

AMÉLIORER LA POSTURE / RÉDUIRE LES CONTRAINTES PHYSIQUES : FOCUS SUR LES EXOSQUELETES ET GILETS POSTURAUX

exosquelettes quèsaco ?

Les exosquelettes sont des **dispositifs externes** conçus pour soutenir la posture et les mouvements des travailleurs lors de tâches physiquement exigeantes. Ils réduisent la fatigue musculaire, préviennent les blessures et peuvent améliorer la productivité. Cependant, leur **coût élevé et leur besoin d'ajustements individuels** peuvent représenter des défis pour leur adoption généralisée dans les entreprises.

► Dans quels cas le mettre en place ?

Avant d'envisager l'usage d'un exosquelette comme solution de prévention, il faut **s'interroger sur l'ensemble des pistes susceptibles de réduire la charge physique de travail.**

Les exosquelettes sont conçus pour assurer une assistance physique très spécifique et ne peuvent pas répondre à l'ensemble des problématiques du poste : réduction de la charge physique et/ou des troubles musculo-squelettiques (TMS), maintien au poste de travail, etc.

De plus, les exosquelettes peuvent soulager les opérateurs, mais leur usage n'est pas sans risque. Il est donc important d'anticiper et de comprendre leurs éventuels retentissements sur la santé et la sécurité en entreprise.

Avantages

- Réduction de la fatigue musculaire
- Prévention des blessures
- Réduction du risque de TMS

Inconvénients

- Coût élevé selon les dispositifs
- Encombrement / fluidité des gestes
- Temps de mise en place sur le temps de travail
- Assistance très spécifique sur une zone : bras au dessus des épaules ou flexions du tronc ou à hauteur, ...

► Nos conseils

- Analyse approfondie des situations
- pour identifier l'ensemble des facteurs pouvant conditionner les contraintes physiques (efforts physiques, dimensionnement, contraintes temporelles, facteurs environnementaux, caractéristiques de l'organisation du travail)
- Utilisation du dispositif sur la base du volontariat
- Mise en place d'une période d'essai en situation réelle
- Temps d'installation du dispositif sur le temps de travail



Les exosquelettes n'accordent pas de pouvoirs surhumains ; ils allègent la charge de travail, préviennent les blessures, tout en respectant les capacités naturelles de l'utilisateur lors de tâches physiquement exigeantes.



► Exosquelettes au travail : 6 points de vigilance

Les frottements et les pressions répétés de l'exosquelette sur certaines parties du corps peuvent être à l'origine **d'inconfort et/ou d'irritations de la peau**.

Le poids des exosquelettes et la gêne associée lors de la réalisation de certains mouvements peuvent conduire à une **augmentation des sollicitations cardiovasculaires**.

L'usage des exosquelettes modifie la répartition des efforts et peut ainsi contribuer à l'apparition de **nouvelles contraintes biomécaniques**, facteurs de risque de troubles musculo-squelettiques (TMS).



Certaines activités réalisées à l'aide d'exosquelettes exigent une attention accrue qui peut s'accompagner d'une **augmentation du stress**.

"Les exosquelettes, de par leur encombrement et leur structure, présentent des **risques de collision** avec une tierce personne ou des éléments de l'environnement.

Les exosquelettes sont susceptibles de modifier la perception des efforts et d'entraver les gestes, ce qui peut se traduire par un **déséquilibre et/ou des mouvements incontrôlés**.

Pour aller plus loin



- [Guide pour les entreprises sur le choix d'un exosquelette](#)
- [10 idées reçues sur les exosquelettes](#)
- [Exosquelettes au travail : impact sur la santé et la sécurité des opérateurs état des connaissances](#)

Les gilets posturaux

Les gilets posturaux sont parfois présentés comme une alternative aux exosquelettes. Cependant, ils présentent des limites importantes à prendre en considération.



T-shirt correcteur quèsaco ?

Les t-shirts correcteurs de posture sont des sous-vêtements qui peuvent aider à améliorer la posture grâce aux élastiques nommés «tenseurs », directement intégrés dans la structure du tissu.

Avantages

Les t-shirts correcteurs de posture sont un dispositif qui maintient le dos dans un alignement adéquat de sorte que la colonne vertébrale reste « droite ».

Inconvénients

Selon une étude menée par l'UFC-Que Choisir, il n'y a pas de preuve scientifique que les tee-shirts correcteurs de posture soient efficaces pour soulager les douleurs dorsales. En fait, ces dispositifs vont à l'encontre du principe majeur du traitement de la lombalgie : le mouvement. Tous les traitements passifs sont inopérants, voire délétères.

► Nos conseils

« Les t-shirts correcteurs ne sont pas une solution dans le cadre de la prévention des TMS. Si toute fois, les opérateurs souhaitent ce type de dispositif, il est important de consulter un professionnel du monde de la santé. »