

1 - RISQUES LIÉS A L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

DE QUOI PARLE-T-ON ?

Les risques liés à l'activité physique sont occasionnés par des efforts physiques excessifs ou répétés, qui peuvent être liés à la manutention manuelle de charges ou aux postures pénibles. Pour les agents, les contraintes physiques au travail peuvent être cause de douleurs, de fatigue, de maladies et, dans les cas les plus graves, de handicaps et de difficultés à se maintenir dans l'emploi (arrêts de travail, inaptitude).

Les "postures pénibles" sont définies comme une position forcée des articulations. Ce sont celles qui comportent des angles extrêmes des articulations (ex : le bras au-dessus de la ligne des épaules est une posture extrême pour l'épaule).

QUELS ENJEUX ?

Plus des ¾ des maladies professionnelles reconnues et la moitié des accidents du travail sont associés à des activités physiques au travail (source INRS). Les tableaux de maladies professionnelles (tableaux 57 et 98 pour le régime général) caractérisent certaines des situations de manutentions manuelles ayant des effets sur la santé.

La plupart des DUERP rédigés dans les départements mentionnent en bonne place le risque lié à l'activité physique et plus précisément les risques liés à la manutention manuelle (MM) ou encore à une posture de travail pouvant entraîner progressivement :

- ▀ de l'inconfort ;
- ▀ de la fatigue ;
- ▀ des lésions musculo-squelettiques (TMS) lorsqu'elles sont maintenues et répétées.

Selon les normes internationales, tout maintien d'une position pendant de plus de 4 secondes est considéré comme une posture.

SITUATIONS D'EXPOSITION

- 1.1 Manutention occasionnelle de charges
- 1.2 Manutention régulière de charges
- 1.3 Manutention occasionnelle de charges à l'aide d'un chariot
- 1.4 Manutention régulière de charges à l'aide d'un chariot
- 1.5 Activité nécessitant l'accès à des parties hautes (rayonnages, armoires)
- 1.6 Posture de travail pouvant entraîner de l'inconfort, de la fatigue voire des TMS
- 1.7 Autre (à préciser)

ANALYSE DE LA SITUATION D'EXPOSITION

Individu(s)

Les agents : formation, état de santé, expérience...

Tâche(s)

L'organisation du travail : le maintien d'une position assise ou debout pendant l'exécution des tâches constitue une source fréquente d'inconfort et de fatigue. L'effort physique peut présenter un risque si la charge est trop lourde ou trop grande, si elle est difficile à saisir, en équilibre instable ou si elle est susceptible d'entraîner des lésions pour l'agent en cas de heurt.

L'activité de l'agent : peut présenter des risques, notamment lorsqu'elle comporte une ou plusieurs exigences telles que :

- ▀ efforts physiques sollicitant le rachis, trop fréquents ou trop prolongés ;
- ▀ distances trop grandes d'élévation, d'abaissement ou de transport.

Matériel(s) :

Peuvent accroître le risque :

- ▀ des matériels d'aide à la manutention inadaptés à l'activité ;
- ▀ l'absence d'équipements mécaniques ou des équipements inadaptés ;
- ▀ l'absence d'équipements de protection individuelle.

Milieu

Les caractéristiques du milieu de travail peuvent accroître le risque si :

- ▀ les prises/déposes de charges se font à une hauteur < 40 cm ou > 140 cm ;
- ▀ l'espace libre, notamment vertical, est insuffisant pour l'exercice de l'activité concernée (exemples : configuration d'un entrepôt de stockage, locaux d'archives...) ;
- ▀ le sol est inégal, donc source de trébuchements, il présente des dénivellations qui impliquent la manipulation de charges sur plusieurs niveaux ou est glissant ;
- ▀ la température, l'humidité ou la circulation de l'air sont inadéquates.

EXEMPLES DE MESURES DE PRÉVENTION

TECHNIQUES COLLECTIVES

- ▀ Chariot à roulettes, transpalette électrique à conducteur porté ou à conducteur accompagnant, bras manipulateur, gerbeur, table élévatrice ;
- ▀ Optimiser le conditionnement des contenus afin de diminuer le poids de charge unitaire ou d'optimiser la préhension ;
- ▀ Optimiser le conditionnement des charges (poids, forme, moyens de préhension, ...) ;
- ▀ Introduire des pauses pour permettre aux agents de récupérer (prévoir des salles de repos) ;
- ▀ Faire varier les tâches pour permettre de réduire les contraintes et élargir les compétences.

TECHNIQUES INDIVIDUELLES

- ▀ Entretien des matériels d'aide à la manutention;
- ▀ Entraînement physique régulier ;
- ▀ EPI : chaussures de sécurité, gants de protection, protèges genoux, sangles de portage, ventouse.

HUMAINES

- ▀ Information sur les risques liés à la manutention manuelle et aux postures pénibles ;
- ▀ Formation sur l'utilisation en sécurité des matériels d'aide à la manutention ;
- ▀ Exploitation des statistiques des accidents liés à la manutention au travail et aux TMS liés à cette manutention ;
- ▀ Rappel régulier des consignes de sécurité (affichage) lors de l'utilisation des matériels d'aide à la manutention ;
- ▀ Obtention du CACES pour les engins à conducteur porté.

POUR ALLER PLUS LOIN...

Références brochures INRS :

[Les troubles musculosquelettiques du membre supérieur](#) – Guide pour les préventeurs (ED 957)

Site de l'IRSSST

(Institut de Recherche en Santé et Sécurité au Travail)

[La manutention](#)