secours13 Formations

Aide-Mémoire Stagiaire

Gestes et Postures & Ergonomie au Poste de Travail



Les essentiels pour préserver sa santé et prévenir les TMS

Réf. : GP-AMI-01
Version : V1.0
Date : 03/11/2026

secours13 Formations

Objectifs et enjeux de la formation

Objectifs pédagogiques

- Identifier les risques liés à l'activité physique.
- Adopter les bons gestes et postures.
- Aménager son poste de travail de manière ergonomique.
- Prévenir les TMS, les accidents et les maladies professionnelles.

Les enjeux

Humains : préserver la santé, le bien-être et la qualité de vie au travail.



Organisationnels : améliorer l'efficacité, réduire l'absentéisme.



Économiques : limiter les coûts (AT/MP, arrêts de travail, remplacement, baisse de productivité).

secours13 Formations

Définitions et notions clés

Gestes et postures

Façons de se mouvoir et de réaliser une tâche (porter, déplacer, pousser, tirer, soulever…).



Ergonomie

Adaptation du travail, du poste, des outils et de l'environnement à l'homme.



Danger – Risque – Dommage

Danger	Risque	Dommage
Source de risque (ex. : charge lourde)	Probabilité qu'un dommage survienne (ex. : se blesser le dos)	Conséquence (ex : lombalgie, arrêt de travail)







secours13 Formations

La colonne vertébrale et le disque intervertébral



Les points clés

- 24 vertèbres mobiles (7 cervicales, 12 dorsales, 5 lombaires).
- + sacrum et coccyx (soudés).
- Protège la moelle épinière.
- Des courbures en « S » (lordose cervicale, cyphose dorsale, lordose lombaire).

Le disque intervertébral



- Coussin amortisseur.
- Répartit les pressions.
- Sans vaisseaux sanguins.
- Se nourrit par imbibition (avec le mouvement).

secours13 Formations

Les TMS (Troubles Musculo-Squelettiques)

Les TMS regroupent un ensemble de pathologies qui touchent les muscles, les tendons, les nerfs et les articulations.

Exemples de TMS fréquents



Syndrome du canal carpien



Tendinopathie de l'épaule



Épicondylite du coude (« tennis elbow »)



Lombalgie (douleur du bas du dos)

secours13 Formations

Les facteurs de risque et leurs conséquences

Principaux facteurs de risque

- Manutentions manuelles (charges lourdes, répétées).
- Postures contraignantes ou prolongées.
- Mouvements répétitifs.
- Environnement mal adapté (hauteur, espace, éclairage…).
- Organisation du travail (rythme, pression, manque de pauses).

Conséquences possibles



Douleurs (dos, nuque, épaules, poignets…).



Fatigue et baisse de concentration.



Accidents du travail (chute, entorse…).



Arrêt de travail et maladies professionnelles (TMS).

secours13 Formations

Les gestes pour soulever et déplacer une charge

1 Se préparer



- Évaluer la charge (poids, encombrement).
- Dégager l'espace.

2 Se positionner



- Plier les genoux.
- Pieds écartés (largeur d'épaules).
- Dos droit.

3 Saisir la charge



- Saisir fermement la charge.
- Utiliser la paume des mains.

4 Se relever



- Se lever en poussant sur les jambes.
- Garder le dos droit.
- Soulever sans à-coups.

5 Se déplacer



- Se rapprocher du corps.
- Se déplacer sans torsion.
- Garder une bonne vision.

6 Déposer



- Plier de nouveau les genoux.
- Déposer la charge en douceur.

secours13 Formations

Aménager son poste de travail (Poste informatique)



- Écran face à soi, à 50–70 cm, légèrement incliné (10°–20°).
- Clavier et souris proches, avant-bras détendus.
- Chaise réglable, avec soutien lombaire.
- Pieds à plat sur le sol (ou repose-pieds).
- Bureau à hauteur des coudes (≈ 90°).
- Éviter les reflets et adapter la luminosité.

secours13 Formations

Les bonnes pratiques au quotidien



- Varier les postures (assis, debout, marche…).



- Faire des pauses actives (étirements, mobilisation articulaire).



- Utiliser des aides à la manutention (chariot, transpalette…).



- Organiser son espace de travail (rangement, accessibilité…).



- Adopter une bonne hygiène de vie (hydratation, activité physique, récupération…).

secours13 Formations

À retenir

- Anticiper la tâche et évaluer les risques.
- Adopter les bons gestes et postures.
- Aménager un poste de travail ergonomique.
- Utiliser les aides adaptées.
- Alterner les postures et bouger régulièrement.
- Écouter son corps et signaler toute douleur.



Prévenir les TMS, c'est préserver sa santé, sa sécurité et sa qualité de vie au travail !