

## POURQUOI CETTE FICHE ?

La manutention et les contraintes posturales et articulaires sont des situations professionnelles présentes dans tous les commerces de détail d'habillement et d'articles textiles.

L'exposition à ces contraintes se traduit par des symptômes de type lombalgie (douleur dans le bas du dos), dorsalgie (douleur dans le dos), douleur articulaire et à plus long terme par des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) reconnus comme maladie professionnelle ou par d'autres troubles, comme ceux liés à la circulation sanguine.

### Quand ces contraintes physiques peuvent-elles être à risque ?

#### ■ La manutention

- ✓ **La charge** : trop lourde, trop grande, encombrante, difficile à saisir/fréquence du port de charge.
- ✓ **L'environnement** : la distance, l'abaissement ou l'élévation trop importante du parcours, un état dégradé des sols (inégal, instable, glissant).

#### ■ Les contraintes posturales et articulaires

- ✓ **Le maintien prolongé des postures** : allées et venues fréquentes, station debout prolongée...
- ✓ Travail accroupi pour le marquage des ourlets...
- ✓ Accrocher et décrocher les vêtements sur cintres et/ou les ranger...

### Comment prévenir le risque ?

#### Références du Code du travail

#### L'employeur doit :

- ✓ Prendre les mesures d'organisation appropriées pour toutes les contraintes physiques et posturales.
- ✓ Utiliser les moyens adéquats pour éviter, si possible, le recours à la manutention manuelle, comme la manutention mécanique.  
*Article R. 4541-3 du Code du travail*
- ✓ Aménager les lieux de travail en tenant compte des contraintes posturales.  
*Article R. 4541-3 du Code du travail*
- ✓ Informer le personnel sur le risque et sur les modalités du port de la charge.  
*Article R. 4541-8 du Code du travail*

### Références légales et normatives

#### Manutention

*Recommandations de la CNAM R367 et norme NF X 35-109 révisée*

- ✓ Poids unitaire < 15 kg pour une femme et < 25 kg pour un homme.
- ✓ Charge rigide.
- ✓ Distance de transport : 10 m.
- ✓ Sol non glissant, sans obstacle.
- ✓ Prise et dépose à une hauteur adaptée à sa taille.
- ✓ Température neutre.

#### Manutention avec transpalette

*Recommandations de la CNAM R367*

- Limite par rapport au mouvement de translation :
- 360 kg pour une femme,
  - 600 kg pour un homme.

#### Contraintes posturales et articulaires

*Recommandations INRS n° 329*

- Station debout et piétinement : 20 heures/semaine.
- Posture accroupie : 2 heures/semaine.
- Bras en l'air : 2 heures/semaine.



## QUELLES MESURES FAUT-IL APPLIQUER DANS LES BOUTIQUES ?

	Mesures techniques	Mesures organisationnelles	Information et Formation	EPI -Equipement de Protection Individuelle et Aptitude (Précision en page 18)
<b>Manutention</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Moyens techniques de manutention (exemple : transpalette avec des barres de poussée en retrait de charge).</li> <li>✓ Manutention avec les moyens techniques réalisée conformément aux limitations de mouvements de translation :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 360 kg pour une femme,</li> <li>- 600 kg pour un homme.</li> </ul> </li> <li>✓ Limitation du poids unitaire conformément à la réglementation :               <ul style="list-style-type: none"> <li>&lt; 15 kg pour une femme,</li> <li>&lt; 25 kg pour un homme.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Manipulation de la charge à deux.</li> <li>✓ Rangement (réserve ou autre) pour faciliter la manutention.</li> <li>✓ En cas de réaménagement, adapter les locaux pour tenir compte du risque lié à la manutention.</li> <li>✓ Etat de sol conforme pour permettre la manipulation en toute sécurité.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Formation pratique aux "Gestes et postures" obligatoire pour le personnel concerné.</li> <li>✓ Information sur le risque et ses conséquences.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Visite médicale.</li> <li>✓ Chaussures adaptées, voire de sécurité, si nécessaire.</li> </ul>
<b>Contraintes posturales et articulaires</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Chaise adaptée à l'activité pour permettre de soulager la station debout. <i>Article R. 4225-5 du Code du travail et INRS "Travailler assis ou debout"</i></li> <li>✓ Après 6 heures de travail en continu, pause à accorder d'une durée minimale de 20 minutes. <i>Article L. 3121-33 du Code du travail</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Renforcement des équipes en période d'activité intense (fêtes, soldes, etc.).</li> <li>✓ Instruction sur les bonnes pratiques de travail et sur l'utilité des pauses.</li> <li>✓ En cas de réaménagement des locaux, tenir compte de la nature de revêtement du sol. <i>(revêtement absorbant le choc, pas de revêtement en dur comme du ciment).</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Information sur le risque et ses conséquences.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Visite médicale.</li> <li>✓ Chaussures adaptées permettant de bouger les orteils, à lacets...</li> <li>✓ Chaussures avec semelles spéciales absorbant le choc.</li> </ul>

