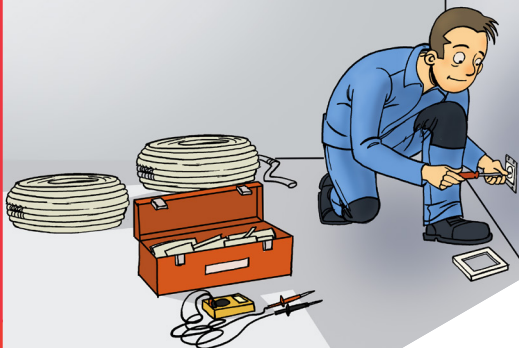




## CONTRAINTES PHYSIQUES : LES REFLEXES À ADOPTER

**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\*) :

| 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.**

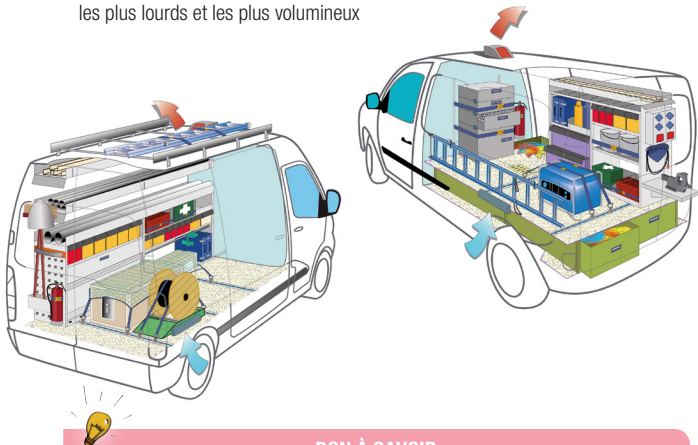
# APPROVISIONNEMENT DU CHANTIER

## CHARGEMENT / DÉCHARGEMENT DU VÉHICULE

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 de déchargement
- 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

## PORT DE CHARGES

*Chemins de câble, tourets, bobines, équipements électriques, outillage électroportatif, boîte à outils...*

La manipulation d'éléments lourds et/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 !

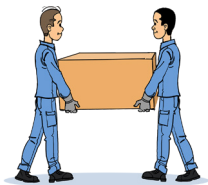
## ACHEMINEMENT DANS LES ÉTAGES

Lorsque vous devez amener du matériel lourd ou encombrant dans des étages, organisez-vous pour limiter les manutentions et privilégiez l'utilisation d'aides à la manutention prévues à cet effet : diables monte-escaliers (électriques ou non), monte-matériaux...

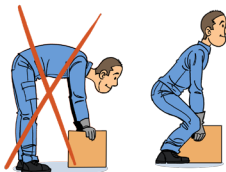


# DÉPLACEMENT MANUEL DE CHARGES

**DANS LES CAS OÙ AUCUNE AIDE MÉCANIQUE N'EST POSSIBLE, VEILLEZ À RESPECTER QUELQUES BONS RÉFLEXES.**



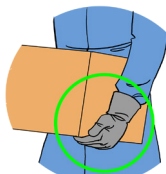
1. Porter à plusieurs



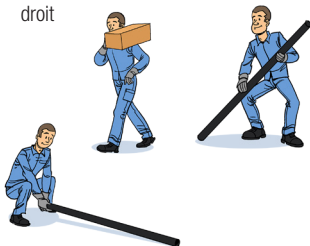
2. Si seul, se positionner au plus près de la charge à soulever



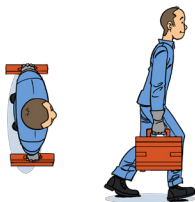
3. Plier les genoux et garder le dos droit



4. Bien assurer ses prises



5. Multiplier les appuis



6. Porter en assurant l'équilibre des charge par rapport à votre corps

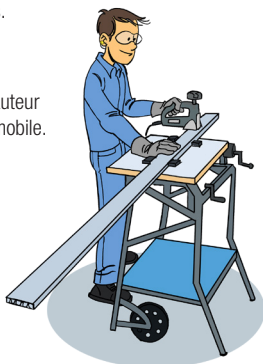
# MISE EN ŒUVRE

## 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 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.



### BON À SAVOIR

Les genouillères à élastique ou à scratch ont tendance à couper la circulation. Il est donc préférable d'utiliser des pantalons à genouillères intégrées. Soyez vigilants à la taille du pantalon pour que la genouillère se positionne correctement !

## MISE EN ŒUVRE

### POSTURES INCONFORTABLES DOS PENCHÉ

*Récupération de matériel posé au sol, déroulage des bobines, préparation des gaines électriques...*

- Stockez autant que possible le matériel utilisé fréquemment sur une table ou un établi
- Utilisez des dérouleurs pour les bobines de câbles et de gaines



### TRAVAIL BRAS EN L'AIR

*Installation de luminaire, passage de gaine dans le faux-plafond, pose de goulottes...*

- 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

### TRAVAIL DANS DES ESPACES RÉDUITS

*Intervention dans des sanitaires, des vide-sanitaire, des combles, faux-plafonds...*

- Effectuez le plus de préparations possibles en dehors de l'espace réduit avant installation

## MISE EN ŒUVRE

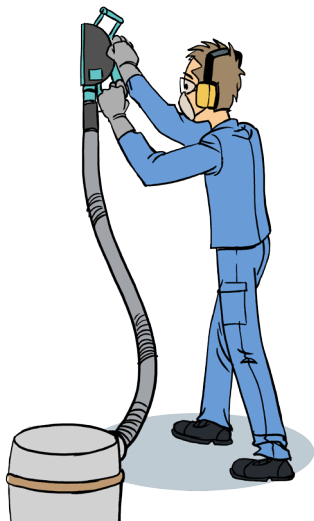
### UTILISATION DE MATÉRIEL ÉLECTROPORTATIF

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 !



# 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

Vêtements de travail adaptés aux travaux sous tension si nécessaire



A adapter au type de polluant



Ecran facial si consignation



Prévoir des gants isolants pour les travaux sous tension



Isolantes



**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 DGCIS et de la CNAMTS.

