



## 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\*) :

| <b>Les manutentions manuelles de charges</b> | <b>Les postures pénibles</b>                                                   | <b>Les bruits et vibrations mécaniques</b>                                            |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Port de charges lourdes, encombrantes...     | Bras en l'air, tête penchée, accroupi, à genoux, sollicitation du même bras... | Les bruits et vibrations émis par les outils électroportatifs, engins de chantiers... |

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.*

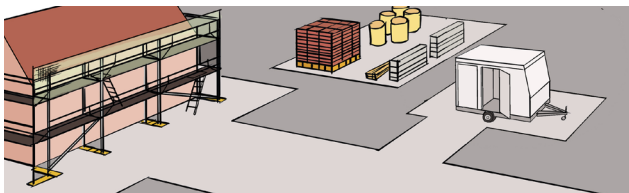
**9 maladies professionnelles sur 10 reconnues dans le BTP sont des TMS.**

## ORGANISATION DU CHANTIER

Analyser les risques en amont, lors de la phase de préparation du chantier, permet de mieux organiser la prévention et notamment d'anticiper les problématiques de manutention et de déplacement des charges.

### Les bons réflexes à adopter :

- Choisir le matériel et les équipements à utiliser (ex: type d'échafaudage, nacelle...)
- Déterminer les types d'appareils de levage et de manutention adaptés en toute saison
- Recenser et quantifier les matériaux nécessaires à la réalisation de l'ouvrage
- Identifier et quantifier les déchets à évacuer
- Définir les zones de déchargement et d'entreposage au plus près de la zone de travail en prenant en compte les différentes phases de l'avancement du chantier et la présence éventuelle d'appareils de levage ou d'autres moyens de manutention
- Déterminer les voies de circulation pour les véhicules et les piétons

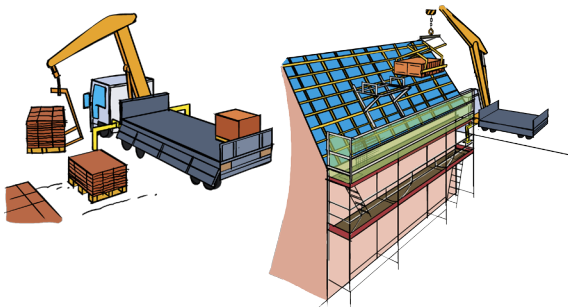


### BON À SAVOIR

Un chantier bien préparé permet de prévenir et de limiter les risques mais également de fiabiliser le déroulement du chantier et de gagner en efficacité !

## APPROVISIONNEMENT DU CHANTIER

Chaque fois que possible, faites livrer les matériaux, en totalité ou à l'avancement des travaux, directement sur le chantier par votre fournisseur.



En cas d'impossibilité, utiliser des équipements d'aide à la manutention adaptés à vos besoins (chariots de levage...) pour préparer et alimenter vos chantiers (attention lors du chargement du camion veillez à respecter son Poids Total Autorisé en charge (PTAC)).



### BON À SAVOIR

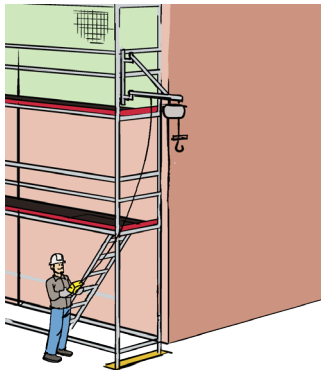
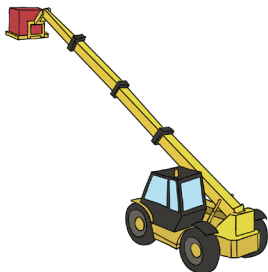
Veillez à une livraison et un stockage au plus près de la zone de travaux, près des montes-matériaux ou encore des engins de levage pour limiter les manutentions manuelles.

## MOYENS DE LEVAGE

Pour approvisionner en hauteur, privilégier l'utilisation de **matériels de levage** :

En fonction du chantier et de votre besoin, choisissez le **moyen de levage adapté** : treuils de levage, monte-matériaux, chariot de chantier à flèche télescopique, grue...

Chaque fois que possible, obtenir des fournisseurs et fabricants un **conditionnement adapté** aux moyens de manutention.



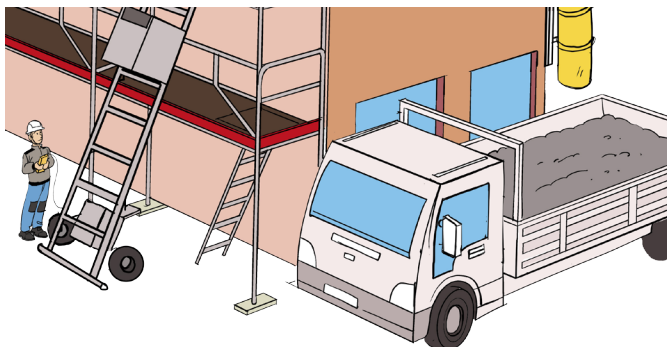
### BON À SAVOIR

Les équipements qui améliorent les conditions de manutention peuvent être éligibles à des aides financières. Renseignez-vous avant de vous équiper !

## PORT DE CHARGES

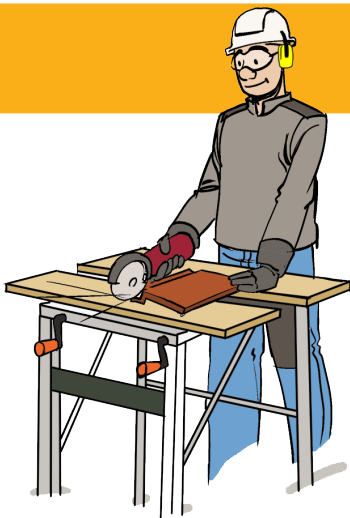
Qu'il s'agisse d'approvisionner le chantier ou d'évacuer les déchets à son avancement, de nombreuses solutions existent pour réduire les risques pour votre santé :

- Maintenir, en toute saison, les voies de circulation accessibles et praticables, avec des aides à la manutention
- Utiliser chaque fois que possible des aides à la manutention : chariots, diables, brouettes...
- Utiliser des installations adaptées pour évacuer les déchets : goulotte...



## POSTURES

Sur les chantiers, votre activité vous oblige à travailler le dos penché, à genoux, en torsion, en équilibre... Certaines postures peuvent présenter des risques pour votre santé lorsqu'elles sont longues ou fréquentes.



### Par des réflexes simples, vous pouvez ménager vos articulations :

- Portez des pantalons à genouillères intégrées
- Pour les travaux de découpe, pliage, façonnage... réalisez-les de manière groupés avec des équipements adaptés et à **hauteur d'homme** (ex: établi, table de découpe, plieuse...)
- Travaillez à la bonne hauteur pour éviter d'élever les bras au-dessus des épaules
- Alternez les tâches, lorsque cela est possible, et accordez-vous des petites pauses pour récupérer physiquement
- Gardez toujours 3 points d'appuis pour assurer votre équilibre (1 main et 2 pieds ou 1 pied et 2 mains).



### BON À SAVOIR

Le froid est un facteur aggravant des TMS. Il est donc important de bien se protéger en portant notamment des vêtements adaptés (sous-pull, legging...) qui permettent d'évacuer la transpiration et de rester au sec.

## OUTILLAGE

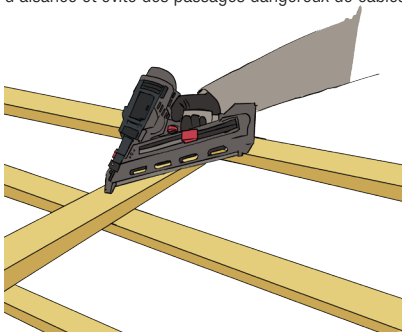


**L'utilisation d'outillage portatif est source de contraintes lorsque leur utilisation est longue et répétée. Leurs nuisances peuvent être liées à :**

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

### **Pour limiter les risques :**

- Privilégiez l'utilisation de matériel portatif dont le poids et le niveau de vibration sont réduits
- Porter 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 dangereux de câbles.



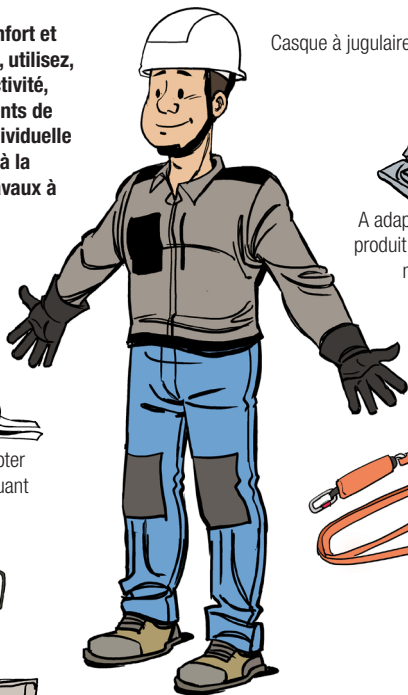
### **BON À SAVOIR**

L'utilisation répétée du marteau provoque des vibrations dans les mains et les bras. Pour prévenir ce risque, utilisez des marteaux limitant les vibrations ou encore des pistolets cloueurs et perforateurs équipés de systèmes anti vibratiles.



## 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 !**



Casque à jugulaire



A adapter au type de produit ou de matériel manipulé



Masque à adapter au type de polluant



EPI contre les chutes de hauteur : Pour les personnes formées et en fonction des situations de chantier

> **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)

INRS  
[www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)

Avec le soutien de la DGE et de la CNAMTS.

