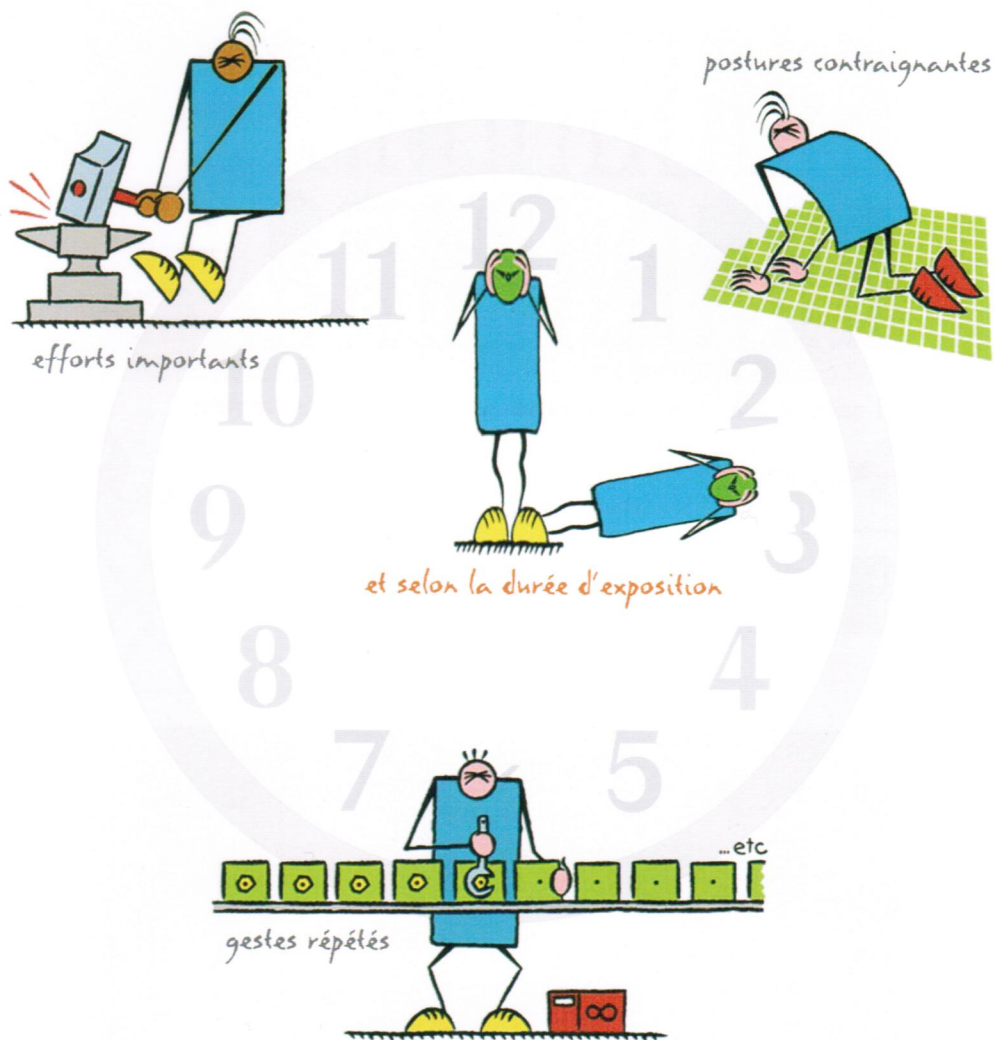


Prévention des risques liés à l'activité physique

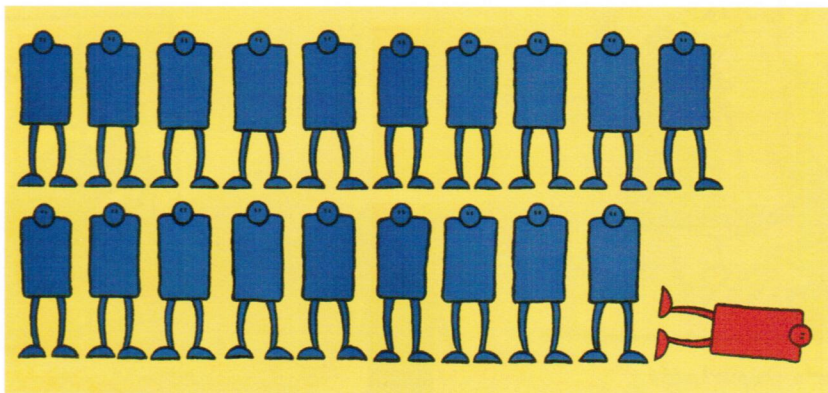
Aide-mémoire

**Enseignement en santé
& sécurité au travail**

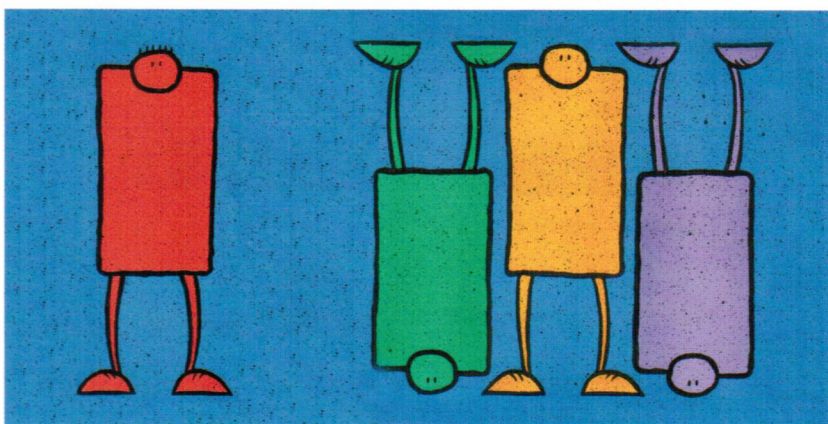
L'activité physique au travail, dans certaines conditions...



... peut avoir pour conséquences, des accidents du travail
et des maladies professionnelles



1 salarié sur 20 est accidenté au travail chaque année

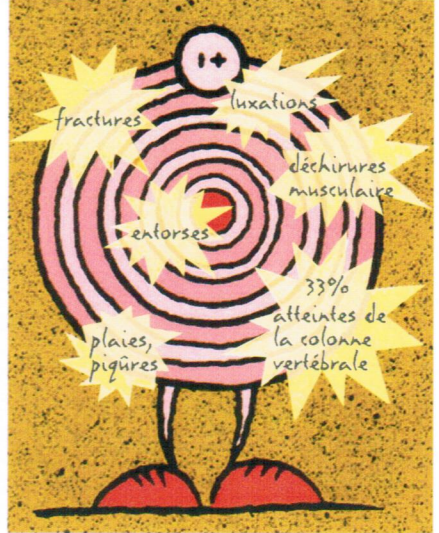
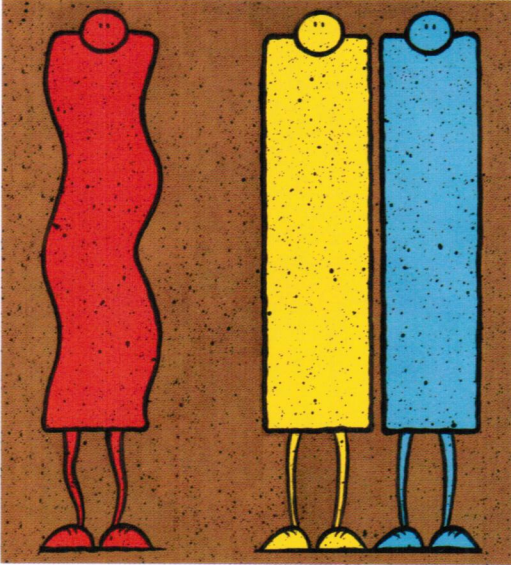


1 accidenté du travail sur 4 a moins de 25 ans



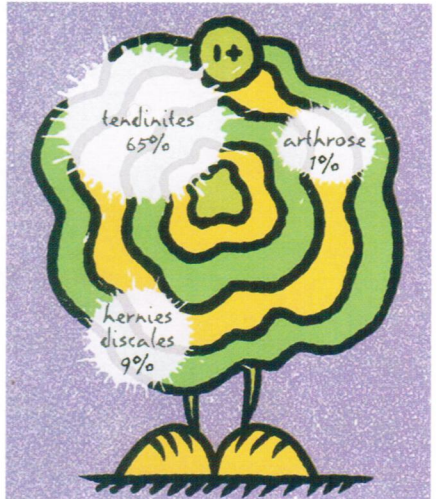
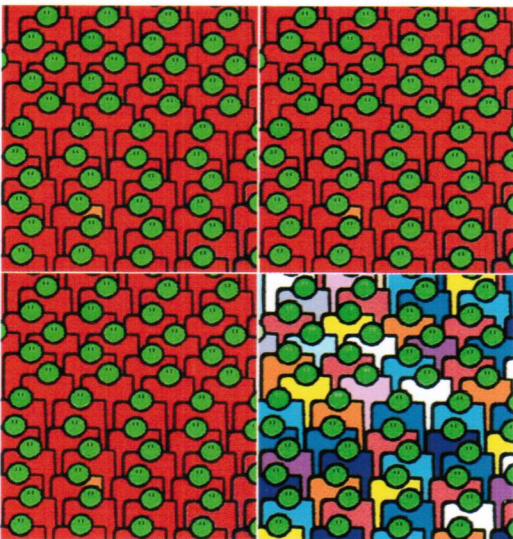
1/3 des accidents du travail sont des accidents de manutention manuelle
(objets en cours de manipulation au poste de travail + objets en cours de transport manuel)

ces accidents se traduisent ainsi



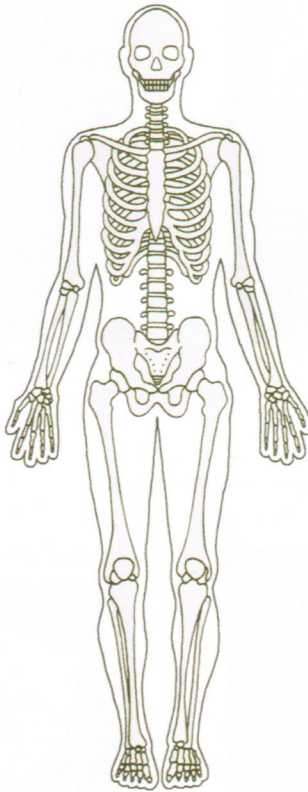
3/4 de l'ensemble des maladies professionnelles sont liées à l'activité physique au travail

ces maladies se traduisent ainsi





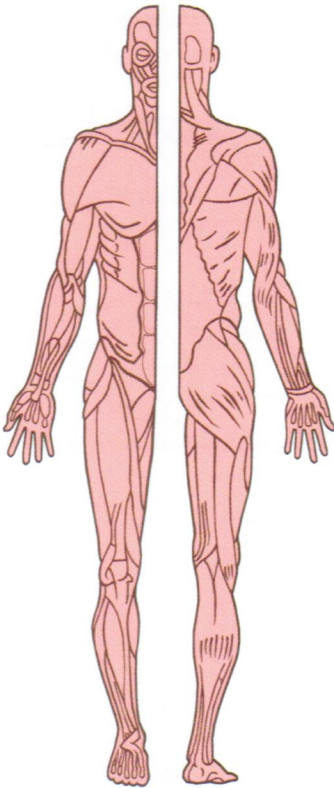
Le **squelette** est mis en mouvement



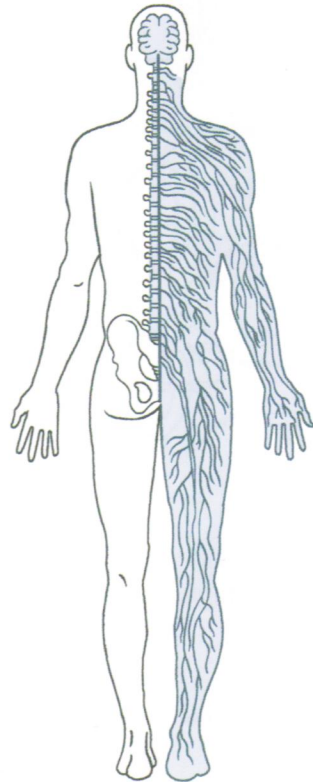
dommages :
fracture, usure du cartilage

par les muscles

Les muscles sont mis en mouvement par le système nerveux



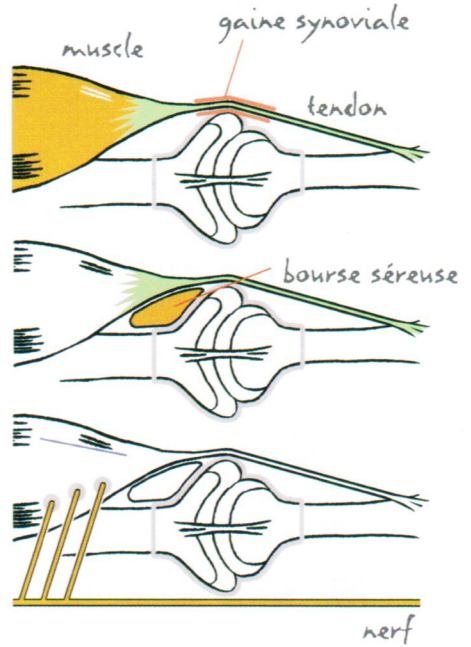
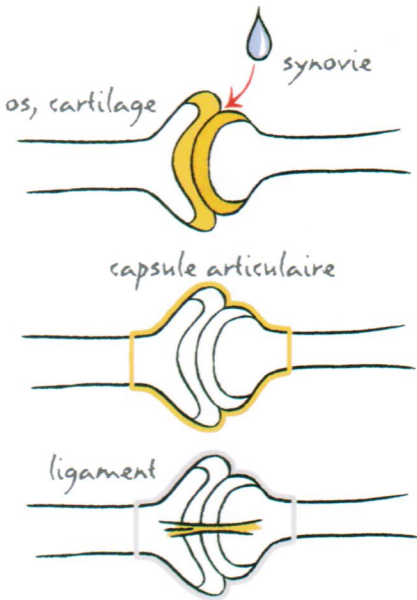
dommages :
fatigue, élongation, déchirure,
claquage, tendinite



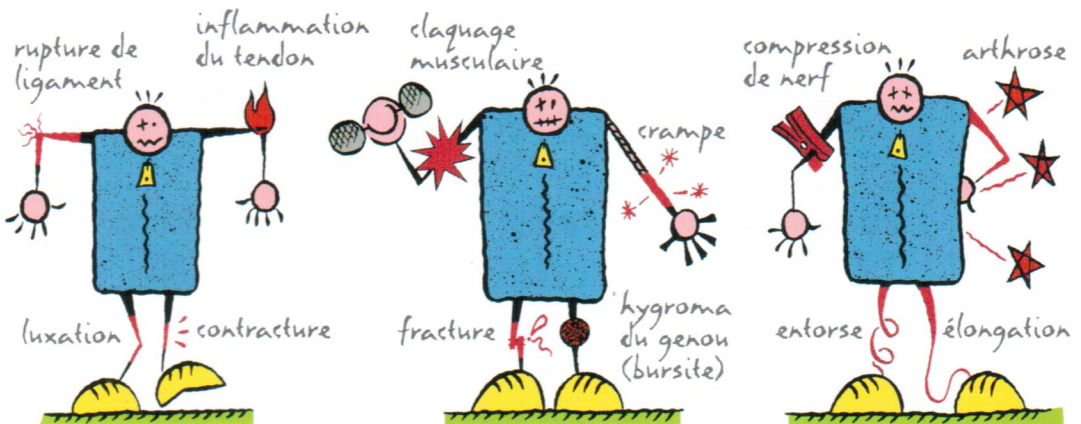
dommages :
perte de sensation,
paralysie

Les pathologies liées à l'activité physique affectent les articulations et particulièrement au niveau des **épaules**, des **coudes**, des **poignets**, et du **dos**

l'articulation

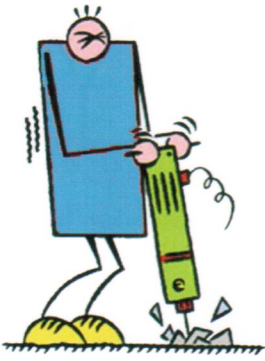


les dommages

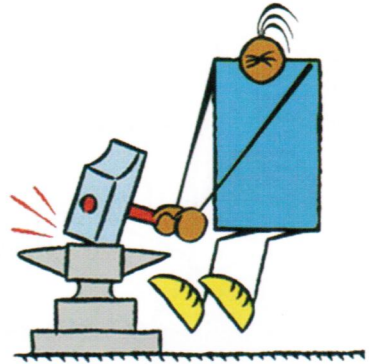




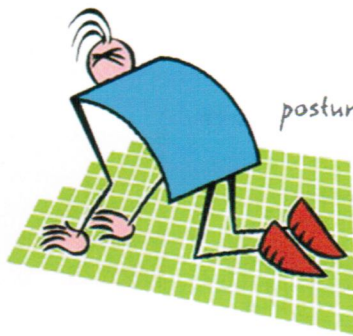
les facteurs qui aggravent les pathologies liées à l'activité physique



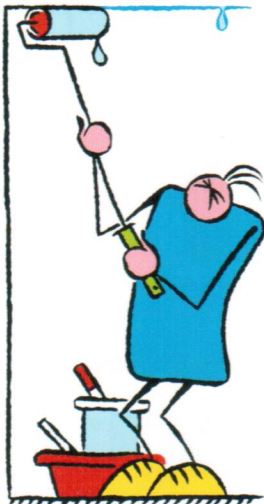
outils



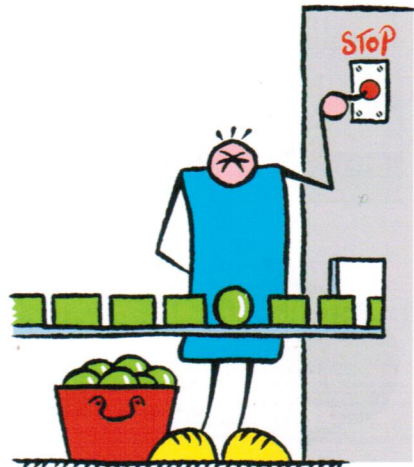
effort



postures prolongées

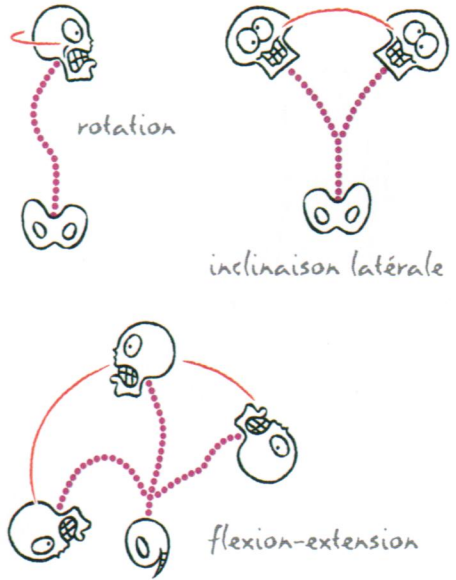
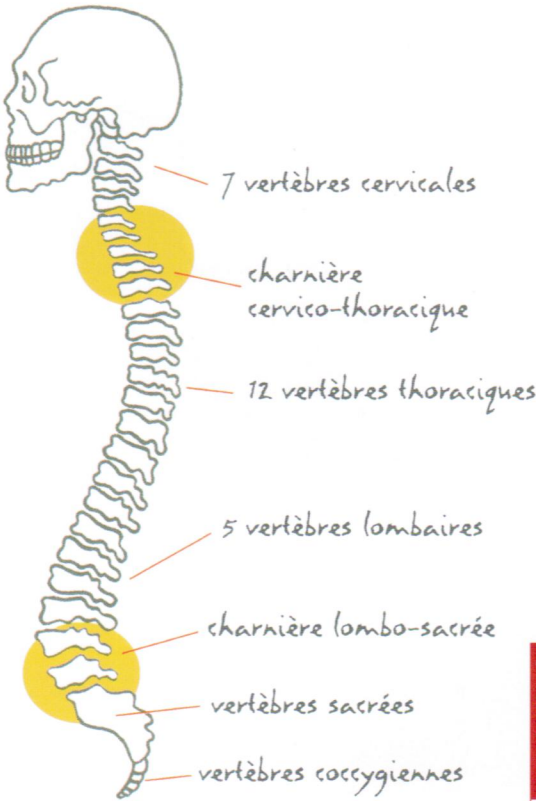


postures extrêmes

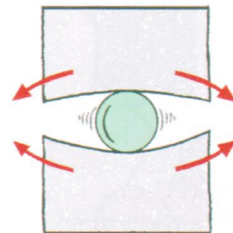
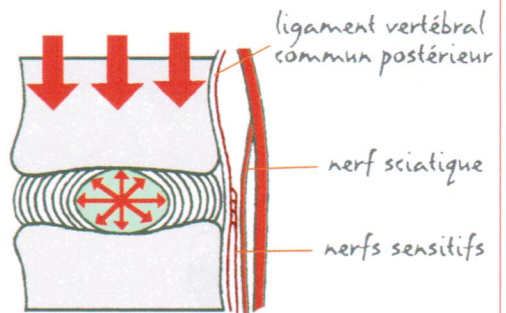
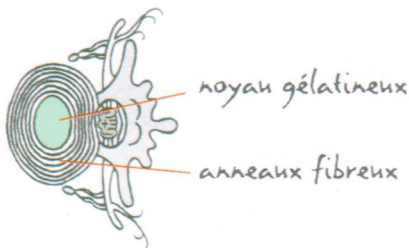
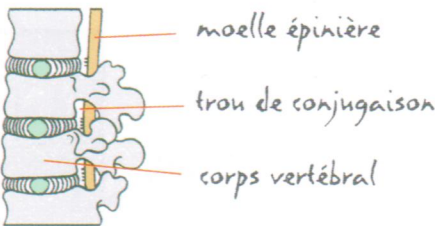


gestes répétitifs

la colonne vertébrale est la pièce maîtresse du corps



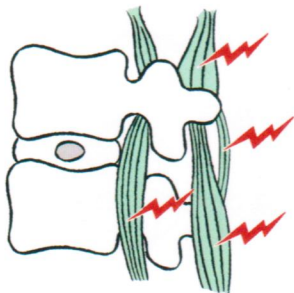
les mouvements de la colonne vertébrales sont rendus possibles grâce au triple rôle du disque intervertébral : amortisseur, répartiteur de pression, « rotule »



une colonne vertébrale maltraitée fragilise le corps tout entier

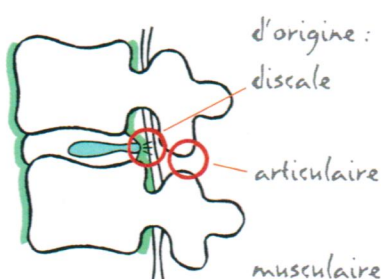
les dommages : lombalgies liées à l'activité physique

douleurs non brutales



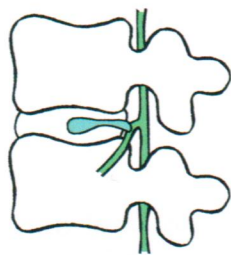
= atteintes musculo-tendineuses

douleurs brutales



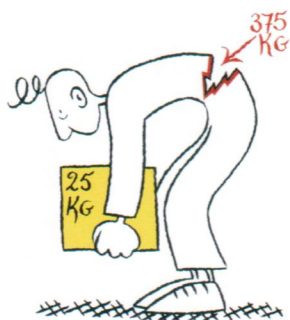
= lumbago

sciatique

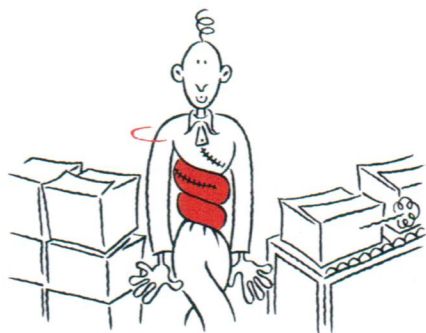


= compression du nerf par hernie

les facteurs qui aggravent les lombalgies : le port des charges, les postures contraignantes et les vibrations accélèrent l'usure de la colonne vertébrale



efforts en flexion



torsions



inclinaisons latérales



positions contraignantes



La prévention des risques liés à l'activité physique

A partir de l'évaluation des risques, les mesures de prévention peuvent porter sur :

- L'aménagement des locaux et des postes de travail
- L'organisation et la simplification des manutentions



Pour les manutentions répétitives

- la mécanisation des manutentions
- la suppression des flexions du corps vers le bas par une mise à hauteur des objets à manutentionner
- l'utilisation d'auxiliaires de manutention



Pour les manutentions occasionnelles

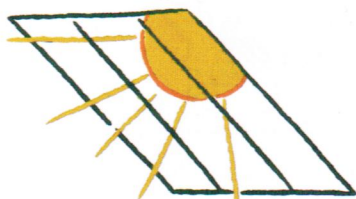
- la protection individuelle
- la formation aux techniques gestuelles





nécessite de prendre en compte les différents déterminants de l'activité de l'opérateur

contraintes de temps



relations professionnelles

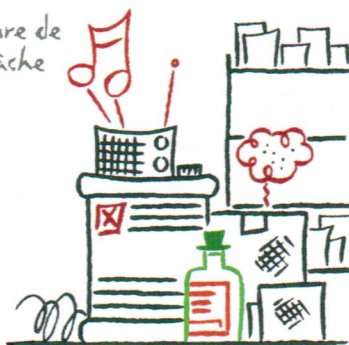


aménagement du poste

capacités de l'opérateur



nature de la tâche



activité de l'opérateur

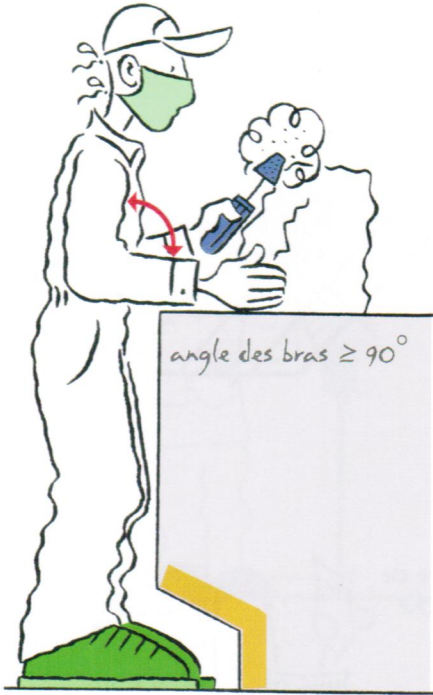


vie hors travail

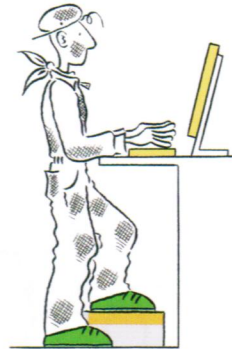
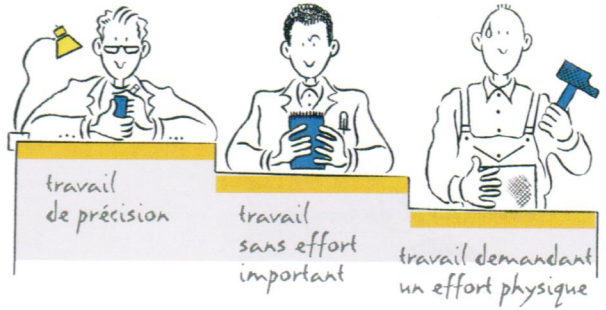


Recommandations pour l'aménagement d'un poste de travail

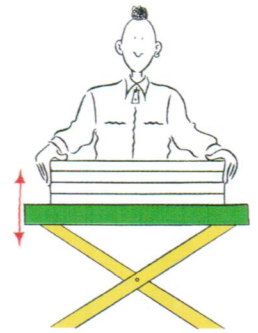
les postes debout



dégagement pour les pieds

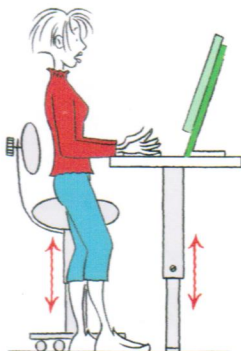


repose-pied



poste de travail à niveau variable

les postes assis/debout



poste assis et debout

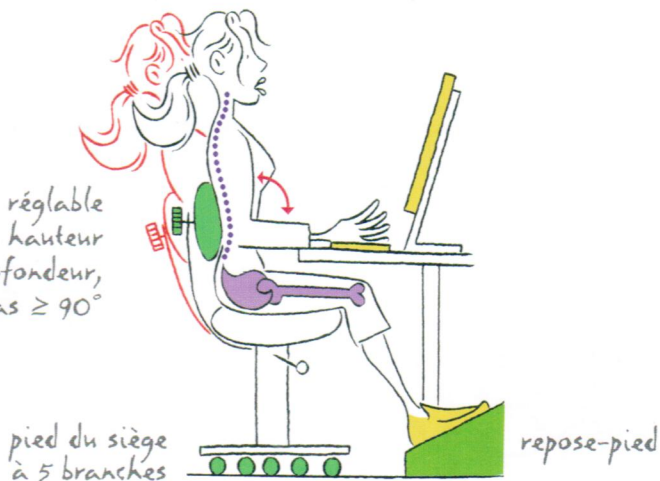


plan incliné



les postes assis

appui lombaire réglable
en hauteur
et en profondeur,
angle des bras $\geq 90^\circ$



piéd du siège
à 5 branches

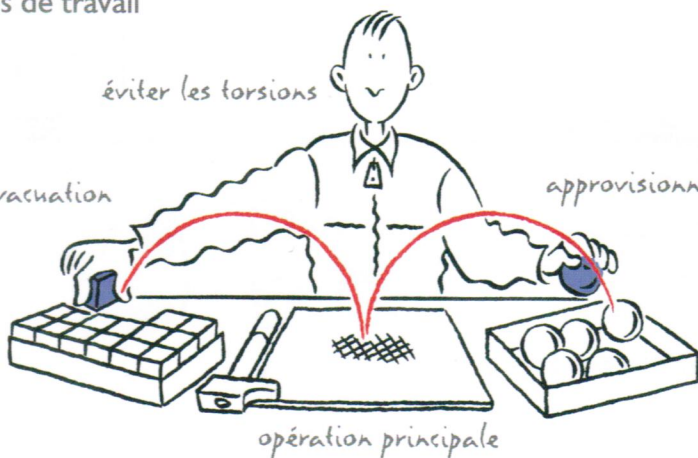
repose-pied

les zones de travail

éviter les torsions

évacuation

approvisionnement

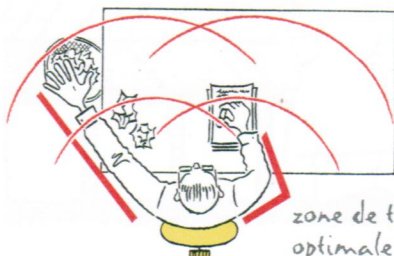
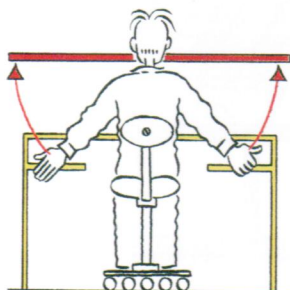


opération principale

zone de préhension

zone de préhension maximale
(bras tendus)

angle de préhension



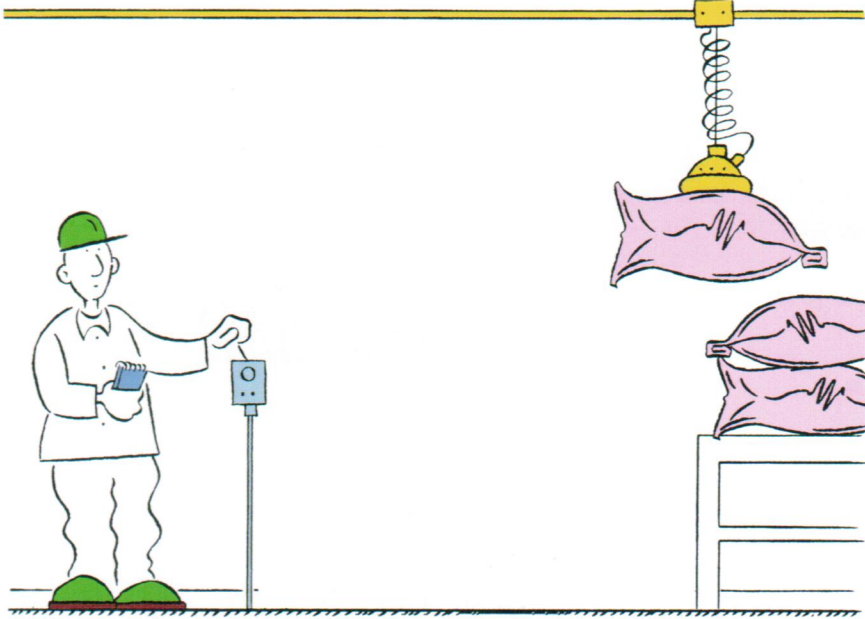
zone de travail
optimale
(bras pliés)



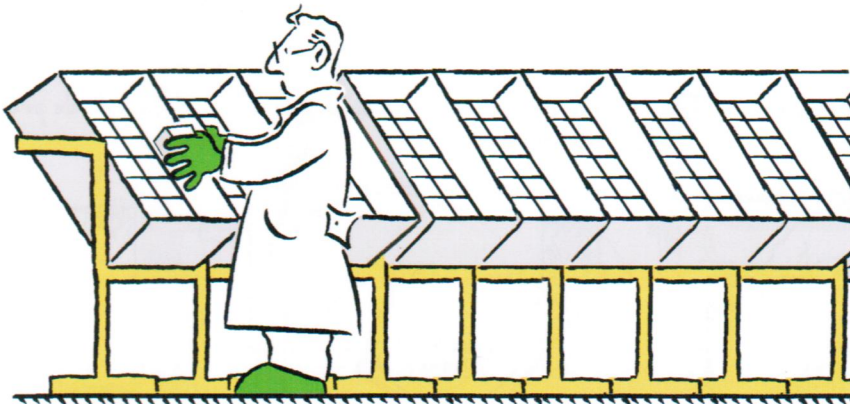


Organiser et simplifier les manutentions répétitives

mécaniser

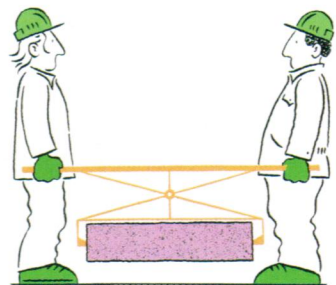
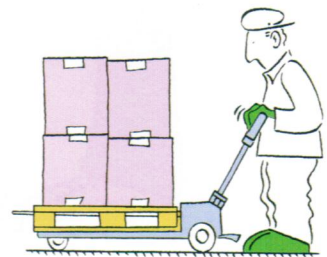
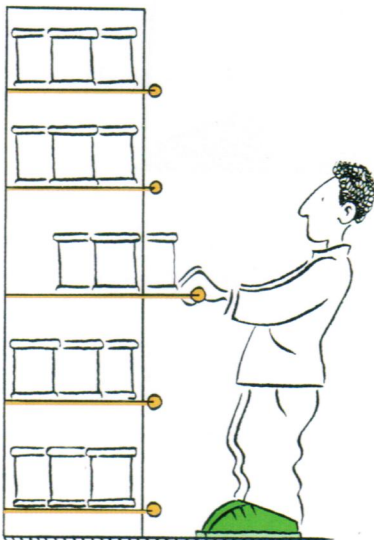
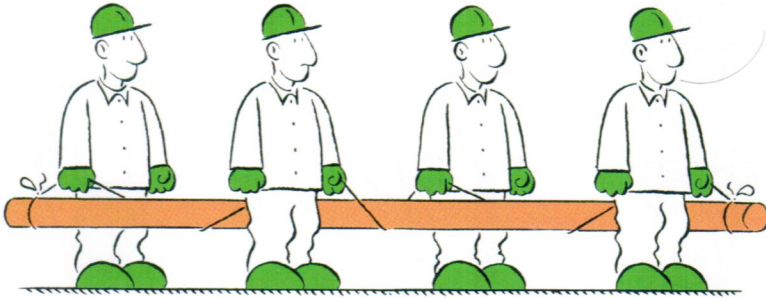


supprimer les flexions vers le bas



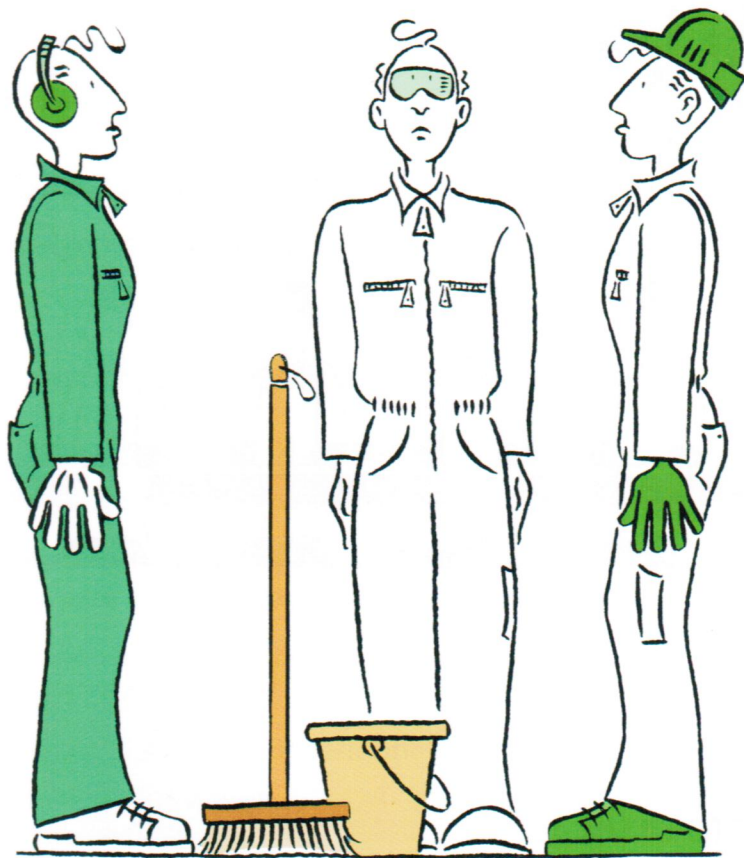


utiliser les auxiliares de manutention





Organiser et simplifier les manutentions occasionnelles



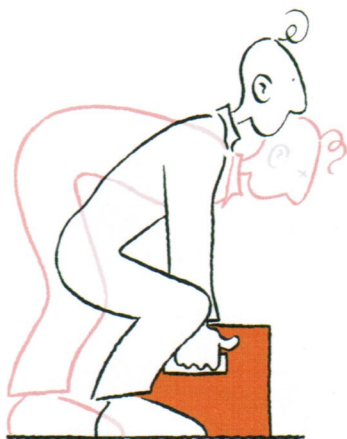
s'équiper de protections individuelles



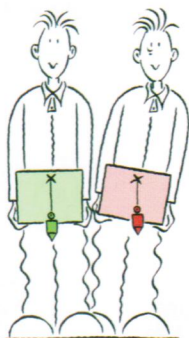
se former aux techniques gestuelles



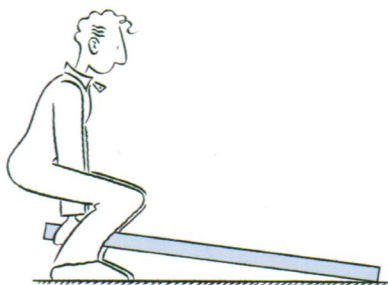
respecter les courbures
de la colonne vertébrale



se rapprocher de la charge



rechercher le bon équilibre



assurer les prises



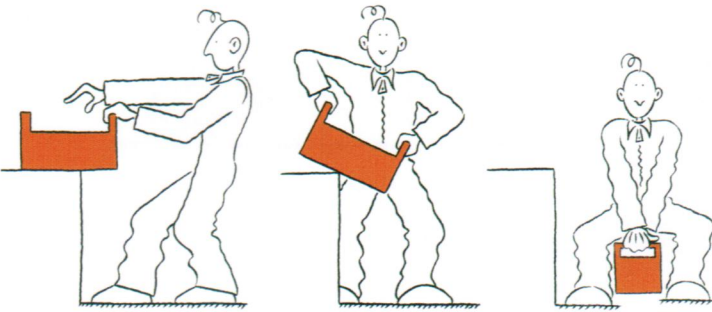
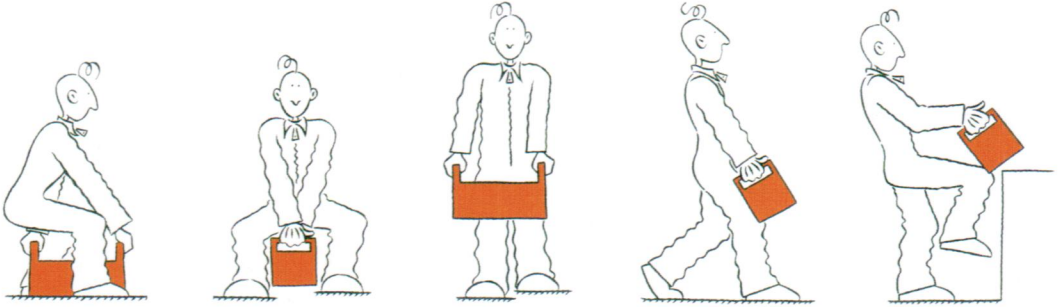
utiliser la force des jambes



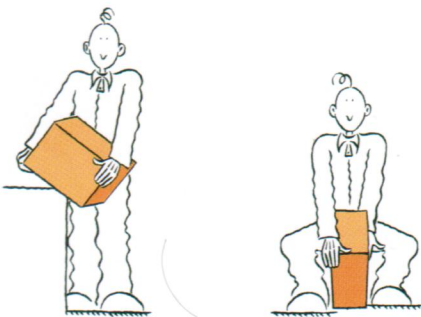
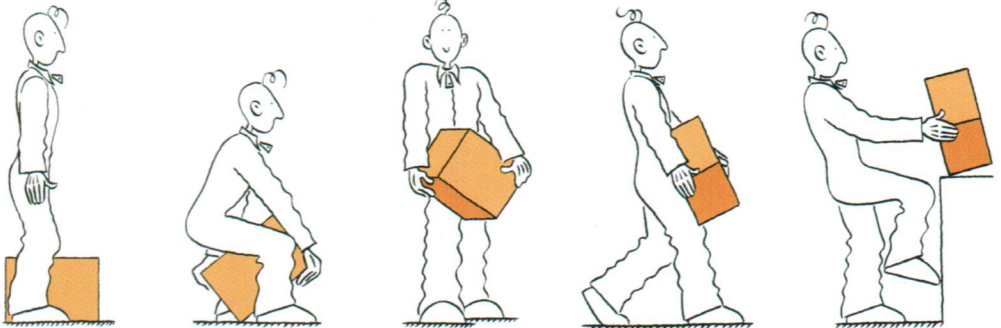
économie de l'effort : bras tendus,
appui sur la cuisse et aide de la cuisse



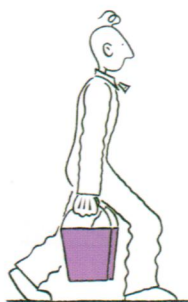
se former aux techniques gestuelles



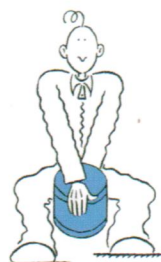
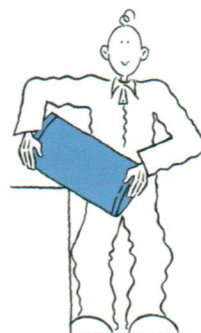
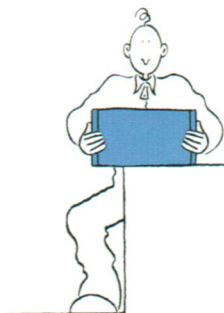
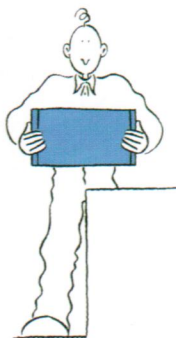
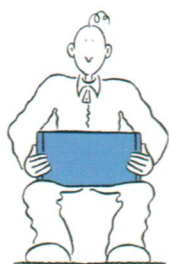
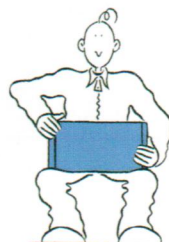
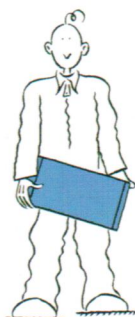
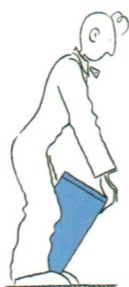
lever, transporter,
entabler bas
et reposer au sol
une petite caisse
avec poignées



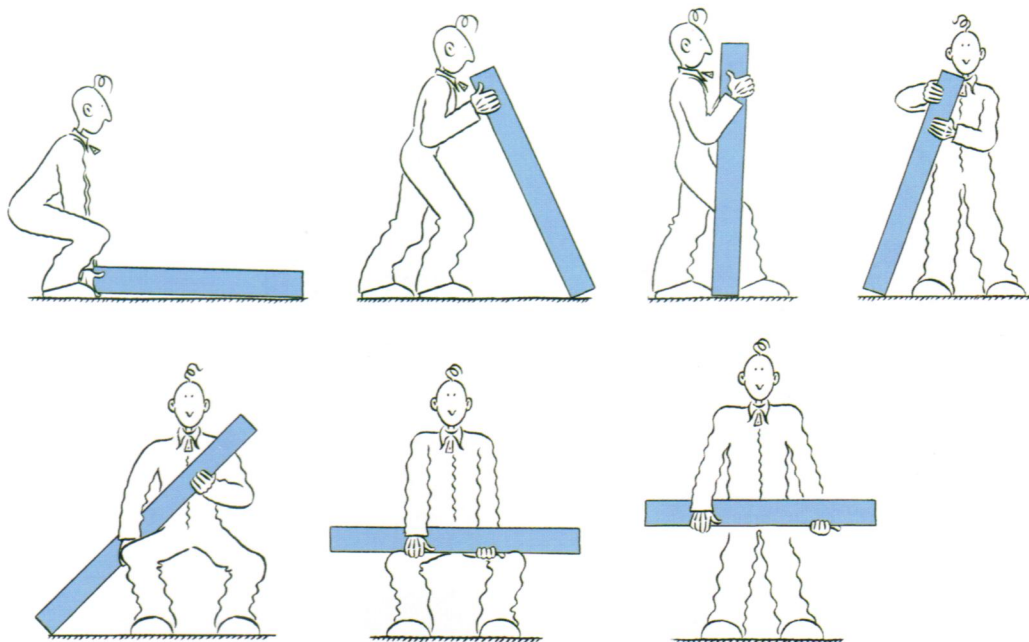
lever, transporter, entabler bas
et reposer au sol
une petite caisse sans poignées



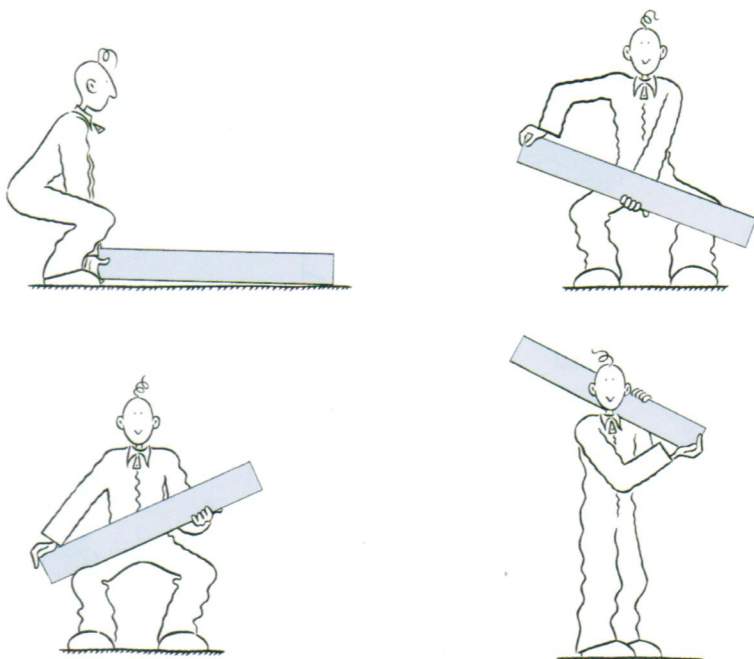
lever, transporter,
et déposer deux seaux



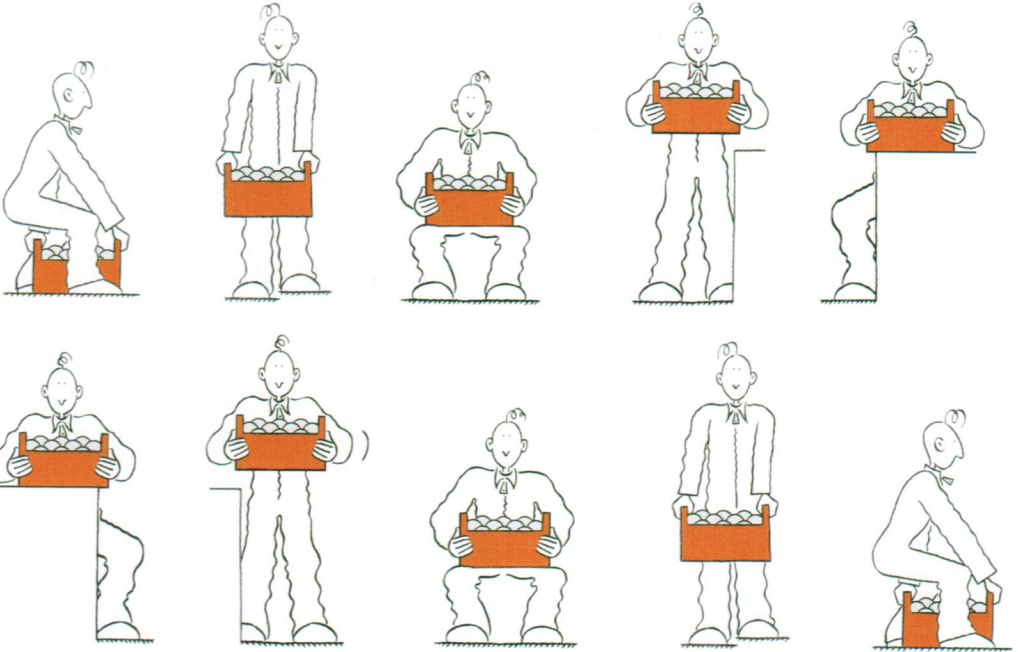
lever, transporter,
entabler bas et reposer
au sol un petit fût



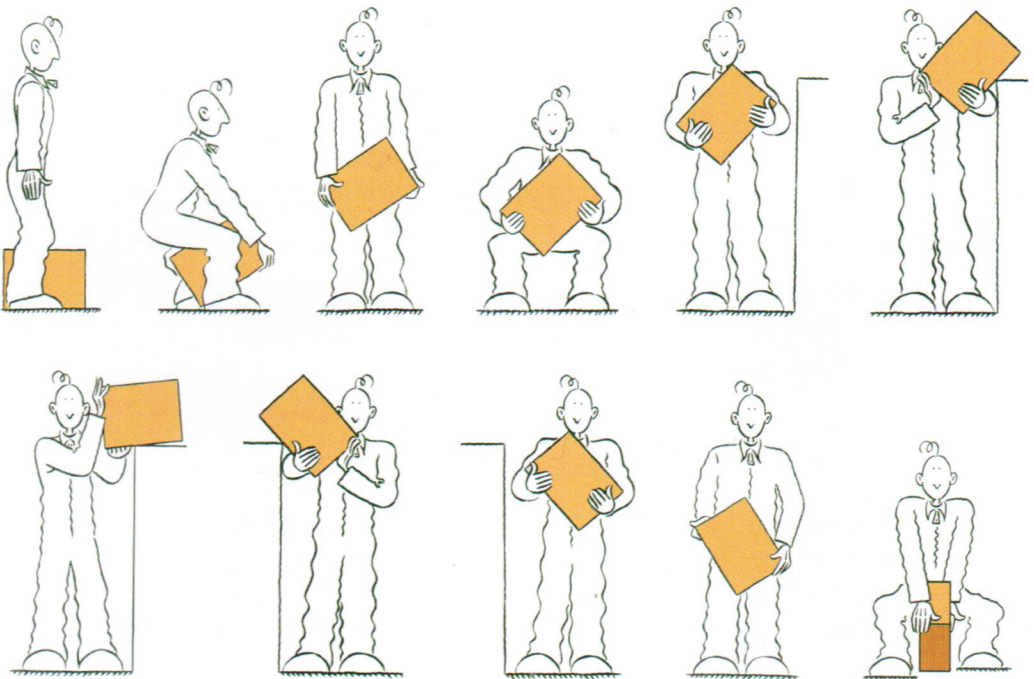
lever et transporter une longue barre



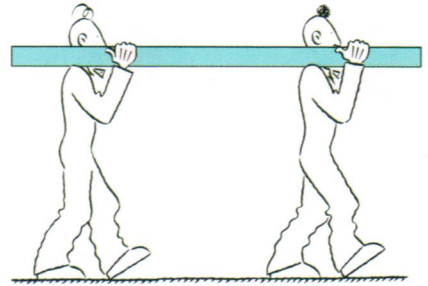
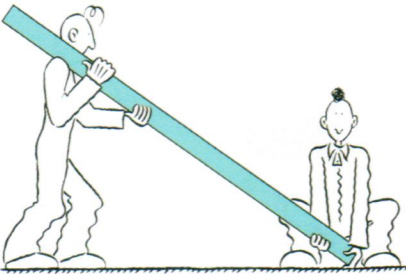
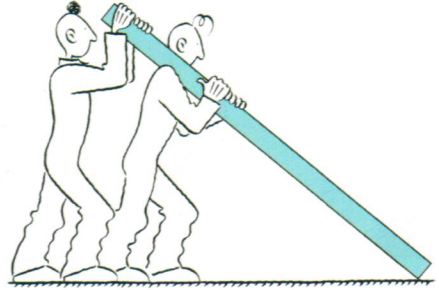
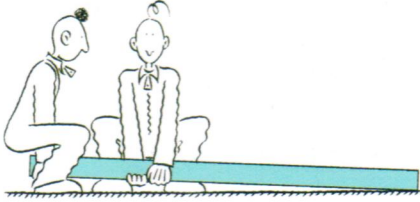
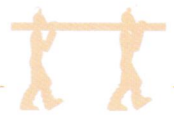
lever, mettre à l'épaule et transporter un rouleau de tissus



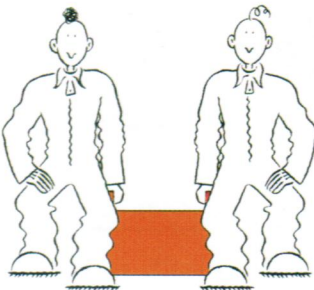
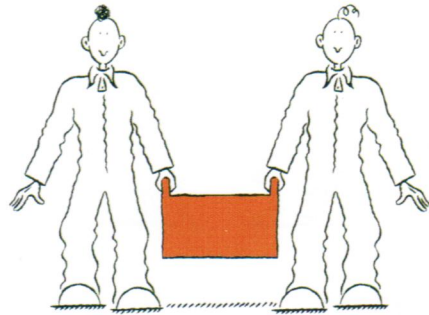
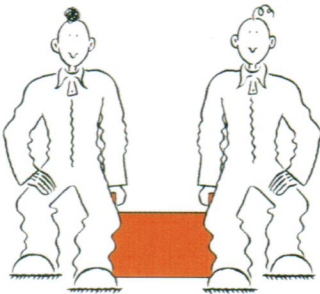
lever, transporter, entabler haut et reposer au sol une petite caisse avec poignées



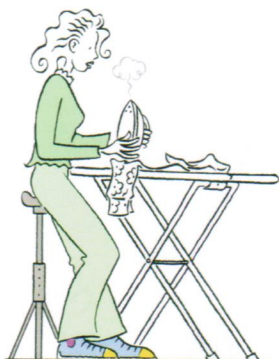
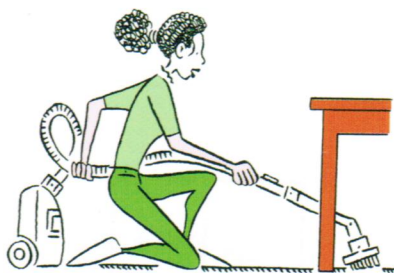
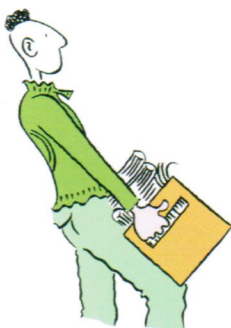
Lever, transporter, entabler haut et reposer au sol une petite caisse sans poignées



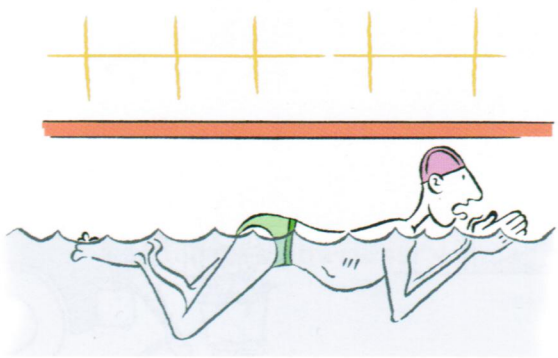
lever et transporter à deux une charge longue



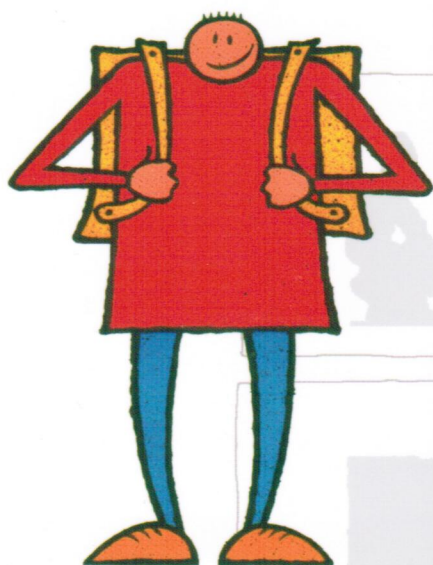
lever, transporter et déposer au sol à deux une grosse caisse avec poignées



quelques applications au quotidien



Cet aide-mémoire est remis à chaque élève ou apprenti des filières de l'industrie, du bâtiment et des services dans le cadre de sa formation professionnelle initiale. Sa diffusion est associée aux formations répondant aux référentiels issus des accords nationaux pour l'enseignement en santé & sécurité au travail.



Institut national de recherche et de sécurité
pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles
30, rue Olivier-Noyer 75680 Paris cedex 14 • Tél. 01 40 44 30 00
Fax 01 40 44 30 99 • Internet : www.inrs.fr • e-mail : info@inrs.fr

Édition INRS ED 1581

1^{re} édition (2005) • réimpression octobre 2009 • 30 000 ex. • ISBN 978-2-7389-1540-5