

CHARPENTIERS  
MENUISIERS  
AGENCEURS

## 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 ma-  
nutention, 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.**

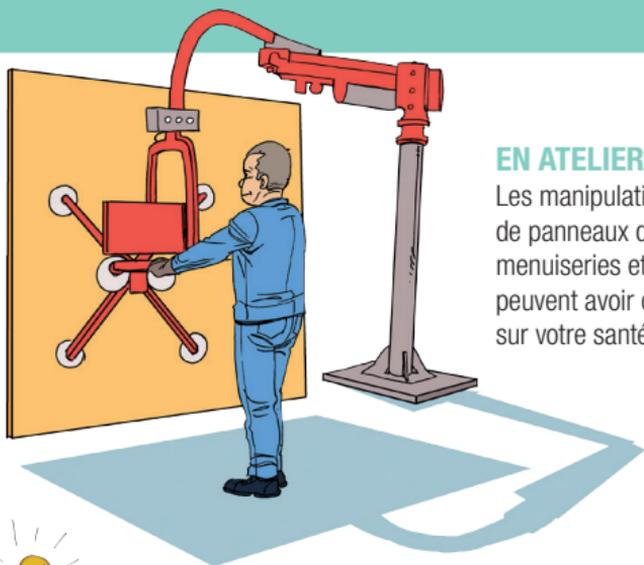
Parmi ces facteurs (art. D. 4121-5 du code du Travail), certains constituent des contraintes physiques, pouvant être à l'origine de Troubles Musculo Squelettiques (TMS\*) :

| <b>Les manutentions manuelles de charges</b> | <b>Les postures pénibles</b>   | <b>Les vibrations mécaniques</b>                  |
|--|--|---|
| 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.**

## MENUISERIE



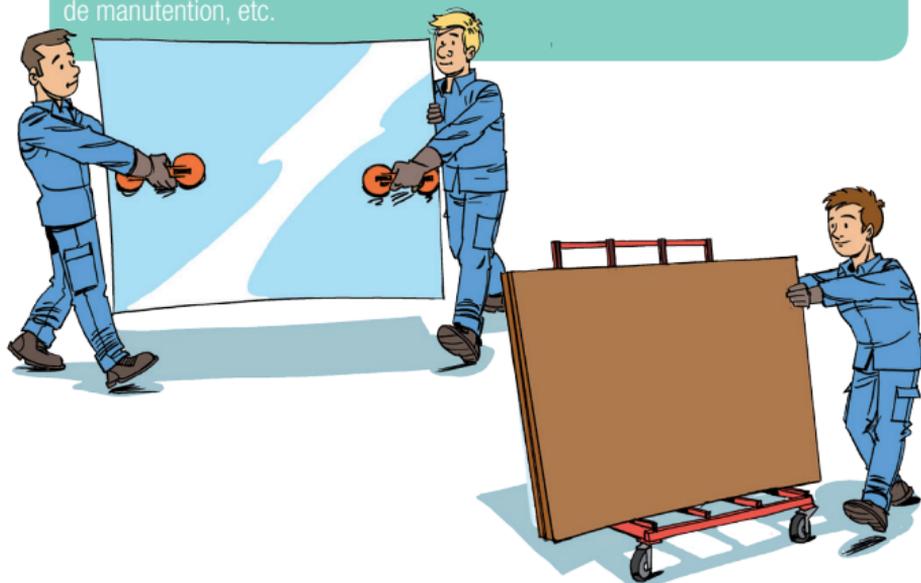
### EN ATELIER

Les manipulations répétées de panneaux de bois, de menuiseries et de vitrages peuvent avoir des conséquences sur votre santé (TMS).



### BON À SAVOIR

Il est possible d'agir pour limiter ces risques en atelier grâce à des systèmes de mécanisation : palonniers à ventouses, ponts roulants, potences, chariots de manutention, etc.



## MENUISERIE

### SUR CHANTIER

La manutention sur chantier est parfois source de contraintes lorsque l'accès au site est compliqué et que les moyens d'aide à la manutention ne sont pas disponibles.



### BON À SAVOIR

Pour limiter les risques sur chantier, des solutions simples sont envisageables en fonction de chaque situation.

La livraison doit être effectuée au plus près de la zone de pose et de préférence grâce à des systèmes mécanisés (grue sur camion, chariots...). Pour le déchargement du camion, utilisez chaque fois que possible, une rampe pour décharger le camion.

Pour le transfert vers la zone de pose, utilisez des chariots de transport, des systèmes à ventouses ou encore les poignées souples fixées dans les dormants de certaines menuiseries.



## MENUISERIE



### POSTURES

Sur chantier ou dans l'atelier, certains travaux peuvent être contraignants pour vos articulations et votre dos s'ils ne sont pas réalisés à hauteur.

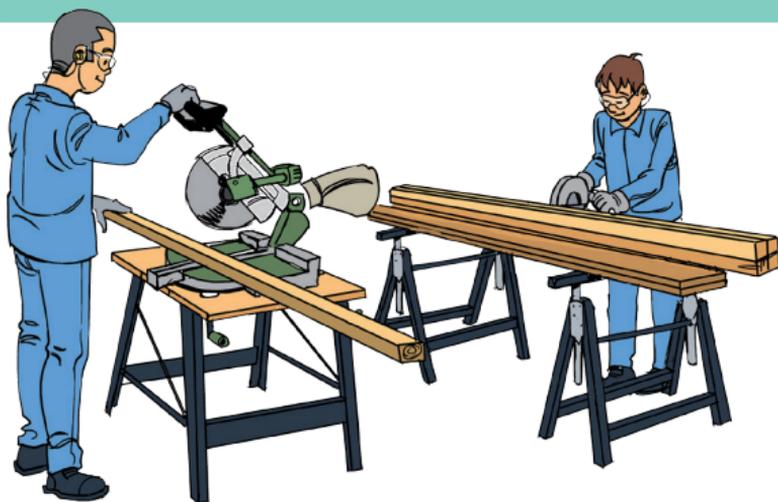


### BON À SAVOIR

Pour préserver vos articulations, il est essentiel de travailler, chaque fois que possible, debout et le dos droit.

En atelier, réglez la hauteur des tables et des machines de sorte à travailler confortablement.

Sur chantier, privilégiez le travail sur table, établis réglables ou sur tréteaux.



# CHARPENTE

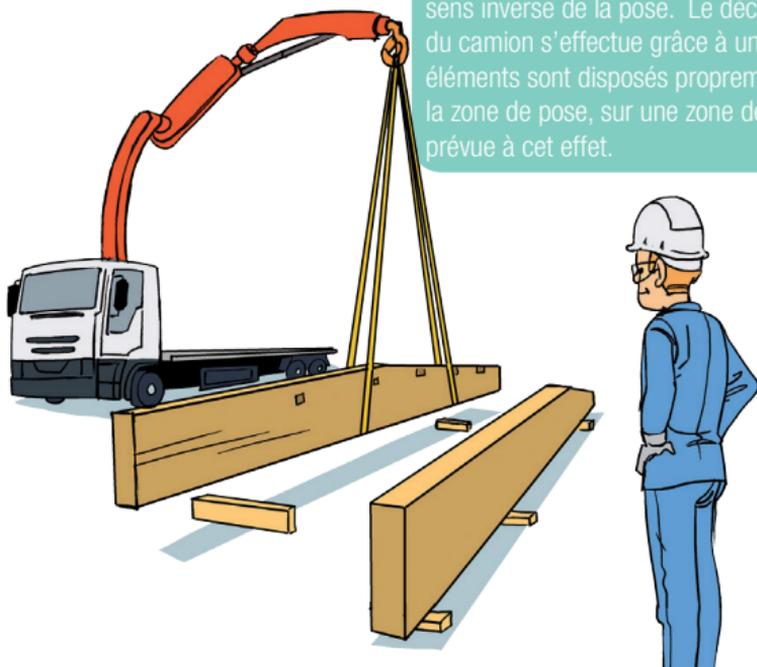
## APPROVISIONNEMENT

De mauvaises conditions d'approvisionnement et de stockage de la charpente sur chantier sont sources de contraintes, de perte de productivité et de qualité.

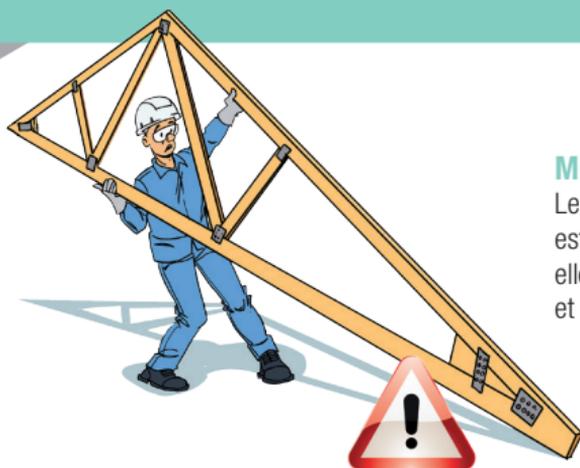


## BON À SAVOIR

Pour réduire les manutentions inutiles, s'assurer que la livraison s'effectue dans le sens inverse de la pose. Le déchargement du camion s'effectue grâce à une grue. Les éléments sont disposés proprement, près de la zone de pose, sur une zone de stockage prévue à cet effet.



# CHARPENTE



## MONTAGE

Le montage de la charpente est une opération délicate car elle associe de la manutention et du travail en hauteur.



## BON À SAVOIR

Qu'il s'agisse de pose de charpente industrielle ou de charpente traditionnelle, des solutions d'aide mécanisée doivent être envisagées : grue auxiliaire, lève charpente... Dans les cas où cela est possible, privilégier l'assemblage de la charpente au sol suivi d'une pose grâce à une grue.

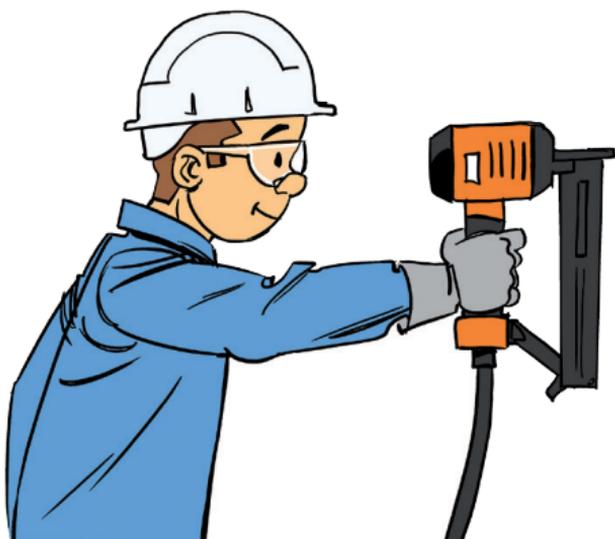
Lorsqu'aucun système mécanisé n'est possible, appliquer avec précaution et au strict nécessaire, les bonnes pratiques de coltinage (port à plusieurs, répartition des poids, centre de gravité...)



## CHARPENTE



L'UTILISATION RÉPÉTÉE  
D'UN MARTEAU PROVOQUE  
DES VIBRATIONS QUI  
PEUVENT CONTRIBUER À  
L'APPARITION DE TMS.

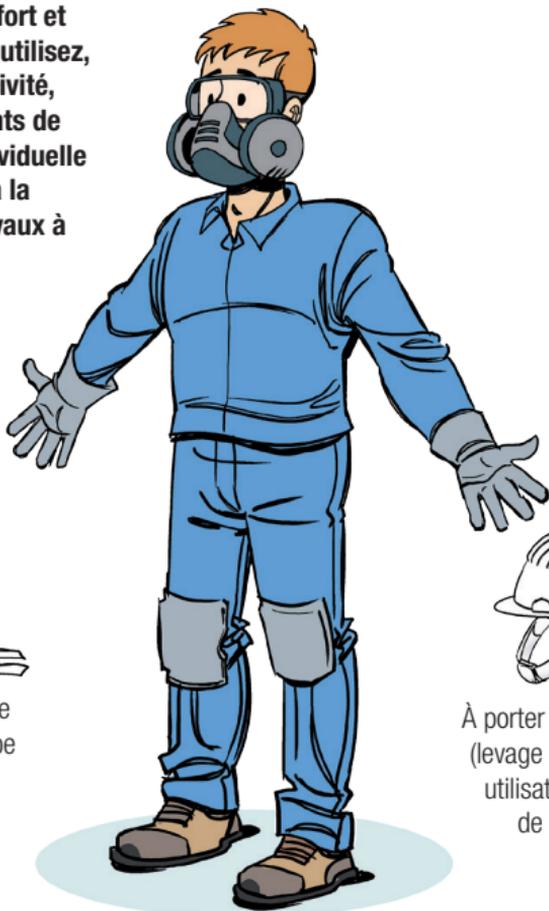


### BON À SAVOIR

Pour limiter les risques liés aux vibrations, il existe des solutions matérielles : utiliser des marteaux limitant des vibrations ou encore des pistolets cloueurs et perceurs équipés de systèmes anti vibratiles.

## PROTEGEZ-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 !



Type de masque à adapter au type de polluant

À porter sur le chantier (levage de charpente, utilisation d'engins de levage...)



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

IRIS-ST, pôle prévention des artisans du Bâtiment  
[www.iris-st.org](http://www.iris-st.org)

OPPBTP  
[www.preventionbtp.fr](http://www.preventionbtp.fr)

Avec le soutien de la DGCIS et de la CNAMTS.



**OPPBTP**

La prévention BTP

**IRIS<sup>ST</sup>**

Santé et Sécurité dans l'Artisanat du Bâtiment

Rédigé par IRIS-ST en collaboration avec l'UNA PVR de la  
CAPEB et l'OPPBTP - 2013