



PEINTURE VITRERIE
REVÊTEMENTS

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*) :

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.*

PEINDRE UN PLAFOND

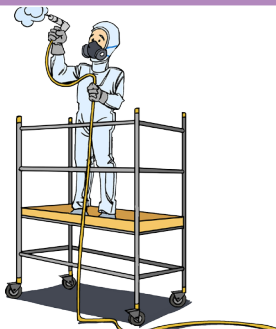
TRAVAILLER LES BRAS EN L'AIR SOLLICITE FORTEMENT LES ÉPAULES, LE COU ET ENTRAÎNE UNE FATIGUE PHYSIQUE IMPORTANTE.



BON À SAVOIR

Pour limiter les risques, des modes d'organisation peuvent être envisagés comme alterner les tâches ou réaliser des micro pauses de récupération physique.

De plus, des équipements peuvent vous aider à réduire les efforts : perche ou encore pistolet. A vous de choisir la solution adaptée à votre chantier et celle avec laquelle vous serez le plus à l'aise.



PONÇAGE DES SURFACES



PONCER DES SURFACES PEUT INDIUIRE DES CONTRAINTES PHYSIQUES À CAUSE DU POIDS DE LA MACHINE, DE L'EFFORT DE PRESSION OU ENCORE DE LA HAUTEUR DE PONÇAGE.

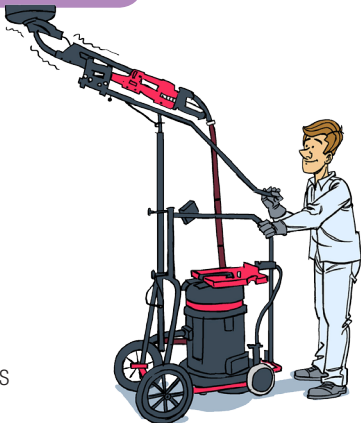


BON À SAVOIR

Des équipements peuvent vous aider à réduire les efforts : girafe, ponceuse dite « légère », matériel antivibratile, ...

La solution doit être adaptée aux types de travaux, à l'environnement du chantier, à la dimension de surface à poncer...

LIRE LA NOTICE
DE LA MACHINE
POUR CONNAÎTRE LES
PROTECTIONS NÉCESSAIRES
ET ADAPTER LES PROTECTIONS
AU MATÉRIAU PONCÉ.



TRAVAILLER AU SOL

LES GENOUX SONT TRÈS SOLLICITÉS LORSQUE LES TÂCHES À RÉALISER SONT AU SOL.



BON À SAVOIR

Pour éviter les désagréments liés au travail à genoux, des solutions simples existent : utiliser des pantalons à genouillères intégrées, des tapis de sol matelassés ou encore des systèmes sur manche (éviter les genouillères à élastique qui coupent la circulation).

PORT DE CHARGES LOURDES

LES FUTS DE PEINTURE OU ENCORE LES SACS D'ENDUITS, SONT DES CHARGES LOURDES QUI, MANIPULÉES TRÈS RÉGULIÈREMENT, PEUVENT AVOIR DES CONSÉQUENCES SUR VOTRE SANTÉ (TMS).



BON À SAVOIR

Agir en amont pour limiter les poids : bien anticiper les besoins et privilégier, lorsque cela est possible, les conditionnements de taille plus réduite.

Sur chantier, positionnez les charges de sorte à ne pas avoir à les déplacer inutilement et utilisez des chariots pour limiter les charges manipulées.



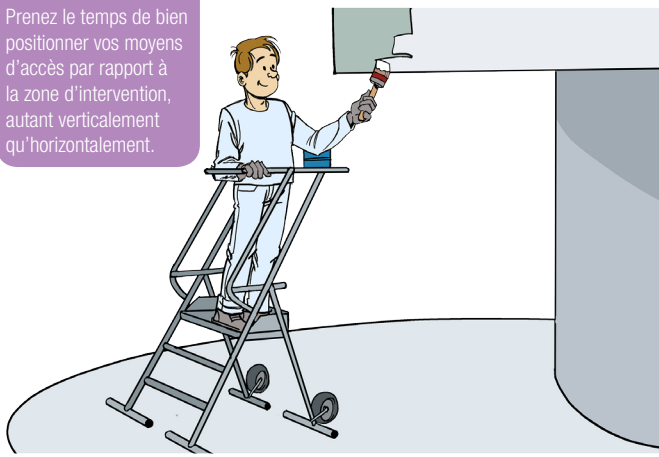
POSITIONNEMENT



L'ERREUR CLASSIQUE
DE NE PAS PRENDRE
LA PEINE DE SE DÉCALER
PEUT GÉNÉRER DES
RISQUES INUTILES POUR
VOTRE SÉCURITÉ (RISQUE
DE CHUTE) ET VOTRE
SANTÉ (SOLLICITATION
DES ARTICULATIONS).

BON À SAVOIR

Prenez le temps de bien
positionner vos moyens
d'accès par rapport à
la zone d'intervention,
autant verticalement
qu'horizontalement.



MIROITERIE

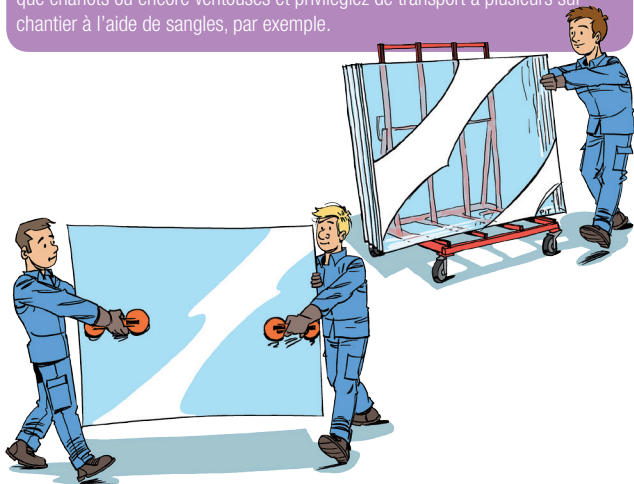
**LES VITRES SONT DIFFICILES
À MANIPULER CAR
ELLES SONT LOURDES, GRANDES
ET PARFOIS COUPANTES.**

Avec les enjeux de performance énergétique, leur poids a beaucoup augmenté. Tout cela crée des contraintes physiques qui peuvent avoir une incidence sur votre santé.



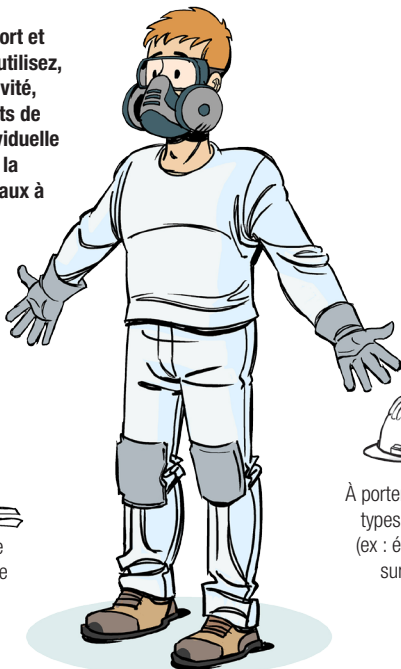
BON À SAVOIR

Chaque fois que possible, utilisez des systèmes d'aide à la manutention tels que chariots ou encore ventouses et privilégiez le transport à plusieurs sur chantier à l'aide de sangles, par exemple.



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 certains
types de travaux
(ex : échafaudage
sur façade)



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

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

OPPBTP
www.preventionbtp.fr
www.tmsbtp-attentionfragile.fr

Avec le soutien de la DGCIS et de la CNAMTS.



OPPBTP

La prévention BTP

IRISST

Sécurité et Santé dans l'Artisanat du Bâtiment

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