



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 !

PLOMBIERS
CHAUFFAGISTES

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.

DANS L'ATELIER

Dans l'atelier, vous stockez et manipulez des équipements destinés à préparer et à alimenter vos chantiers. Les risques pour votre santé et votre sécurité résident principalement dans la manutention et le déplacement de ces charges, qui peuvent être lourdes et volumineuses.



Vous pouvez limiter ces risques en adoptant les bons réflexes :

- Assurez des espaces de circulation suffisants et dégagés dans l'atelier
- Stockez les équipements dans votre atelier selon leur ordre de sortie
- Entrez votre petite marchandise sur des étagères ou des racks, en positionnant le matériel fréquemment utilisé à hauteur de prise
- Utilisez des outils d'aide à la manutention adaptés à vos besoins (diablos, chariots plats, tire-palette...)
- Pour les équipements lourds et volumineux livrés sur palettes, privilégiez l'utilisation de chariots type « gerbeurs » permettant de charger directement le véhicule



BON À SAVOIR

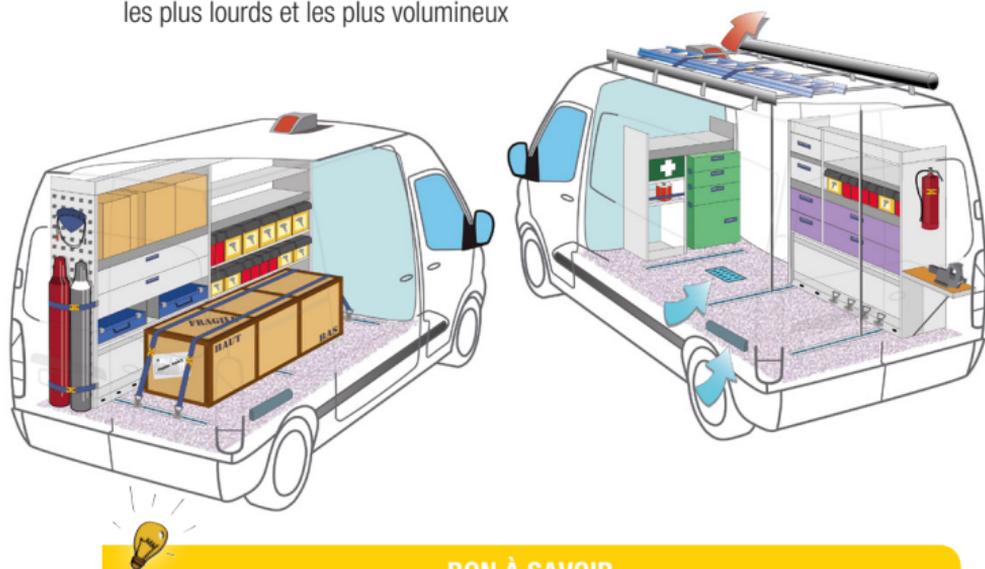
Un atelier rangé et bien organisé vous permet de trouver facilement les équipements ou les pièces dont vous avez besoin. C'est moins de temps perdu, moins de perte et donc une plus grande efficacité !

CHARGEMENT ET DÉCHARGEMENT

Lors des opérations de chargement et de déchargement du véhicule utilitaire, les manutentions de matériel et de matériaux sont souvent nombreuses et contraignantes.

Vous pouvez limiter les risques pour votre santé :

- Anticipez au mieux les besoins du chantier et les futures conditions de déchargement
- Aménagez votre véhicule avec des rangements adaptés à votre activité
- Positionnez les éléments dans le véhicule selon leur ordre de sortie
- Equipez le véhicule d'une rampe pour décharger à l'aide de chariots les charges les plus lourdes et encombrantes
- Privilégiez une livraison sur chantier par votre fournisseur pour les équipements les plus lourds et les plus volumineux



BON À SAVOIR

Un véhicule aménagé et rangé permet de gagner en efficacité : meilleure connaissance du stock, facilité d'accès, réduction de la casse de matériel...
Un gain de temps précieux sur chantier !

APPROVISIONNEMENT DU CHANTIER

La manipulation d'éléments lourds ou encombrants peut présenter des risques pour votre santé. Il existe de nombreuses solutions mécanisées pour vous aider. A chacun d'identifier celles qui s'adaptent le mieux à son activité et ses besoins de chantiers.

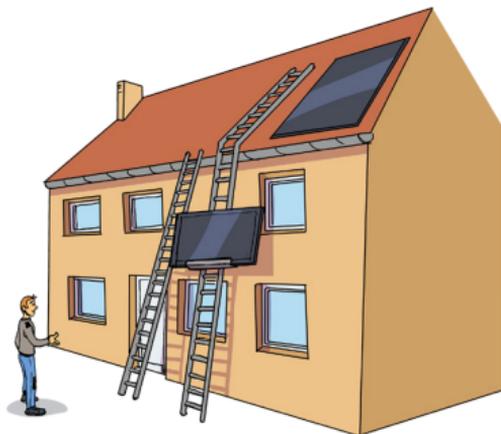


BON À SAVOIR

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

ACHEMINEMENT DANS LES ÉTAGES

Lorsque vous devez amener du matériel lourd ou encombrant dans des étages, privilégiez l'utilisation d'aides à la manutention prévus à cet effet : diables monte-escaliers (électriques ou non), monte-matériaux (photovoltaïque, ballon d'eau chaude, sanitaires)...

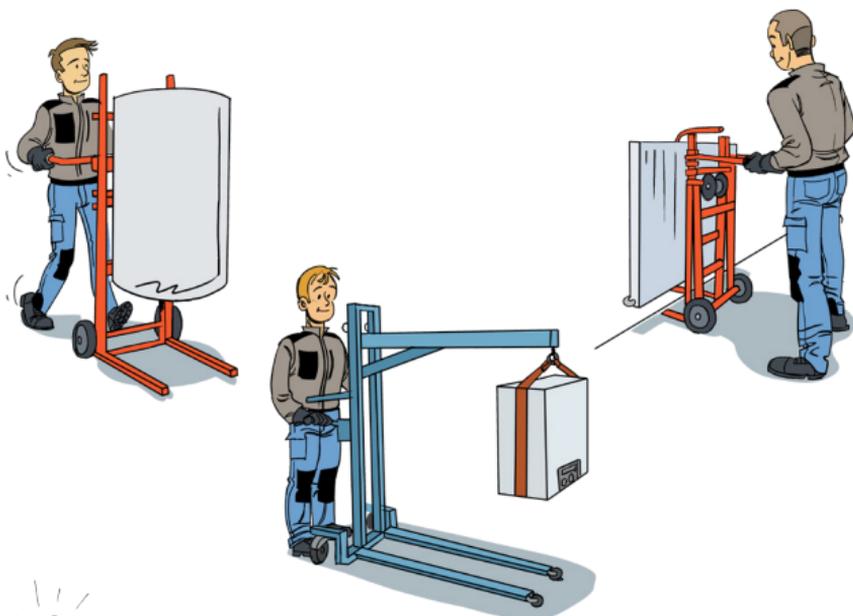


PORT DE CHARGES

Lors de l'installation ou la maintenance d'équipements, vous pouvez être amené à porter des charges lourdes (ballon d'eau chaude, chaudière, radiateurs, équipements sanitaires, VMC, CTA, pompe à chaleur, poêles...).

Pour éviter de vous blesser ou trop solliciter vos articulations, vous pouvez appliquer quelques réflexes simples :

- Utilisez des outils d'aide à la manutention dès que possible (chariots...)
- Rapprochez les charges au plus près de la zone de travail sur le chantier
- Anticipez le sens de pose et positionnez correctement la charge avant de la poser



BON À SAVOIR

Lors de la pose d'équipements neufs, anticipez les futures conditions d'entretien et de maintenance ! Prévoyez des espaces suffisants et des accès faciles aux corps de chauffe, trappes, etc.

POSTURES INCONFORTABLES

Sur les chantiers, votre activité vous oblige à travailler au niveau du sol, en hauteur, dans des espaces réduits... Certaines postures peuvent présenter des risques pour votre santé lorsqu'elles sont longues ou fréquentes. Par des réflexes simples, vous pouvez ménager vos articulations.



TRAVAIL DANS DES ESPACES RÉDUITS

Intervention dans des sanitaires, vide-sanitaires, sous meubles, combles...

- Effectuez le plus de préparations possibles en dehors de l'espace réduit avant installation
- Optez pour des équipements rendant la position moins inconfortable : chariot type garagiste, matelas en mousse...

TRAVAIL À GENOUX

- Réalisez toutes les opérations possibles à hauteur d'homme en utilisant une table ou un établi mobile
- Utilisez des pantalons à genouillères intégrées



DOS PENCHÉ

Récupération de matériel posé au sol, pose de tuyauterie, dépannage...

- Stockez autant que possible le matériel utilisé fréquemment sur une table ou un établi
- Réalisez toutes les tâches possibles à hauteur d'homme avant intervention (tréteaux pliables, table, établi...)

BRAS EN L'AIR

- Préparez autant que possible les travaux à hauteur d'homme avant de les installer en hauteur
- Utilisez des systèmes mécanisés d'élévation des équipements
- Utilisez des moyens d'accès en hauteur adaptés et sécurisés

OUTILLAGE

Perforateur, meuleuse, carotteuse, filière électrique, cintreuse...

L'utilisation de matériel électroportatif 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 lieu de l'utilisation (espace réduit, en hauteur...)
- Le bruit
- Les poussières...



Quelques réflexes simples pour limiter les risques :

- Privilégiez l'utilisation de matériel électroportatif 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...

BON À SAVOIR

La plupart des outils électroportatifs émettent des poussières lors de leur utilisation. Équipez vos outils d'un système d'aspiration des poussières : c'est bon pour votre santé et pour la propreté de vos chantiers !

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 !



En fonction des situations de chantiers



A adapter au type de produit ou de matériel manipulé



A adapter au type de polluant



Pour les personnes formées et en fonction des situations de chantier



Masque à filtre dont la teinte du verre est à adapter à la technique de soudage



**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.



 **IRISST**
Artisan de votre sécurité

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