

## 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 manutention, équipements de protection individuelle,...

**N'hésitez pas à adopter les réflexes de prévention !**

## ORGANISATION 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 TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES (TMS), ELLE PERMET D'ANTICIPER LES MOYENS DE MANUTENTION ET ÉQUIPEMENTS DE TRAVAIL ADAPTÉS

- Prévoir les équipements de travail en hauteur en sécurité : échafaudage roulant, tour roulante, plateforme individuelle roulante légère (PIRL)...
- Fournir à vos compagnons les équipements de protection individuels (EPI) nécessaires
- Choisir les équipements de manutention et appareils de levage adaptés aux charges et au chantier
- Anticiper les besoins en matériaux et matériels nécessaires à votre intervention pour éviter les manutentions inutiles
- Planifier et gérer les approvisionnements en privilégiant les conditionnements adaptés au chantier en taille et quantité
- Organiser le chantier par zones dédiées (travail, circulation, déchargement et entreposage), délimiter et repérer ces zones
- Prévoir le stockage des plaques et sacs de plâtre à proximité de la zone de travail
- Anticiper l'entreposage et l'évacuation des déchets de chantier pour favoriser leur recyclage.



### BON À SAVOIR

#### TRI ET GESTION DES DÉCHETS DE CHANTIER

Munissez vous de contenants de collecte (big bag) adaptés à la nature de vos déchets !

Vous pouvez également recourir à un camion polybenne. La benne est amovible, se pose sur le sol et peut contenir un volume important de déchets. Ne pas mélanger d'autres matériaux avec les déchets de plâtre.

N'hésitez pas à consulter la cartographie des collecteurs de déchets de plâtre que vous trouverez en ligne ([www.lesindustriesduplatre.org](http://www.lesindustriesduplatre.org)) afin d'obtenir les coordonnées de l'entreprise la plus proche de chez vous pouvant recevoir et traiter vos déchets de plâtre.

## APPROVISIONNEMENT DU CHANTIER

**CHAQUE FOIS QUE CELA EST POSSIBLE, FAITES LIVRER LES MATÉRIAUX, EN TOTALITÉ OU À L'AVANCEMENT DES TRAVAUX, DIRECTEMENT SUR LE CHANTIER PAR VOTRE FOURNISSEUR. EN CAS D'IMPOSSIBILITÉ, VEILLES À BIEN CHOISIR ET AMÉNAGER VOTRE VÉHICULE UTILITAIRE (VUL)**

### AMÉNAGEMENT DES VUL

- Faire aménager votre véhicule avec des rangements adaptés à votre activité par un professionnel
- Anticiper au mieux les besoins du chantier et les futures conditions de déchargement
- Positionner les produits et matériels dans le véhicule selon leur ordre de sortie
- Disposer les plaques de plâtre dans le VUL selon les recommandations du constructeur
- Respecter le poids total autorisé en charge (PTAC) lors du chargement du véhicule

Besoin d'aide pour aménager vos fourgons ? Consultez le mémo «Aménagement du fourgon des plâtriers-plaquistes» (disponible sur le site de l'IRIS-ST).

### CHARGEMENT / DÉCHARGEMENT SUR CHANTIER

Utiliser des équipements d'aide à la manutention adaptés à vos besoins, pour approvisionner vos chantiers, tels que les chariots porte-plaques.

L'approvisionnement se fera, quand c'est possible, le soir quand les corps sont chauds.

Privilégier l'utilisation de monte-matériaux pour acheminer les matériaux en étage.



## OUTILLAGE

### L'UTILISATION LONGUE ET/OU RÉPÉTÉE, D'OUTILS ÉLECTROPORTATIFS PEUT ÊTRE SOURCE DE CONTRAINTES. CELLES-CI SONT LIÉES À LEUR POIDS, AU BRUIT, AUX VIBRATIONS AINSI QU'AUX POUSSIÈRES ÉMISES

#### Adopter les bons réflexes pour limiter les risques :

- Utiliser un outillage ayant un marquage CE, en bon état, toujours doté de ses protecteurs et/ou systèmes de sécurité
- Privilégier des machines portatives et des outils électroportatifs (sans fils) avec un poids et des niveaux de vibration et de bruit réduits. Des portes batteries à la ceinture permettent d'alléger l'outil lors de son utilisation.



#### BON À SAVOIR

Les vibrations peuvent provoquer des douleurs dans les bras et les mains, des gênes fonctionnelles au niveau des articulations, une diminution de la sensibilité au toucher, au chaud et au froid, une perte de dextérité,... Les fourmillements et engourdissements peuvent être des signes d'une exposition aux vibrations. Ne rien ressentir ne signifie pas que les vibrations n'ont pas un effet sur votre santé.

#### ZOOM : LES POUSSIÈRES

Certains de vos travaux (découpe, préparation des enduits, pose d'isolants...) produisent des poussières. Ces dernières peuvent être nocives par contact cutané, inhalation et/ou ingestion. Elles peuvent provoquer des irritations de la peau et des voies respiratoires (asthme, rhinite, etc.).

#### Afin de vous protéger :

- Aspirer systématiquement les poussières produites en utilisant des outils avec système d'aspiration intégrée ou des dispositifs de captage à la source. (Attention, soyez vigilants lors des changements de sacs ou du nettoyage des filtres)
- Porter les EPI adaptés (masque, lunettes, gants pour les irritations cutanées), mentionnés dans la Fiche de Données de Sécurité (FDS) de chaque produit et dans les recommandations des fabricants
- Porter un masque anti-poussière FFP3 lors du travail du plâtre sec, de la découpe de matériaux à base de plaque de plâtre, de la manipulation et la découpe des laines isolantes ainsi que pour les travaux de ponçage
- Porter des gants et des vêtements couvrants lors de la mise en oeuvre des laines isolantes
- Utiliser un aspirateur pour le nettoyage, ne pas balayer les poussières

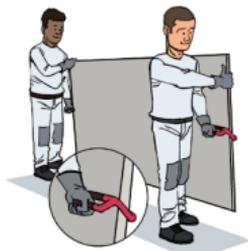
## PORT DE CHARGES

**VOSTRAVAUX DE PLÂTRERIE ET VOS RÉALISATIONS D'OUVRAGES EN PLAQUES DE PLÂTRE IMPLIQUENT DE NOMBREUSES MANUTENTIONS DE CHARGES SOUVENT LOURDES : SACS DE PLÂTRE, PLAQUES DE PLÂTRE, ÉLÉMENTS D'ÉCHAFAUDAGE, ROULEAUX D'ISOLANTS, RAILS MÉTALLIQUES, POTS D'ENDUITS ET DE COLLE, MACHINES ET OUTILS...**

**Cela vous expose à des risques de troubles musculo-squelettiques (TMS\*).**

Pour limiter les risques :

- Chaque fois que possible, mécaniser les manutentions
- A défaut, privilégier la manutention à 2 personnes (le transport de plaque peut être facilité par des poignées)
- Adopter les gestes et postures adaptés (dos droit, genoux pliés)
- Porter systématiquement des gants de protection
- Réaliser des pauses régulières



### BON À SAVOIR

**Sacs de plâtre : 5 à 25 kg (poids habituels), 40 kg (poids exceptionnel)**

**Carreaux de plâtre : 17 à 23 kg**

**Plaques de plâtre : 10 à 20 kg/m<sup>2</sup>**

Chaque fois que possible, utilisez des aides à la manutention.

\*TMS : pathologie des tissus autour des articulations, se traduisant par des engourdissements, des douleurs, et pouvant entraîner des pertes de mobilité, des incapacités. Certaines de ces affections 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.

## AIDES À LA MISE EN ŒUVRE

L'UTILISATION D'UNE MACHINE À PROJETER L'ENDUIT PEUT PERMETTRE DE SOULAGER LE PLÂTRIER ET DANS CERTAINS CAS, DE GAGNER EN PRODUCTIVITÉ



### BON À SAVOIR

Des aides financières existent pour l'acquisition de certains équipements. Pour cela rendez-vous sur le site de la CNAM : [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)

Entreprise > Santé au travail > Aides financières TPE/PME > Secteur BTP

Pour la mise en œuvre des plaques de plâtre utilisez les équipements adaptés :

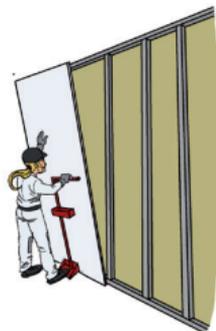
Monte-plaque plafond  
manuel



Monte-plaque plafond  
autonome



Equipement d'aide au  
positionnement et au  
calage des plaques sur  
le mur



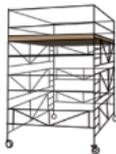
# POSTURES INCONFORTABLES

**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. ORGANISEZ VOTRE TRAVAIL ET UTILISEZ DES ÉQUIPEMENTS POUR LIMITER CES CONTRAINTES POSTURALES**

## TRAVAIL LES BRAS EN L'AIR

**Travailler les bras en l'air sollicite fortement les épaules, le cou et entraîne une fatigue physique importante.**

- Effectuer le maximum de tâches à hauteur d'homme en utilisant des plateformes individuelles roulantes (PIR), des plateformes individuelles roulantes légères (PIRL), une tour roulante, un échafaudage roulant...
- Pour limiter le temps de travail bras en l'air, utiliser des outils tels que le niveau laser, la perceuse girafe télescopique...



## DOS PENCHÉ

**Récupération de matériels ou matériaux posés au sol, outils,...**

- Utiliser des tables élévatrices à hauteur variable pour avoir un plan de travail à votre hauteur
- Se servir d'un relève plaque pour soulever les plaques sans se courber
- Plier les genoux pour ramasser des outils, porter des matériaux...

## BON À SAVOIR

Pour limiter les risques, des modes d'organisation peuvent être envisagés comme : favoriser la polyvalence de vos compagnons pour qu'ils alternent les tâches et prévoir des micros pauses de récupération physique.





## POSTURES INCONFORTABLES

### TRAVAIL À GENOUX

Au sol, les genoux sont particulièrement sollicités. Si le travail à hauteur d'homme n'est pas possible, utilisez des équipements de protection des genoux (ex : pantalon avec genouillères intégrées) pour améliorer votre confort de travail.

### RÉPÉTITIVITÉ DES GESTES

Talochage, lissage, vissage, jointoiment... autant de gestes répétés qui peuvent être facilités par l'usage de certains équipements :

Outils de jointoiment



Viseuse à cartouche



Scie électroportative légère avec aspiration intégrée et grande profondeur de coupe.



### ECHAUFFEMENT ET ENTRETIEN DE LA CONDITION PHYSIQUE

Tout comme les sportifs, une session d'échauffement musculaire avant votre activité, vous permettra de préparer votre corps aux sollicitations physiques liées à votre travail.

Quelques minutes suffisent pour vous apporter de nombreux bénéfices :

- Amélioration de votre forme physique au travail
- Optimisation de la récupération
- Participation à la cohésion de l'équipe
- Prévention des blessures

**Soyez tout de même vigilant sur le choix et la bonne réalisation des étirements et gestes d'échauffement !**

## 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 !



Lunettes de protection  
ou visière



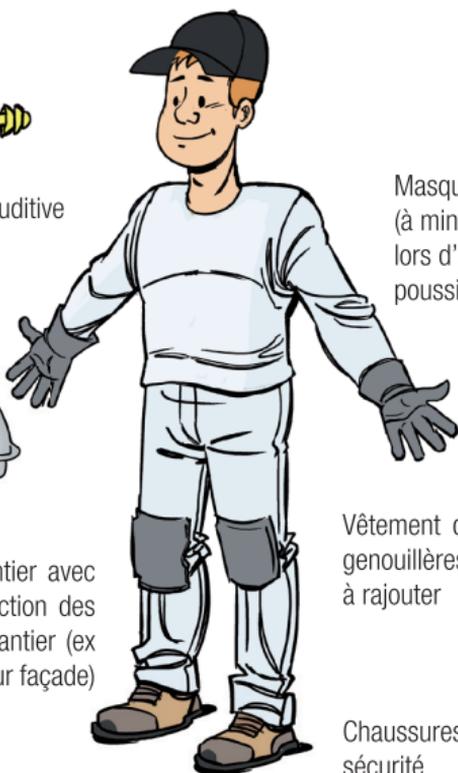
Protection auditive



Masque anti-poussières  
(à minima FFP3)  
lors d'émissions de  
poussières ou de fibres



Casque de chantier avec  
jugulaire en fonction des  
situations de chantier (ex  
: échafaudage sur façade)



Gants de  
manutention  
anti-coupures

Vêtement de travail avec  
genouillères intégrées ou  
à rajouter

Chaussures de  
sécurité



**SOYEZ VIGILANTS À L'ENTRETIEN**  
**ET AU RENOUELEMENT DES EPI**

EN SAVOIR PLUS



IRIS-ST  
2 RUE BÉRANGER  
75003 PARIS

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

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

**OPPBTP**  
La prévention BTP

SNIP  
[www.lesindustriesduplâtre.org](http://www.lesindustriesduplâtre.org)

**LES INDUSTRIES  
DU PLÂTRE**

Avec le soutien de la DGE, de la CNAM  
et de Béranger Développement

**DGE**  
DIRECTION GÉNÉRALE  
DES ENTREPRISES

**L'Assurance  
Maladie**  
RISQUES PROFESSIONNELS

**DEVELOPPEMENT  
BERANGER**



**TÉLÉCHARGEZ  
GRATUITEMENT L'APPLICATION  
« IRIS-ST LES MÉMOS »**

**IRIS-ST**  
SANTÉ & SÉCURITÉ DES ARTISANS  
DU BTP-PAYSAGE

Rédigé par l'IRIS-ST en collaboration avec l'UNA MTPJ de la CAPEB, l'OPPBTP  
et le SNIP ([www.lesindustriesduplâtre.org](http://www.lesindustriesduplâtre.org))

© IRIS-ST 2019 - Tous droits réservés - Edition n°2