



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 tout au long de sa vie professionnelle.

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 majeur pour les entreprises artisanales du paysage. 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.

TMS : pathologies des articulations, se traduisant par des engourdissements, des douleurs, des pertes de mobilité... Certaines de ces lésions peuvent devenir irréversibles. **Les TMS sont de loin les premières maladies professionnelles reconnues chez les paysagistes. C'est pourquoi il faut s'en préoccuper dès l'apparition des premiers signes.*

POSTURES INCONFORTABLES

Dans le cadre de votre activité, vous pouvez être amené à travailler dans différentes positions :

- dos penché
- accroupi
- bras en l'air
- à genoux...

Ces postures peuvent présenter des risques pour votre santé lorsqu'elles sont fréquentes ou prolongées. Par des réflexes simples, vous pouvez ménager vos articulations !

GARDEZ LE DOS DROIT



POSTURES INCONFORTABLES

TRAVAILLEZ À LA BONNE HAUTEUR



PROTÉGEZ VOS GENOUX



BON À SAVOIR

Préférez les genouillères intégrées à celles à scratch qui ont tendance à couper la circulation des jambes.



PORT DE CHARGES LOURDES

Sur chantier, vous manipulez régulièrement des matériaux et des équipements lourds et parfois encombrants (végétaux, sacs de terreau ou d'engrais, déchets verts, dalles, roches, bordures, rouleaux de grillage...). La manutention manuelle de charges lourdes présente des risques pour votre santé (TMS) et votre sécurité (choc, blessure...).

DES SOLUTIONS DOIVENT ÊTRE ADOPTÉES POUR ÉVITER OU LIMITER LE PORT DE CES CHARGES :

- Limitez le risque à la source en privilégiant les petits conditionnements (sacs, rouleaux de grillage moins longs...)
- Soyez vigilant lors de l'approvisionnement du chantier : positionnez les charges au plus près de la zone de travail et faites attention à la hauteur de prise et de dépose des charges
- Evitez les tâches contraignantes ou difficiles en utilisant des engins de chantier, chariots de manutention, systèmes sur roulettes
- Pour les machines, optez pour des systèmes sur batterie portée sur le dos ou à la ceinture
- Pour certains équipements, comme les débroussailluses, privilégiez l'utilisation d'un harnais pour répartir leur poids sur l'ensemble du corps et réglez-le correctement.

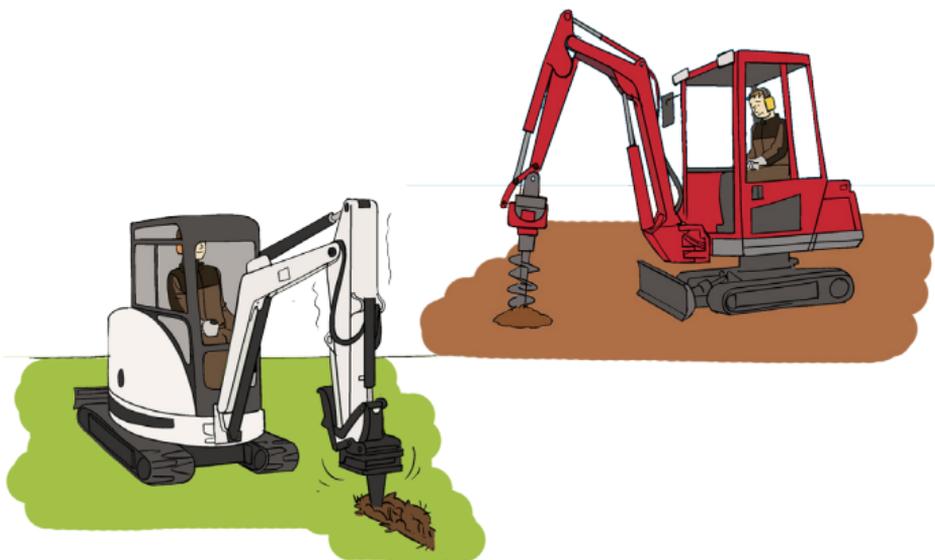


EFFORTS PHYSIQUES

Certaines de vos activités sollicitent fortement vos muscles et vos articulations au niveau du dos, des bras et des épaules : bêchage, piochage, creusement, ratissage, taille, débroussaillage, binage...

POUR LIMITER CES EFFORTS, DE NOMBREUSES SOLUTIONS EXISTENT :

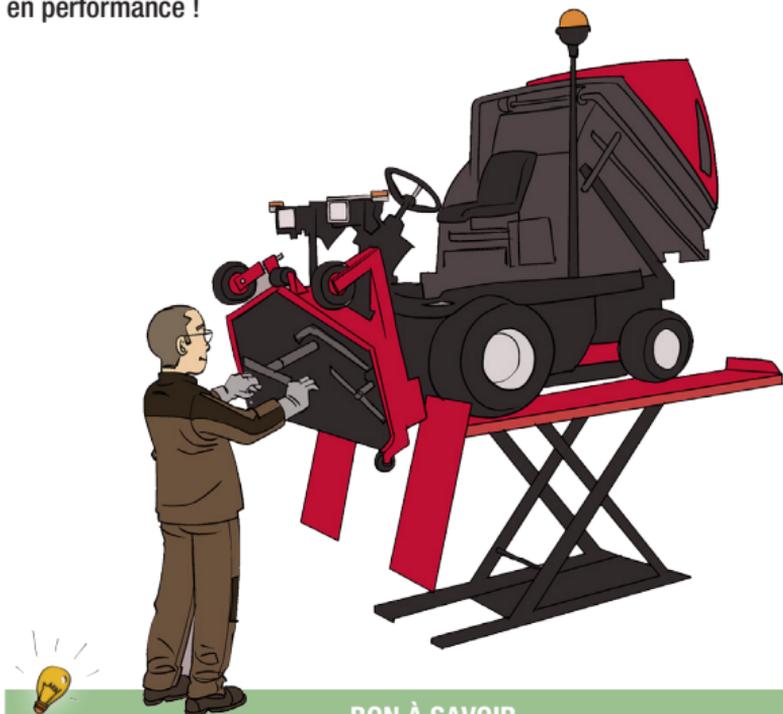
- Choisir l'outil ou le matériel adapté à la tâche à réaliser
- Mécaniser des tâches autant que possible (engins, machines et outillage spécifiques...)
- Opter pour des équipements limitant des efforts (démultiplicateurs de force, crémaillères, manches antidérapants et télescopiques...)
- Assurer l'entretien régulier des outils et équipements pour éviter d'avoir à fournir des efforts supplémentaires (ex : lames)
- Alternier les tâches autant que possible et éviter les efforts statiques prolongés



ENTRETIEN ET REPARATION

Les opérations d'entretien des outils, machines et engins présentent de nombreux risques pour votre santé et votre sécurité (coupure, choc, coincement...). Les articulations peuvent également être fortement sollicitées à cause de postures contraignantes.

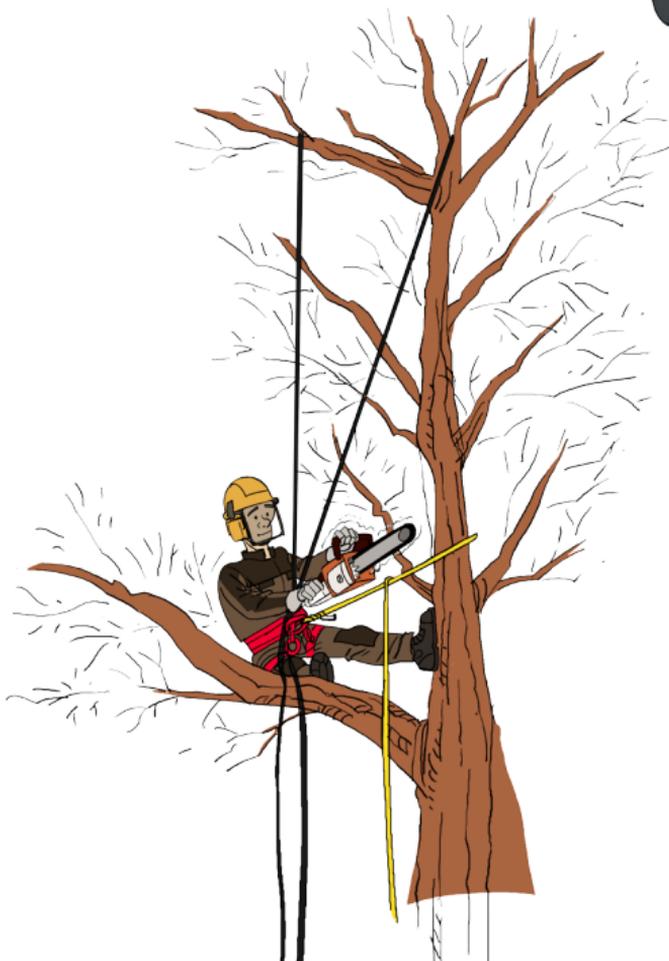
Veillez donc à vous installer confortablement et à hauteur pour effectuer ces opérations : sur établi ou sur table élévatrice adaptée aux équipements à entretenir. **Au-delà d'améliorer les conditions de travail, vous y gagnerez en temps et en performance !**



BON À SAVOIR

Les tables élévatoires doivent être vérifiées périodiquement par une personne compétente (tous les 3 mois si l'élévation est manuelle, et tous les 6 mois dans les autres cas). Les résultats de ces vérifications doivent être consignés dans le registre de sécurité de l'entreprise.

VIBRATIONS



Lors de l'utilisation de certains équipements (tronçonneuse, débroussaillieuse, minipelle, taille-haie, motobineuse, perforateur...), vous êtes soumis à des vibrations plus ou moins fortes. Ces vibrations, transmises au niveau des bras et du corps, constituent des facteurs aggravants de TMS lorsque leur utilisation est longue ou répétée.

QUELQUES RÉFLEXES SIMPLES POUR LIMITER LES RISQUES :

- Soyez vigilant au niveau des vibrations émises par les équipements que vous utilisez et privilégiez ceux qui ont des systèmes de réduction des vibrations
- Alternez les tâches lorsque cela est possible

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 matériel manipulé

Lors des travaux sur voirie



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

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

INRS
www.inrs.fr

OPPBTP
www.preventionbtp.fr

Avec le soutien de la DGE et de la CNAMTS.

