



BIO Ariège -
Garonne
Les Bio en 09 et 31

13/01/2026 – Montsaunès (31)

Rencontre « Gestes et Postures : améliorer l'ergonomie au travail »

Intervenants : Grégory BERSOULLE - kinésithérapeute-maraîcher et Arnaud CALMES, conseiller en prévention et Alizée VALLENCANT infirmière à la MSA Midi-Pyrénées Sud

Animatrice : Eléonore Mahée

10 Participants

Objectifs professionnels :

- Acquérir des notions de biomécaniques et des gestes et postures bénéfiques à l'exercice quotidien dans le cadre professionnel dans le but de réduire les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS).
- Connaitre les actions mises en place par la MSA sur la prévention, les aides à l'investissement et les démarches à suivre

1. Présentation générale des notions de biomécanique

Quelques définitions

- Geste : Mouvement du corps avec une intention, principalement de la main, des bras, de la tête, porteur ou non de signification :
- Posture : Position du corps ou d'une de ses parties dans l'espace
- Echauffement : créer du mouvement et donc de l'apport sanguin, avant effort
- ≠ Etirement : mettre en tension pour créer un relâchement, après effort

Présentation vidéo Le « disque intervertébral » de Anatomie 3D Lyon

- Constitution du disque intervertébral
- Biomécanique du disque et illustration du mécanisme de hernie discale

Ce sont la répétition et les charges qui sont impactantes. Ce sont des petits gestes avec un petit poids et une mauvaise position qui peuvent nous entraîner des « blocages de dos » = contractures défensives du corps pour éviter davantage de lésions.

Bio Ariège-Garonne
05 61 64 01 60 – bio-ariege-garonne@bio-occitanie.org

www.bio-ariege-garonne.fr

Pressions exercées sur la région lombaire

- 25kg allongé.e
- 50kg debout
- 140kg assis.e
- 150kg debout penché.e en avant avec genoux fléchis et bas du dos creusé
- 200kg assis.e penché.e en avant
- 300kg debout jambes tendues penché.e mains au sol pour soulever une charge

2. Recommandations sur les bons gestes et postures

2.1. Les bonnes postures : s'écouter !

Chaque corps est différent mais il y a des bases communes.

Il est important de connaître et écouter son corps et accepter ses limites. Cela prend du temps de bien l'écouter, d'être conscient de ses capacités, et de créer une nouvelle habitude. Il faut penser les mouvements dans la globalité du corps, s'ancrez, prévenir et créer une routine.

- Vigilance quant aux nombres de courbures de la colonne vertébrale (debout = 3, assis = 2 ou 1 si enroulé, penché en avant jambes tendues = 1). **Plus il y a de courbures de la colonne vertébrale, mieux c'est !**
- Les « 4 diamants » (épaules et bassin) : je veille à conserver mes **épaules et mes hanches ensemble dans le même plan** (+/- 15°) → pas de torsion
- Avoir les **bras tendus** (transfert de charge mécanique)
- Avoir **ventre et épaules ouverts** et **baisser les épaules**
- Utiliser **l'effet balancier** et le poids du corps (jambe levée, passer d'une jambe à l'autre du point de départ au point d'arrivée)
- Utiliser les bras de leviers à son avantage (ex : **port de charge le plus près de son corps**)
- Si charge lourde à déplacer, mon corps / mes muscles doivent être chauds (échauffement et/ou tenue adaptée aux conditions météo) et ne pas hésiter à faire glisser sur son corps
- Utiliser son bassin car puissant

2.2. Autres conseils pour notre corps à surveiller : limiter les ports de charges et les gestes répétitifs

L'ergonomie et l'organisation du travail sont liées !

- Avoir la même approche dans l'activité pro qu'en activité physique : par exemple **s'échauffer en amont** des efforts (mouvements actifs / stretching) et **s'étirer en fin d'efforts** (mouvements statiques)
- **Ecouter les signaux de son corps** (usure en fin de journée, corps « qui pèse »), savoir s'arrêter
- **Anticiper au maximum** (utiliser une brouette si distance à parcourir, plan de travail dégagé, chemin dégagé, cagettes en bon état, organiser mon espace...)

- **Alterner le mouvement** de part et d'autre de l'articulation, surtout si gestes répétitifs.
- **Alterner les postes de travail** pour changer de positions régulièrement
- **Segmenter son mouvement** surtout si poids lourd (ex : retirer une bâche pleine d'eau, déplacer une grande table en bougeant un côté plus l'autre plutôt qu'en la tirant/poussant au milieu car plus lourd).
- **Boire** assez et régulièrement (eau, jus de fruits, soupe, légumes ...) – indicateur : urine très claire. Il ne faut pas attendre d'avoir soif !
- Penser à **respirer**
- Prendre le temps de se reposer (sieste, sommeil suffisant) en position allongée (car les disques intervertébraux sont réhydratés et reprennent forme)
- Choisir le **matériel adapté** (ex : sécateur à sa taille et aiguisé), savoir l'utiliser (lire la notice) et l'entretenir régulièrement pour anticiper les problèmes (ex : pannes)
- Avoir un **espace de travail adapté** (le penser le + en amont possible)
- **Savoir s'arrêter** quand j'ai mal ou demander de l'aide
- **Eternuer la bouche ouverte**, car sinon forte pression transmise au liquide céphalo-rachidien avec risque de se faire mal au dos
- Utiliser des genouillères si beaucoup d'actions sur les genoux
- **Limiter les vibrations**
- Avoir des **vêtements adaptés aux conditions climatiques**
- Avoir un **suivi médical régulier**

Pour aider à créer des habitudes, trouver son astuce via un signal extérieur qui rappelle l'action à réaliser (boire de l'eau, m'étirer, etc.) => concept de « Nudge », terme anglophone désignant ce principe

2.3. A ne SURTOUT PAS FAIRE ET/OU À SURVEILLER (TOUJOURS EN TERMES DE POSTURE)

- Eviter les « torsions » de la colonne lors de mouvements répétés ou/et avec port de charges ainsi que le combo flexion, rotation, inclinaison, avec contraction et/ou éternuement
- Réfléchir avant d'agir en cas de situation critique (ex : environnement dangereux, geste rapide avec charge lourde, stress émotionnel et mauvais choix de gestes pour aller plus vite...)
- Avoir une bonne hygiène de vie générale (un esprit sain dans un corps sain, et l'inverse !) pour avoir l'esprit clair et choisir les gestes et postures adaptés
- Eviter les ports de charges trop éloignés du corps

2.4. Ne PAS OUBLIER DE PARTAGER CETTE CULTURE AUX PERSONNES QUE L'ON ACCUEILLE SUR LA FERME !

Il est important de mettre en place une organisation du travail dans laquelle on est remplacable pour limiter les risques, même sur des activités dangereuses.

Cependant ne pas oublier que pour une même situation, les solutions que l'on a pour soi ne sont pas toujours les mêmes que celles des collègues. **Ce qui est bon pour moi l'est pour moi mais pas forcément pour tout le monde !**

3. Conseils pour des cas pratiques

Ne pas oublier d'adapter selon son corps, la situation, les produits transportés.

Soulever une cagette remplie :

- Se mettre au dessus de la cagette pour avoir le centre de gravité à l'aplomb ; cambrer/creuser le dos pour avoir une antéversion du bassin. Faire la rotation en bras tendus.
- Réduire les bras de levier (placer la cagette sur le ventre) + gainer
- Pour descendre / déposer OK de lever une jambe pour faire effet de levier > beaucoup moins d'effort.

Translation :

- à éviter sauf si poids très légers. Si poids lourd, passer en poussée / tirée ou en fente latérale (je transfère le poids de mon corps d'une jambe à l'autre, genoux fléchis)

Pousser / Tirer :

- Se servir du poids du corps + mettre la jambe « loin derrière » + appuis dans les jambes + déplacer le poids du corps via les jambes.

Déplacer des paquets de 10 arceaux sur 1 m

Rq : variété de taille et poids

- Effet balancier / bascule (jambe arrière)
- Option - Les transporter sur l'épaule (et dans ce cas les ranger en hauteur)

Désherber / Ramasser des outils

- Ramasser des outils petits / légers avec effet balancier (s'il y a la place), sinon flexion d'l genou, voire des 2 quand outils plus lourds
- Désherbage à 4 pattes ou jambe gauche en avant fléchie (pour les droitiers) + appui du coude gauche dessus + jambe droite tendue « loin derrière » = main droite dispo avec en tête les « 4 diamants »
- Désherbage debout avec outils (ex : sarcloir oscillant) avec la notion des « 4 diamants »

Ramasser une charge légère (ex : clef)

- Une jambe tendue ou en fente + une jambe effet de levier à l'arrière + bras tendus

Ramasser un sac de terreau :

Rq : pour l'utiliser, on peut le déposer sur une table avec 1/3 du sac en dehors de la table avec une brouette en dessous pour facilement récupérer le terreau.

- mettre un genou à terre, l'autre en flexion. Faire glisser la moitié du sac sur la cuisse « côté genou à terre » (le côté long du sac collé à soi) et puis se relever en poussant sur ses jambes et en ayant le sac plaqué à soi. Il est coincé entre les 2 bras tendus et le bas ventre.

Récolte des haricots

- Avec siège « caddie » : mais attention car position assise avec posture en avant et bras de leviers des mains pour prendre les haricots donc, courbures rachidiennes réduites et donc risque de contraintes mécaniques rapides
- OU Changer de position très régulièrement
- OU choisir des variétés ergonomiques (= grimpants)

Plantation

- Accroupi
- OU en flexion d'un côté puis l'autre
- OU à quatre pattes en reculant
- Si planche étroite et plantation type drapeau (salades), pourquoi pas penché en avant + pieds dans les passe-pieds + flexion légère des genoux + dos creusé = cela sous entend d'avoir déjà réparti les plants sur l'ensemble de la planche

Autres astuces :

- Entretenir les outils tranchants pour éviter des accidents / les maladies / augmenter l'efficacité du geste
- Faire attention aux risques de tendinite suite à une forte fréquence de mouvement de pinces / rotations / combinées

4. Les conseils complémentaires de la MSA

Avant d'arriver aux gestes et postures, il y a tout ce qui peut être fait avant pour les éviter :

- **Analyser son activité**, les différentes tâches, pour identifier celles qui nécessiteraient des améliorations (car pénibles, chronophages, douloureuses, etc).
- **Et rechercher des mesures d'amélioration** à mettre en place.
(C'est le principe de la rédaction du DUERP : Document Unique d'Evaluation des Risques Professionnels, pour prendre du recul).
- **Les conseillers en prévention des risques professionnels de la MSA peuvent vous accompagner dans cette démarche.** Des aides financières existent également pour l'amélioration des conditions de travail. Contactez le conseiller en prévention de votre secteur.



Pour Hélène LEROY (actuellement en congé maternité), il faut envoyer un mail à l'adresse suivante : prp.blf@mps.msa.fr

- Utiliser l'**application MOUVsagri** de la MSA qui propose des vidéos d'échauffements et d'étirements. <https://mouvs-agri.com/>
- Prendre connaissance des outils à disposition : vidéos, guides, ...
 - o Le guide MSA « [Maraîchage : Améliorer sa performance tout en préservant sa santé](#) » avec le cas particulier de l'aménagement d'un nouveau bâtiment maraîcher
 - o Le guide MSA « [Accueil des saisonniers en maraîchage plein champs](#) »
- Se rapprocher de professionnels pour se faire aider à se comprendre :
 - o Consulter son ostéopathe en préventif 2 fois par an (printemps et automne)
 - o Consulter son médecin traitant dès l'apparition de douleurs récurrentes et demander un suivi kiné, pour mieux se connaître et mieux s'utiliser !
- Appréhender le travail comme on appréhende le sport, en termes de préparation physique avant la saison, d'échauffements et d'étirements, d'alimentation, d'hydratation, de sommeil.
- ET s'organiser pour limiter les sur-sollicitations physiques. Car malgré tout, il faut connaître ses limites.

Présentation d'outils lors de la formation de 2024 : ergosiege et siège de vigne



5. Ce que les participants ont retenu aux 2 formations gestes et postures de 2024 et 2026

- Connaitre son corps et s'écouter vraiment
- Chacun son corps, chacun ses besoins
- Le balancier, les 4 diamants, le siège debout-assis
- Investir dans du matériel et un espace de travail adaptés pour plus d'ergonomie
- « une position n'est pas forcément statique, c'est important de bouger dans le mouvement »
- Boire sans avoir soif
- Segmenter les efforts
- Prendre le temps de respirer
- Etre vigilant sur le poids des caisses que je porte

6. Pour aller + loin

Rencontre « Avoir une bonne organisation du travail en maraîchage diversifié pour gagner en rentabilité, efficacité et tranquillité d'esprit » - 20/11/25

Rencontre Bio Ariège-Garonne - Gestes et postures : améliorer l'ergonomie au travail » – 13/01/2026 – intervention de Grégory Bersoullé et de la MSA – Montsaunès (31)