© Prevent. This document is downloaded from https://www.prevent.be//fr/banque-de-connaissance/efficacite-des-mesures-de-reduction-de-la-charge-de-travail-physique on 5/12/2025

Efficacité des mesures de réduction de la charge de travail physique

Quelles mesures de prévention pour les troubles musculosquelettiques et les maladies professionnelles liés au travail? Quelle efficacité? TNO, un institut de recherche néerlandais (Nederlandse Organisatie voor toegepast-natuurwetenschappelijk onderzoek) a formulé une réponse après avoir bouclé une analyse documentaire sur la question.

© Prevent. This document is downloaded from https://www.prevent.be//fr/banque-de-connaissance/efficacite-des-mesures-de-reduction-de-la-charge-de-travail-physique on 5/12/2025

Sujets: Ergonomie
©: publié par la rédaction, prevent.be, le 24.04.24
Last change: 24.04.24

L'étude

Les scientifiques ont cherché à savoir si les interventions de réduction de la charge physique auprès de groupes professionnels spécifiques limitaient efficacement le risque de troubles musculo-squelettiques (TMS). Pour ce faire, ils se sont basés sur des études scientifiques publiées en 2018. Les tableaux ci-dessous présentent les résultats de leur recherche, classés par mesures techniques, organisationnelles et de formation.

Dans leurs conclusions, les chercheurs soulignent qu'il est particulièrement important d'adapter les mesures au type spécifique de surcharge physique. Cette démarche nécessite une analyse approfondie des tâches et l'identification des différents facteurs de risque. Lors du choix des mesures, la priorité doit toujours aller vers celles qui s'attaquent au risque à la source. Enfin, il faut choisir la bonne stratégie de mise en œuvre. Pour ce faire, il faut notamment obtenir le soutien des personnes concernées et fournir les informations nécessaires à l'application des mesures. Un ergonome peut se charger de suivre la mise en oeuvre du processus.

Mesures techniques

Mesure	Pour qui?	Effet	Efficacité

© Prevent. This document is downloaded from https://www.prevent.be//fr/banque-de-connaissance/efficacite-des-mesures-de-reduction-de-la-charge-de-travail-physique on 5/12/2025

Ascenseurs (en combinaison avec: formation/information)	Personnel infirmier, personnel de soins aux personnes âgées	Moins de fatigue, moins de risque de TMS	Modérée à forte
Adaptation des postes de travail (par exemple, chaises ergonomiques) (en combinaison avec: formation)	Dentistes, chirurgiens, personnel de santé, industrie	Meilleure posture de travail, moins de risque de TMS	Modérée à forte
Révision des outils et des équipements	Dentistes, échographies	Meilleure posture de travail et réduction de la douleur, de l'inconfort et de la tension musculaire	Modérée à forte
Robotique	Chirurgiens	Moins de douleurs dans les bras	Modérée à forte
Exosquelettes (bras)	Chirurgiens	Réduction de la fatigue et de l'inconfort au niveau des membres supérieurs	Modérée à forte

© Prevent. This document is downloaded from https://www.prevent.be//fr/banque-de-connaissance/efficacite-des-mesures-de-reduction-de-la-charge-de-travail-physique on 5/12/2025

Loupes et verres à prisme	Personnes effectuant des soins bucco-dentaires	Meilleure posture de travail, moins de risque de TMS	Modérée à forte
Aides au levage	Industrie	Moins d'efforts au niveau du dos	Restreinte
Tapis/semelles élastiques pour la station debout prolongée	Chirurgiens	-	Non
Ceintures dorsales	Divers groupes professionnels	-	Non

Mesures organisationnelles

Mesure	Pour qui?	Effet	Efficacité
Conception des processus de travail (en combinaison avec des outils)	Personnel infirmier	Moins de risque de TMS	Modérée à forte
Pauses supplémentaires	Personnes effectuant des travaux agricoles	Moins de risque de MSA	Modérée à forte

© Prevent. This document is downloaded from https://www.prevent.be//fr/banque-de-connaissance/efficacite-des-mesures-de-reduction-de-la-charge-de-travail-physique on 5/12/2025

Mesure	Pour qui?	Effet	Efficacité
Micro-pauses (en combinaison avec des exercices physiques)	Différentes occupations en position debout et assise	Moins de douleur et d'inconfort	Modérée à forte
Réduction du poids lors des opérations de levage	Secteur de la construction, industrie automobile, secteur agricole	Moins d'efforts au niveau du dos	Restreinte
Rotation des tâches	Divers groupes professionnels	Moins de contraintes physiques, plus de satisfaction au travail	Restreinte

Formation

Mesure	Pour qui?	Effet	Efficacité
Entraînement de la force musculaire et de la flexibilité	Général	Moins de risques de plaintes au niveau des bras/épaules et de douleurs dorsales	Modérée à forte

© Prevent. This document is downloaded from https://www.prevent.be//fr/banque-de-connaissance/efficacite-des-mesures-de-reduction-de-la-charge-de-travail-physique on 5/12/2025

Mesure	Pour qui?	Effet	Efficacité
Exercices de force	Personnel infirmier, diverses autres professions	• Effet positif sur la force musculaire, la capacité cardiovasculaire, la flexibilité et l'équilibre du personnel infirmier • Moins de MSA (dans différentes professions)	Modérée à forte
Exercices d'étirement, yoga ou intervention psychocorporelle	Employés de bureau, infirmières et dentistes	Moins de risques de douleurs	Modérée à forte
Entraînement au levage uniquement	Soins infirmiers et autres professions	-	Non
Informations uniquement	Jardiniers, étudiants, dentistes et diverses autres professions	-	Non

Combinaison de mesures

© Prevent. This document is downloaded from https://www.prevent.be//fr/banque-de-connaissance/efficacite-des-mesures-de-reduction-de-la-charge-de-travail-physique on 5/12/2025

Mesure	Pour qui?	Effet	Efficacité
Programme multidimensionnel (outils plus légers, loupe et verres à prisme,etc.)	Dentistes	Meilleure posture de travail, moins de douleurs	Modérée à forte

Source (en néerlandais uniquement):

Literatuuronderzoek naar de effectiviteit van maatregelen: Maatregelen voor het verminderen van fysieke arbeidsbelasting, TNO