



## GESTES REPETITIFS



### REGLEMENTATION / NORMES

**Article D 4161-1 du code du travail** : facteurs de risques professionnels

**Norme NF X 35-119** :  
Ergonomie - Manipulation à fréquence élevée -  
Évaluation et valeurs seuils de la contrainte biomécanique de tâches répétitives des membres supérieurs

### DESCRIPTION DU RISQUE

Un travail répétitif est caractérisé par la **réalisation d'un même geste ou mouvement**, imposé ou non, sous une contrainte de rythme de courte périodicité.

Un salarié est considéré comme exposé à un travail répétitif, lorsqu'il y est soumis pendant un **temps minimum de 900 heures par an**. Plusieurs secteurs d'activité sont concernés par cette pénibilité : ouvriers de production, ouvriers du BTP, salariés de la grande distribution, gestionnaires de caisse, personnel de maintenance et d'entretien, métiers de l'esthétique et de la coiffure, ...

Les seuils d'exposition à un travail répétitif sont clairement définis par le code du travail. Ce type de travail prend la forme d'un "travail pénible" lorsqu'il est caractérisé par :

- La réalisation d'un **minimum de 15 actions techniques répétitives** sur un cycle de temps inférieur ou égal à 30 secondes ;
- La réalisation de **mouvements répétitifs à fréquences élevées** imposés, à temps de cycles variables ou sans temps de cycle ;

Il existe également des seuils de pénibilité liés à un environnement physique agressif (températures extrêmes, pressions acoustiques, heures de travail tardives...).

### RISQUES POUR LA SANTE

- Douleurs musculaires et articulaires
- Inflammations périarticulaires, tendinites, bursites, ténosynovites
- Maladies aiguës, voire chroniques
- Troubles Musculosquelettiques (TMS : maladies professionnelles n°57)
- Surexposition au risque d'accident par lâcher d'objets

### CONSEILS DE PREVENTION

#### 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
- Mécaniser certaines tâches en mettant à disposition de l'outillage électroportatif adapté, ex : visseuse ou sécateur électrique, riveteuse, ponceuse...
- Réduire les multifacteurs (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

#### Cadre d'intervention du CIST47 :

Le médecin du travail missionne des membres de son équipe pluridisciplinaire, en particulier les ergonomes sur la prévention des gestes répétitifs.

#### Documentation et outils : [www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)

ED957—Les troubles musculosquelettiques du membre supérieur (TMS-MS); guide pour les préventeurs  
ED 950—Conception des lieux et situations de travail  
ED 79—Conception et aménagement des postes de travail