



المعهد الوطني لظروف الحياة المهنية
المعهد الوطني لظروف الحياة المهنية
Institut National des Conditions de Vie au Travail

المملكة المغربية
المملكة المغربية
Royaume du Maroc



Les risques liés aux contraintes posturales en milieu professionnel

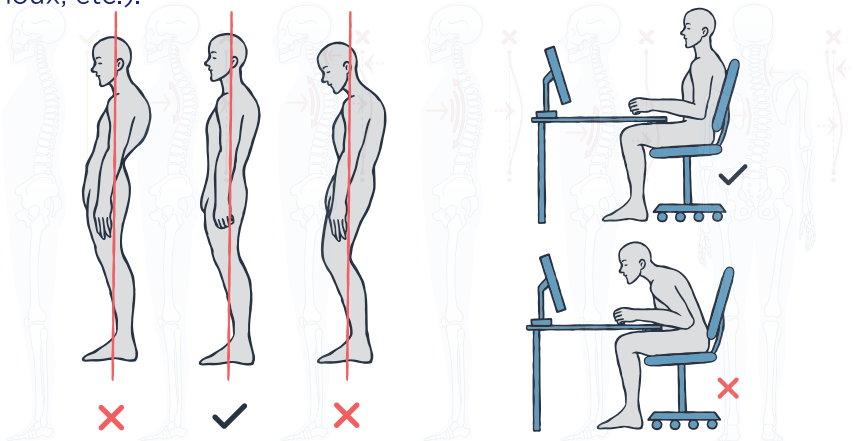
**Les contraintes posturales :
un risque invisible, mais bien réel !**

«Le bon geste, c'est la meilleure des préventions»



Définition

Les contraintes posturales désignent les positions de travail inconfortables, prolongées ou répétitives qui sollicitent excessivement certaines parties du corps (dos, épaules, poignets, genoux, etc.).



Métiers les plus exposés



BTP & manutention



Industrie & ateliers



Transport & logistique
conducteurs (position assise prolongée, vibrations).



Secteur santé & aide à la personne



Agriculture



Bureaux & informatique :
travail sur écran en position inadaptée



Coiffure, esthétique, etc.

Risques encourus

- Troubles musculosquelettiques (TMS) : douleurs au dos, cou, épaules, poignets, genoux, etc.
- Accidents du travail (faux mouvement, chute liée à un déséquilibre postural)
- Douleurs chroniques (cervicales, lombaires, épaules, poignets)
- Fatigue chronique et stress secondaire

Pathologies associées

- Lombalgies, sciatiques
- Tendinites (épaule, coude, poignet)
- Syndrome du canal carpien
- Hernies discales



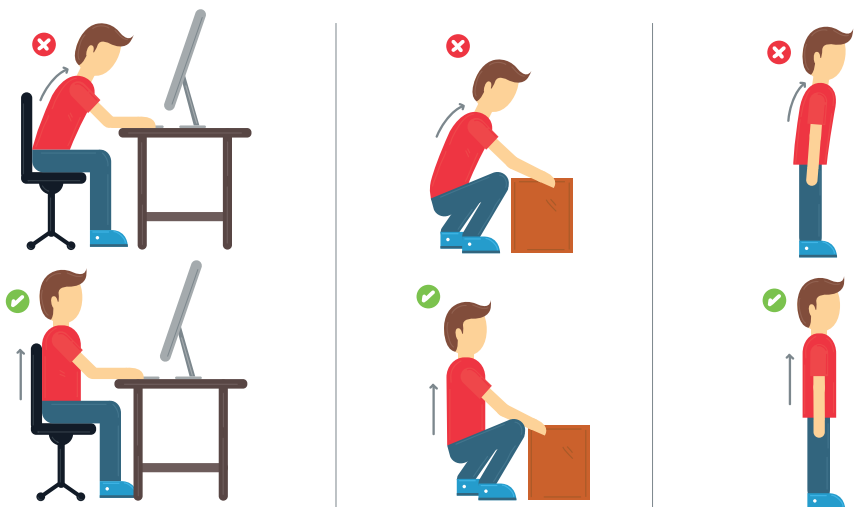
Moyens de prévention

Prévention collective

- Aménager les postes (tables réglables en hauteur, sièges ergonomiques)
- Alternier les positions de travail et planifier des pauses actives.
- Utiliser des aides mécaniques pour la manutention (chariots, palans, exosquelettes)
- Former à la gestuelle adaptée et aux postures sécuritaires
- Réduire la répétitivité par rotation des tâches

Prévention individuelle

- Apprendre les techniques de manutention sécurisée
- Ajuster sa posture (dos droit, jambes fléchies pour soulever une charge)
- Maintenir une activité physique régulière pour renforcer muscles et articulations
- Signaler précocement les douleurs au médecin du travail



Réglementation applicable

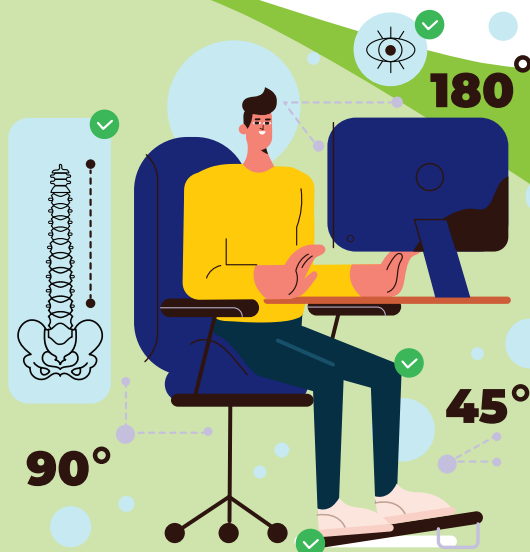
- Code du Travail
- Tableau des Maladies Professionnelles N°2.7 relatif aux affections périarticulaire provoquées par certains gestes et postures de travail
- Tableau des Maladies Professionnelles N°2.9 relatif aux affections chroniques du rachis lombaire provoquées par la manutention manuelle de charges lourdes

« Une bonne posture, c'est une meilleure santé »

Adapter le poste, varier les postures, bouger régulièrement



www.incvt.ma



المعهد الوطني لظروف الحياة المهنية
المعهد الوطني لظروف الحياة المهنية
Institut National des Conditions de Vie au Travail