



## Étape 3

### J'essaie un exosquelette

#### Avant l'essai

Ai-je identifié la tâche ou les tâches pour lesquelles j'envisage un exosquelette ? L'exosquelette que je souhaite m'assiste-t-il là ou j'en ressens le besoin (dos, épaule..) ?

.....  
.....  
.....

Même si j'ai un modèle en tête, me suis-je renseigné sur les autres modèles possibles ?

.....  
.....  
.....

Ai-je récupéré la notice utilisateur pour les réglages et l'entretien ?

.....  
.....  
.....

#### Pendant l'essai

Pourrai-je essayer l'équipement plusieurs jours dans mon quotidien réel de travail, de façon autonome ?

.....  
.....  
.....

Ai-je identifié une personne ressource pour me former et m'accompagner durant l'essai ?

.....  
.....  
.....



## À retenir

- ▶ Faire de la prévention sur le poste de travail avant d'agir sur la personne
- ▶ S'interroger sur les perspectives à long terme et la place de l'exosquelette dans cette démarche
- ▶ Les dispositifs d'assistance passifs ne doivent pas être là pour augmenter la productivité
- ▶ Limiter leur utilisation dans la journée de travail et agir sur l'organisation pour soulager
- ▶ Préférer un exosquelette par personne pour un meilleur réglage et un meilleur entretien/hygiène.

#### Contact

MSA Maine-et-Loire :  
santeseurite@msa49.msa.fr

MSA Loire-Atlantique - Vendée :  
sst.blf@msa44-85.msa.fr

MSA Berry-Touraine :  
contactprp@berry-touraine.msa.fr

MSA Mayenne Orne Sarthe :  
secretariat\_prp.blf@mayenne-orne-sarthe.msa.fr



vous informer

# L'exosquelette ce n'est pas la solution, c'est le début de la réflexion !

■ Innovations technologiques



Réalisation : Communication MSA 49 - D'après une conception MSA d'Armorique - Crédits photos : Freepik et Adobe Stock - Impression : CarvoPrint - 11/2023

maineetloire.msa.fr  
loire-atlantique-vendee.msa.fr  
berry-touraine.msa.fr  
mayenne-orne-sarthe.msa.fr



L'essentiel & plus encore

maineetloire.msa.fr  
loire-atlantique-vendee.msa.fr  
berry-touraine.msa.fr  
mayenne-orne-sarthe.msa.fr



L'essentiel & plus encore

# La mise en place d'un exosquelette : une réflexion en 3 étapes

Parfois, l'exosquelette peut venir interpellé sur une situation de travail qui est perçue comme pénible et pour laquelle aucune autre réflexion n'a été engagée.

Que ce soit dans le but de prévenir ou soulager des problèmes de santé, il est important de s'interroger sur son travail et ses conditions de travail avant tout achat afin d'éviter un échec de la démarche.



## Étape 1

### Mon travail & l'exosquelette

#### S'interroger sur son travail

Ai-je déjà mis en place des mesures pour améliorer mes conditions de travail avant de penser à utiliser un exosquelette ?

.....  
.....  
.....  
.....

L'organisation du travail (quantité de travail, durée de la tâche visée, répartition du travail) a-t-elle aussi été réfléchi ?

.....  
.....  
.....  
.....

Un exosquelette n'est pas prévu pour augmenter la productivité mais pour assister le corps : la pénibilité physique du travail/de la tâche visée est-elle adaptée à mon gabarit (hauteur, taille, poids, charge) ?

.....  
.....  
.....  
.....

La pénibilité mentale et environnementale a-t-elle été interrogée (intérêt, charge mentale, température, humidité, bruit...) ?

.....  
.....  
.....  
.....

#### L'exosquelette au travail

Combien de personnes porteront l'équipement? L'entretien, le lavage et les réglages seront-ils possibles ?

.....  
.....  
.....  
.....

La tâche visée par l'exosquelette durera-t-elle longtemps ? Sera-t-elle interrompue par d'autres tâches ?

.....  
.....  
.....  
.....

L'organisation de l'espace et les déplacements permettent-ils le port d'un exosquelette sans gêne ?

.....  
.....  
.....  
.....



## Étape 2

### Ma santé & l'exosquelette

#### S'interroger sur sa santé

Y a-t-il des problématiques de santé, des douleurs existantes ? Si oui, suis-je diagnostiqué, suivi, soigné ?

.....  
.....  
.....  
.....

#### L'exosquelette et moi

Est-ce que je connais les contre-indications de l'exosquelette que je souhaite? Sont-elles compatibles avec ma santé (cf notice constructeur) ?

.....  
.....  
.....  
.....

L'exosquelette que je souhaite existe-t-il à ma taille? Pourrai-je être le seul utilisateur pour ne pas perdre mes réglages ?

.....  
.....  
.....  
.....