



MAÇONS
CARRÉLEURS

CONTRAINTES PHYSIQUES : LES REFLEXES À ADOPTER

Il est essentiel de préserver sa santé et celle de ses salariés pour réaliser un travail efficace et de qualité.

De nombreuses solutions de prévention existent : méthodes d'organisation du travail, aides à la manutention, équipements de protection individuelle, ...
N'hésitez pas à adopter les réflexes de prévention !

LES RISQUES POUR VOTRE SANTE

FACE À L'ALLONGEMENT DE LA VIE PROFESSIONNELLE, L'AMÉLIORATION DES CONDITIONS DE TRAVAIL EST DEVENUE UN ENJEU DE PERFORMANCE POUR LES ENTREPRISES ARTISANALES DU BÂTIMENT. DEPUIS 2010, LA NOTION DE PÉNIBILITÉ A ÉTÉ INTRODUITE DANS LA RÉGLEMENTATION, DÉFINISSANT UN ENSEMBLE DE FACTEURS SUSCEPTIBLES DE PORTER ATTEINTE À LA SANTÉ.

Parmi ces facteurs (art. D. 4121-5 du code du Travail), certains constituent des contraintes physiques, pouvant être à l'origine de Troubles Musculo Squelettiques (TMS*) :

Les manutentions manuelles de charges	Les postures pénibles	Les vibrations mécaniques
Port de charges lourdes, encombrantes...	Bras en l'air, tête penchée, accroupi, à genoux, sollicitation du même bras...	Vibrations émises par des outils électroportatifs

Face à ces facteurs de risques, des actions de prévention doivent être engagées.

**TMS : pathologies des articulations, se traduisant par des engourdissements, des douleurs, des pertes de mobilité... Certaines de ces lésions peuvent devenir irréversibles et entraîner un handicap. C'est pourquoi il faut s'en préoccuper dès l'apparition des premiers signes.*

9 maladies professionnelles sur 10 reconnues dans le BTP sont des TMS.

POSTURES INCONFORTABLES

Sur les chantiers, votre activité vous oblige à travailler dans différentes positions : le dos penché, à genoux, les bras en l'air...

Certaines postures peuvent présenter des risques pour votre santé lorsqu'elles sont prolongées ou fréquentes. Par des réflexes simples, vous pouvez ménager vos articulations.

TRAVAIL À GENOUX

L'appui prolongé sur les genoux lors de la pose de carrelage peut provoquer des douleurs et même des atteintes des articulations (hygroma du genou).

- Utilisez des équipements permettant de limiter les contraintes au niveau de vos genoux : pantalon à genouillères intégrées, genouillères amovibles, tapis en mousse, chariots ou sièges de carreleur...
- Lorsque vous avez des découpes, réalisez-les de manière groupées sur un établi à hauteur
- Alternez les tâches, lorsque cela est possible, et accordez-vous des micro-pauses pour récupérer physiquement



BON À SAVOIR

Certaines genouillères amovibles à élastique ou à scratches peuvent empêcher la bonne circulation du sang. Choisissez donc la solution qui s'adapte le mieux à votre besoin et à votre physiologie !

POSTURES INCONFORTABLES

DOS PENCHÉ

Les situations de travail dos penché sont nombreuses dans votre activité. Leurs effets sur le dos (lombaires) dépendent de leur durée, de leur fréquence et sont amplifiés si la posture est associée au port d'une charge ou à un effort important.



- Réalisez toutes les tâches possibles à hauteur d'homme grâce à l'utilisation de tréteaux à crémaillère, établi, chariot porte seau...
- Privilégiez l'utilisation de machines positionnées à hauteur d'homme
- Lors de la pose de parpaings ou de pierres, soyez attentifs à entretenir les piles pour que leur hauteur corresponde à la hauteur de prise
- Pour lisser les chapes, utilisez un plateau à manche ou utilisez des produits autolissants
- Pour ligaturer les ferrallages, préférez utiliser une ligatureuse pour limiter le temps en position penchée
- Alternez les tâches, lorsque cela est possible, et accordez-vous des micro-pauses pour récupérer physiquement



BON À SAVOIR

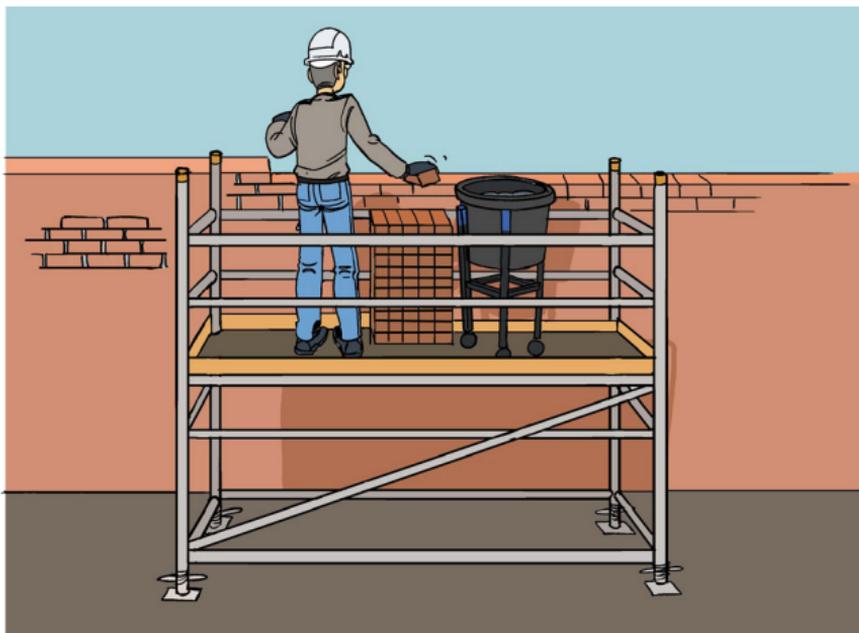
Toujours utiliser la machine pour le support pour lequel elle a été conçue ! Le sol pour le sol (outils longs), le mur pour le mur (outils courts et légers)...

POSTURES INCONFORTABLES

BRAS EN L'AIR

Les postures bras en l'air sollicitent fortement les épaules. Pour protéger votre santé, des solutions simples existent.

- Travaillez à la bonne hauteur pour éviter d'élever les bras au-dessus des épaules (échafaudages, plateformes de travail...)
- Rapprochez-vous autant que possible de l'ouvrage pour éviter de travailler à bout de bras
- Utilisez autant que possible des outils légers pour réduire les contraintes



BON À SAVOIR

Les équipements qui réduisent les contraintes physiques peuvent être éligibles à des aides financières. Renseignez-vous bien avant d'investir !

MANUTENTION DE CHARGES

Sur chantier, vous manipulez régulièrement des matériaux et des équipements lourds et parfois encombrants. (Sacs de ciment, parpaings, cartons de carrelage, sacs de ragréage, sacs de joints, seaux de mortier...)

La manutention manuelle de charges lourdes présente des risques pour votre santé (TMS) et votre sécurité (choc, blessure...).

Agir à la source, c'est possible !

- Anticipez les besoins du chantier pour ne pas transporter et manipuler des matériaux en excès
- Privilégiez l'usage des produits et matériaux en conditionnements réduits (ex : sacs de ciment de 25 kg)
- Chaque fois que possible, faites livrer les matériaux directement sur le chantier par votre fournisseur, au plus près de la zone de travaux
- Optez pour les produits munis de systèmes d'aide à la manutention (poignées...)
- Préférez l'utilisation de matériaux allégés
- Assurez le plus possible un approvisionnement dans les étages par moyens pneumatiques
- Utilisez des échafaudages dont le poids est réduit (ex : en aluminium) et étudiez la possibilité de vous équiper de planchers allégés ainsi que d'un système dédié de remorque de transport



BON À SAVOIR

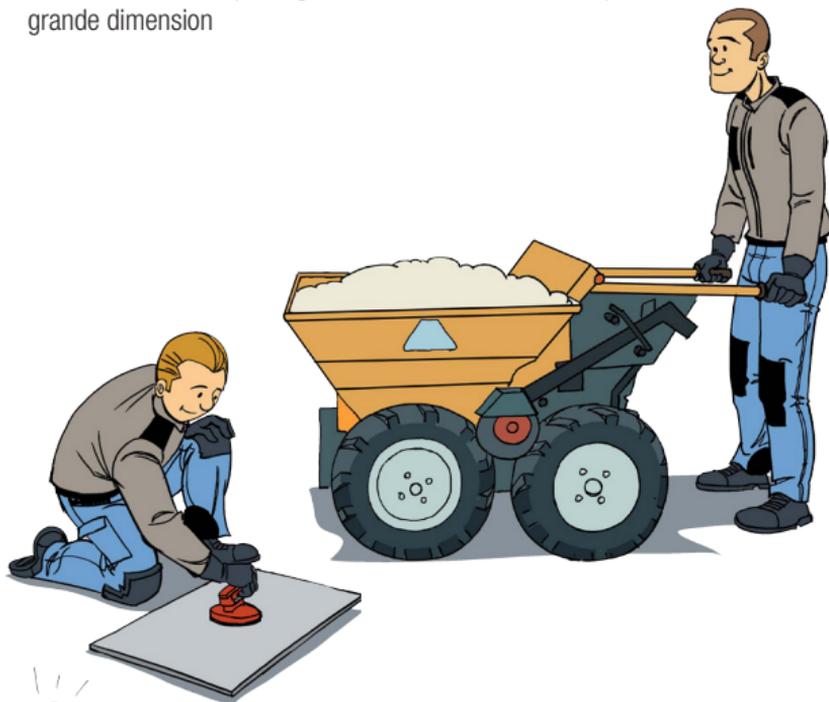
Pour des questions de compatibilité et de sécurité, ne mélangez pas différentes sortes d'échafaudage sur la même structure !

MANUTENTION DE CHARGES

S'ÉQUIPER D'OUTILS D'AIDE DE MANUTENTION

Qu'il s'agisse d'approvisionner le chantier ou d'évacuer les déchets ou gravats, de nombreuses solutions existent pour réduire les risques pour votre santé.

- Utilisez chaque fois que possible des chariots, diables, brouettes, mini dumpers...
- Pour l'approvisionnement des étages, préférez l'utilisation de treuils, de monte matériaux ou encore de diable électriques monte-escaliers
- Pour les carreleurs, privilégiez l'utilisation de ventouses pour les carreaux de grande dimension



BON À SAVOIR

Tous ces équipements doivent être correctement utilisés et entretenus pour assurer leur efficacité et leur longévité.

OUTILLAGE

L'utilisation d'outillage portatif est source de contraintes lorsque leur utilisation est longue ou répétée. Les nuisances lors de leur utilisation peuvent être liées à :

- Leur poids
- Les vibrations émises
- Leur faible maniabilité
- Le bruit
- Les poussières...



BON À SAVOIR

Attention les poussières sur les chantiers ne sont pas inoffensives !
Protégez-vous !



BON À SAVOIR

Certains fabricants proposent du parc locatif longue durée pour l'outillage portatif : un gain en matière d'entretien la possibilité de bénéficier des derniers produits sortis sur le marché !

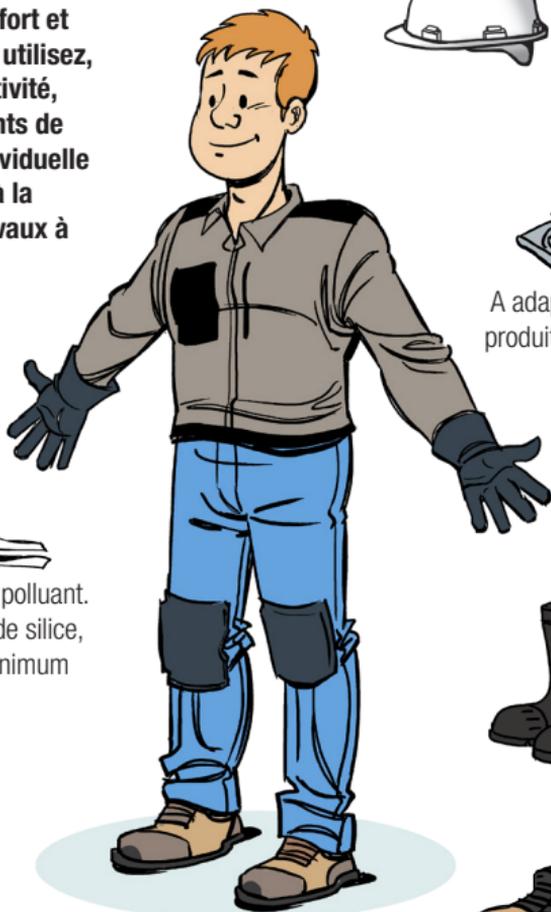
Pour limiter les risques :

- Privilégiez l'utilisation de matériel portatif dont le poids est réduit
- Soyez vigilant au niveau de vibrations émises par les équipements que vous utilisez et privilégiez ceux qui ont des systèmes de réduction des vibrations
- Portez les EPI adaptés : gants, masque, lunettes, protection auditive...
- Pour certains travaux de courte durée, optez pour des outils sur batterie : cela permet plus d'aisance et évite des passages de câbles dangereux (ex : sur échafaudage)

Pensez-y !! Les outils manuels sont également source de risques. Ne les gardez pas dans vos poches car les conséquences peuvent être graves en cas de chute.

PROTÉGEZ-VOUS

Pour votre confort et votre sécurité, utilisez, selon votre activité, des équipements de protection individuelle (EPI) adaptés à la nature des travaux à réaliser !



A adapter au type de produit ou de matériel manipulé

A adapter au type de polluant.
Pour les poussières de silice,
masque type P3 minimum

> **SOYEZ VIGILANTS À L'ENTRETIEN
ET AU RENOUVELLEMENT DES EPI.**

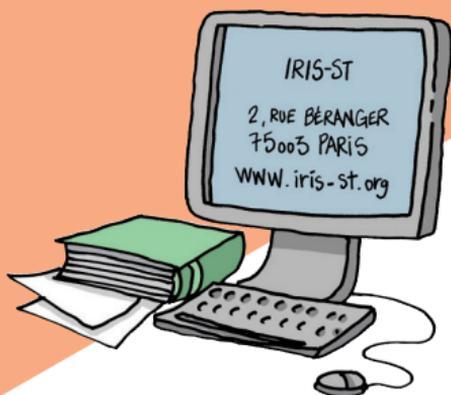
EN SAVOIR PLUS

IRIS-ST, pôle prévention des artisans du Bâtiment
www.iris-st.org

OPPBTP
www.preventionbtp.fr

INRS
www.inrs.fr

Avec le soutien de la DGCIS et de la CNAMTS.



 **IRIS**ST
Artisan de votre sécurité

Rédigé par l'IRIS-ST en collaboration avec l'UNA MC de la CAPEB, l'INRS et l'OPPBTP - 2014