



CONTRAINTES PHYSIQUES : LES RÉFLEXES 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 MAJEUR POUR LES ENTREPRISES ARTISANALES DES TRAVAUX PUBLICS. 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, dos penché, accroupi, à genoux...	Vibrations émises par des outils, machines et engins

Face à ces facteurs de risques, des actions de prévention doivent être engagées au sein de l'entreprise.

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. **Les TMS sont de loin les premières maladies professionnelles reconnues dans les Travaux publics. C'est pourquoi il faut s'en préoccuper dès l'apparition des premiers signes.*

PRÉPARATION DU CHANTIER

La préparation du chantier est une étape très importante car elle détermine les conditions de travail ultérieures sur site. En matière de prévention des TMS, il est essentiel d'anticiper le plus en amont possible :

- Les matériaux : nature, quantités et volumes nécessaires sans surestimer pour éviter les manutentions inutiles
- Les appareils et accessoires de levage et de manutention adaptés aux tâches à réaliser
- Les machines et outils nécessaires pour la réalisation du chantier
- Le nombre de travailleurs nécessaires pour réaliser le chantier, formés aux tâches et à l'utilisation des machines et des engins
- Les EPI nécessaires...



De plus, pour limiter les TMS, il est essentiel de bien prendre connaissance des lieux d'intervention et d'anticiper l'organisation de la future zone de travail :

- Environnement : accès au chantier, zone de travail disponible, contraintes diverses...
- Nature du sol : compatibilité avec les travaux à effectuer et avec l'utilisation d'engins...
- Espace : zone de déchargement au plus près de la zone d'intervention, zone de stockage, zone pour les déchets...

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 !

TERRASSEMENT

Les activités de terrassement peuvent générer des risques liés aux postures de travail, aux efforts et à la manutention de charges. Les situations à risques les plus fréquemment rencontrées sont :

- Les postures contraignantes et les efforts physiques générés lors des opérations de ratissage, piochage, changement de godets...
- Le port de charges lourdes (manipulation de machines, outils, godets...)
- Les vibrations émises par les engins, les machines et les outils
- La répétition de certains gestes de travail

Pour limiter les risques pour votre santé, des solutions simples existent :

- Utilisez autant que possible des engins adaptés aux opérations à effectuer pour limiter les manutentions et les efforts
- Privilégiez l'utilisation d'engins manœuvrables à distance pour éviter la transmission des vibrations
- Optez pour des outils manuels dont le poids et le niveau de vibrations sont réduits



BON À SAVOIR

Soyez vigilants aux autres risques pendant les opérations de terrassement : chutes, déplacements des engins, risque d'effondrement des tranchées, élingages défaillants, proximité avec des réseaux aériens ou enterrés...

VOIRIE ET VOIES D'ACCÈS

Les travaux de voirie et de voies d'accès vous amènent à travailler dans des situations très variées qui peuvent être sources de TMS. Qu'il s'agisse de postures, de port de charges lourdes ou d'efforts physiques, vous pouvez limiter les risques en mettant en œuvre des solutions simples.

- Chaque fois que possible, faites livrer les matériaux au plus près de la zone de travail pour limiter les déplacements et le transport de charges
- Utilisez des aides à la manutention (chariot de manutention, mini dumper, brouette à assistance électrique, porte-bordure...)



- Pour l'épandage des matériaux, préférez les engins avec godets distributeurs ou un camion à trappe pour faciliter le déversement dans une brouette et pour réaliser le nivellement des matériaux
- Privilégiez des outils et machines qui permettent de travailler le dos droit et qui évitent le port de charges (tronçonneuse sur chariot par exemple)



BON À SAVOIR

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

CANALISATIONS - ASSAINISSEMENT

Dans le cas de travaux sur canalisations ou sur un ouvrage d'assainissement, les maintenances et les postures pénibles peuvent être fréquentes. Qu'il s'agisse de travaux en tranchées ou de surface, vous pouvez limiter les risques en ayant de bons réflexes :

- Veillez à décharger et à stocker les matériaux et matériels à l'aide d'engins, au plus près de la zone de travaux et à les positionner en anticipant l'avancement de l'ouvrage
- Mécanisez au maximum les tâches grâce à l'utilisation d'engins et de système d'élingage (éléments de blindage, fosses...)
- Choisir de l'outillage et des équipements adaptés et dont le poids est réduit (machines de découpe, de carottage, système de franchissement de tranchées, éléments de blindage...)



- Pour le positionnement des regards et des gros éléments de canalisation, utilisez des pinces auto-serrantes, de préférence avec déverrouillage à distance
- Dans le cas de la descente et du positionnement manuel de plus petits éléments, procédez toujours à plusieurs personnes
- Optez pour des techniques de serrage n'engendrant ni efforts ni vibrations importantes et prévoir l'espace suffisant pour le faire
- Pour le compactage, préférez l'utilisation d'engins manœuvrables à distance
- Portez les EPI adaptés aux tâches à réaliser

DÉCHETS

Quelle que soit la typologie des travaux, il ne faut pas négliger la gestion des déchets. En effet, les volumes générés peuvent être importants et de toute nature (gravats, plastique, résidus de béton...). Leur manutention est souvent à l'origine de port de charges lourdes et de contraintes posturales.

Pour que les déchets de chantier ne soient pas à l'origine de TMS, veillez à mettre en place quelques bonnes pratiques :

- Veillez à limiter au maximum la manipulation manuelle des déchets en utilisant des engins ou des aides à la manutention adaptées
- Rapprochez le camion d'évacuation des déchets au plus près de la zone de travaux pour éviter les distances de manutention
- Utilisez, dès que la situation le permet, une excavatrice aspiratrice de gravats



BON À SAVOIR

Sur certains chantiers, vous pouvez être exposé à des déchets dangereux (canalisations amiantés par exemple). Veillez donc à anticiper et analyser la nature des déchets pour vous protéger correctement (EPI) et les éliminer vers les filières de traitement adaptés.

OUTILS ET MACHINES

L'utilisation de certains matériels peut être source de contraintes lorsque leur utilisation est fréquente ou prolongée. Les nuisances lors de leur utilisation peuvent être liées à :



- Leur poids
- Les vibrations émises
- Leur faible maniabilité
- Le lieu de l'utilisation
- Le bruit
- Les poussières...

BON À SAVOIR

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

Quelques réflexes simples pour limiter les risques :

- Optez pour des engins dont la conduite peut s'effectuer à distance
- Privilégiez l'utilisation de matériels dont le poids est réduit ou la manutention facilitée (roues) en toute circonstance et en toute saison
- Soyez vigilant au niveau de vibration émis par les équipements que vous utilisez et privilégiez ceux qui ont des systèmes de réduction des vibrations ou ceux plus puissants pour une utilisation plus courte
- Portez les EPI adaptés : gants, masque, lunettes, protection auditive...



BON À SAVOIR

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 aux types
de polluants



A adapter au type
de produit ou de
matériau manipulé



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

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

INRS
www.inrs.fr

OPPBTB
www.preventionbtp.fr

Avec le soutien de la DGE et de la CNAMTS

