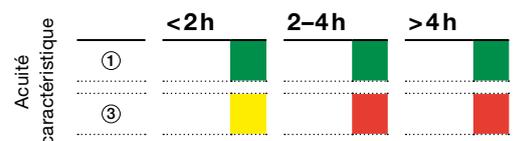
Extrême



Extrême

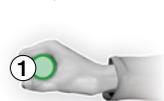


#### Durée journalière



### 2.3 Manipulations (ou activités des doigts manifestement difficiles)

Prise à pleine main



Prise en extension



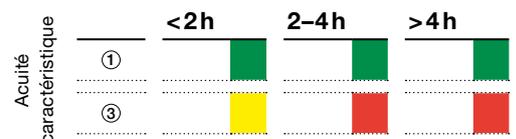
Prise en pince



Pression



#### Durée journalière



## 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.

#### Échelle de 1 à 10

1 à 3

#### Évaluation qualitative

Faible / modéré



4 à 6

Important

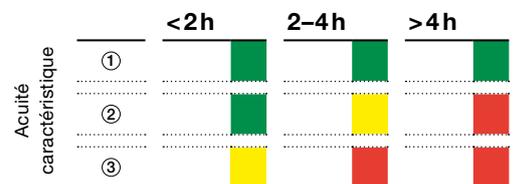


7 à 10

Très important / extrême



#### Durée journalière



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

#### Femmes

0-7 kg

#### Hommes

0-12 kg



7-15 kg

12-25 kg

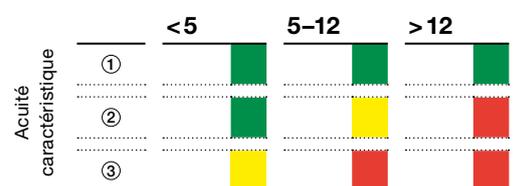


> 15 kg

> 25 kg



#### Fréquence par heure





## 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			
<b>Somme des classements</b>			

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.

Évaluation	Classement	Nécessité d'agir
Pas de sollicitation inappropriée grave ou seulement sur une courte durée. Aucun risque pour la santé n'est à craindre.	<b>Tous verts</b> 	
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.	<b>≤ 2x jaunes</b> 	
Sollicitations inappropriées sur une durée prolongée. Des risques pour la santé sont à craindre.	<b>≥ 3x jaunes</b> 	Procéder à une analyse approfondie du poste de travail avec des méthodes d'évaluation spécifiques.
	<b>Rouge</b> 	Responsable: ..... Délai: .....

Remarques, croquis:

# Renseignements de base sur le poste de travail et les travailleurs

Établissement/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:  oui  non

Horaires usuels de à

Équipe du matin: .....

Équipe de l'après-midi: .....

Équipe de nuit: .....

## Renseignements sur la personne observée

Sexe:  masculin  féminin

Âge:  moins de 25 ans  de 46 à 55 ans

de 25 à 45 ans  plus de 55 ans

Annexes: .....

Photos, vidéos, plans, etc.

## Exécuté par

Nom: ..... Prénom: .....

Date et heure: ..... Visa: .....

### Suva

Case postale, 6002 Lucerne

### Renseignements

Secteur chimie, physique et ergonomie

Case postale, 1001 Lausanne

Tel. 021 310 80 40

service.clientele@suva.ch

### Commandes

www.suva.ch/66128.f

### Titel

Appréciation des contraintes physiques

au poste de travail

Élaboré 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<sup>re</sup> édition: juin 2014

Édition revue et corrigée: avril 2024

### Référence

66128.f