



# Information prévention

agir pour votre santé au travail

**Vous travaillez  
dans un atelier  
de mécanique ?**



## Protégez-vous...

**des risques  
à l'origine des troubles  
musculo-squelettiques (TMS)**

## Réglementation

L'employeur a l'obligation :

- d'assurer la sécurité et de protéger la santé des travailleurs (article L 230-2 du code du travail).
- d'évaluer l'ensemble des risques auxquels les salariés sont susceptibles d'être exposés dans l'exercice de leur activité.
- De prévenir les risques liés aux manutentions manuelles des charges (R231-66 à R231-72 du code du travail).

L'évaluation des risques doit être réalisée avec la participation des salariés à partir des situations réelles de travail. La démarche d'évaluation des risques, formalisée par le document unique, a pour objectif de définir et de mettre en œuvre un programme de prévention. Ce programme de prévention prendra en compte les aspects humains, techniques et organisationnels du travail.

## L'absence de précautions lors de différentes tâches inhérentes au métier de mécanicien peut avoir des conséquences sur son appareil locomoteur.

Les gestes et les postures en mécanique peuvent avoir de lourdes conséquences sur la santé lorsqu'ils sont réalisés :

- avec une fréquence, une répétitivité et une intensité qui vont au delà de la résistance normale de l'organisme ;
- avec des amplitudes articulaires non conformes à l'activité réalisée.

Ces conséquences peuvent être accentuées :

- au cours d'un travail stressant (par raideur du geste ou de la posture) ;
- du fait d'une exposition au froid ;
- par une exposition à des vibrations.

Les troubles musculo-squelettiques (TMS) rencontrés sont liés :

- à l'hypersollicitation des membres supérieurs. Les plus couramment rencontrés concernent les tendinites de l'épaule, du coude ou du poignet, particulièrement le syndrome du "canal carpien".
- à des postures prolongées accroupies, contraignantes pour les genoux.
- aux efforts importants pour porter des charges lourdes ou des charges moins lourdes mais à répétition qui, associés à des positions extrêmes, sont susceptibles de provoquer diverses pathologies lombosciatiques (avec lumbago, lombalgie et/ou sciatalgie). Le mécanisme de cette lombalgie est dû, le plus souvent, à une surpression du disque intervertébral, favorisé par les mouvements de flexion ou de torsion de la colonne.

Ce sont les deux derniers disques lombaires qui sont les plus touchés, lorsqu'ils subissent des sollicitations excessives.



Exemple de mauvaise posture



Comment soulever une charge

**Le médecin du travail vous conseille sur le meilleur équilibre entre geste-posture-activité.**

# RÉDUIRE LES FACTEURS D'EXPOSITION

## Des opérations qui exposent :

### Le port de charge

#### ▶▶▶ Le saviez-vous ?

*Le port de charges est à l'origine de pathologies de la colonne vertébrale et des articulations.*



PRECAUTIONS À PRENDRE

#### LES RECOMMANDATIONS EMPLOYEURS

- ▶ Équiper tous les postes de travail :
  - d'engins de levage (grue d'atelier, palan, "chèvre"...).
  - de chariots spécifiques (pour les moteurs, boîtes de vitesse, ensemble moto-propulseur...).
  - de tables élévatoires ou de pont afin de favoriser le travail à bonne hauteur.
- ▶ Entretien régulièrement le matériel.
- ▶ Effectuer les vérifications réglementaires annuelles des engins de levage.
- ▶ Limiter l'encombrement de l'atelier et prévoir des emplacements spécifiques pour le stockage à proximité du poste de travail.
- ▶ Avec le concours des salariés, organiser le travail afin de réduire au strict minimum le port de charges.
- ▶ Informer les salariés des risques qu'ils encourent et les former sur la prévention des risques liés à l'activité physique et à l'ergonomie (PRAPE), ainsi que sur la bonne utilisation du matériel de levage mis à disposition.
- ▶ Intégrer dans la planification du temps d'intervention la mise en poste des engins de levage.

PRECAUTIONS À PRENDRE

#### LES RECOMMANDATIONS SALARIÉS

- ▶ Organiser les différentes tâches à effectuer pour limiter le déplacement des charges.
- ▶ Utiliser le matériel de levage mis à disposition.
- ▶ Maintenir propre l'état des sols.
- ▶ Travailler à bonne hauteur (cela permet ainsi un geste adapté à la tâche avec une amplitude articulaire satisfaisante).
- ▶ Choisir les postures les plus favorables et appliquer les recommandations données lors des formations sur la prévention des risques liés à l'activité physique et à l'ergonomie (PRAPE).

### Le travail au froid

#### ▶▶▶ Le saviez-vous ?

*Le froid est un facteur d'accroissement des TMS.*



PRECAUTIONS À PRENDRE

#### LES RECOMMANDATIONS EMPLOYEURS

- ▶ Maintenir les locaux à une température adaptée, en envisageant en cas de besoin des moyens de chauffage compatibles avec l'activité et conformes à la réglementation.
- ▶ Envisager une fermeture automatisée des portes.
- ▶ Éviter les courants d'air.
- ▶ Fournir au personnel des vêtements de travail adaptés.

PRECAUTIONS À PRENDRE

#### LES RECOMMANDATIONS SALARIÉS

- ▶ Maintenir les portes fermées.
- ▶ Porter les vêtements de travail mis à disposition.

# ATION LIÉS AUX MANUTENTIONS

## des solutions pour se protéger

### Le travail en posture spécifique

#### 🔔🔔🔔 Le saviez-vous ?

Les efforts les bras relevés accentuent l'apparition des tendinites des membres supérieurs (épaule-coude-poignet). Les efforts en posture accroupie peuvent entraîner des lésions au niveau des genoux (par atteinte des ménisques).



#### LES RECOMMANDATIONS EMPLOYEURS

- ▶ Favoriser l'utilisation des moyens de levage dans l'organisation du travail.
- ▶ Équiper les postes de travail de tables élévatrices et de ponts pour travailler à la "bonne hauteur".
- ▶ Former les salariés sur la prévention des risques liés à l'activité physique et à l'ergonomie (PRAPE).

#### LES RECOMMANDATIONS SALARIÉS

- ▶ Utiliser systématiquement les équipements de levage mis à disposition.
- ▶ Penser à adapter régulièrement la hauteur du pont en fonction de la tâche à effectuer.
- ▶ Appliquer les recommandations données lors des formations sur la prévention des risques liés à l'activité physique et à l'ergonomie (PRAPE).

### Le travail dans l'urgence

#### 🔔🔔🔔 Le saviez-vous ?

Le stress dû au travail en urgence est un facteur d'accroissement des TMS. Dans cette situation, le salarié peut oublier certains "savoir-faire de prudence".

#### LES RECOMMANDATIONS EMPLOYEURS

- ▶ Mieux planifier l'activité de travail afin de réduire les situations d'urgence ou stressantes :
  - Liées au mode de gestion des rendez-vous.
  - Liées à l'indisponibilité des pièces ou des équipements de travail.
- ▶ ...

#### LES RECOMMANDATIONS SALARIÉS

- ▶ Mieux organiser son travail afin de réduire les situations de stress.
- ▶ Éviter les déplacements inutiles.
- ▶ Ranger systématiquement à leurs places les outils après utilisation.
- ▶ ...

## Utilisation des outils vibrants



### Le saviez-vous ?

Les vibrations provoquent des atteintes des membres supérieurs (coude-poignet-main) qui peuvent être amplifiées par des postures non adaptées.

#### LES RECOMMANDATIONS EMPLOYEURS

- ▶ Sélectionner à l'achat des outillages portatifs antivibratiles et silencieux.
- ▶ En effectuer régulièrement l'entretien afin de leur conserver cette fonction anti-vibrations.

#### LES RECOMMANDATIONS SALARIÉS

- ▶ Limiter l'utilisation des outils vibrants. Par exemple, utiliser une clef traditionnelle lorsque l'utilisation de la clé à choc ne s'impose pas.
- ▶ Adopter une posture adéquate à la tâche afin d'éviter la sollicitation excessive des membres supérieurs.

## Déplacement manuel des véhicules

### Le saviez-vous ?

Pousser ou tirer les véhicules pour les déplacer peut entraîner une pathologie lombaire : lumbago avec ou sans hernie discale, pincement ou tassement vertébral.



#### LES RECOMMANDATIONS EMPLOYEURS

- ▶ Planifier les tâches pour limiter les mouvements de véhicules en choisissant l'emplacement le mieux adapté à la tâche à effectuer.
- ▶ Limiter l'encombrement des ateliers afin de favoriser les déplacements en sécurité.
- ▶ Favoriser le travail à deux.
- ▶ Veiller à maintenir les sols en bon état.

#### LES RECOMMANDATIONS SALARIÉS

- ▶ Favoriser le travail à deux.
- ▶ Maintenir un bon état des sols après chaque intervention afin d'éviter les chutes de plain pied notamment par glissade.
- ▶ Adopter la bonne posture pour déplacer un véhicule manuellement, s'il n'y a pas d'autres moyens de le faire.



**Ce document a été élaboré par :**

ACT Méditerranée • Europarc de Pichaury • 1330, rue Guillibert de la Lauzière BT C1  
13856 AIX-EN-PROVENCE cedex 3 • Tél. : 04 42 90 30 20  
Réseau de l'ANACT • Agence Nationale pour l'Amélioration des Conditions de Travail

**Le Service de Santé au Travail des Alpes-Maritimes :**

AMETRA o6 • 28, boulevard de Riquier • 06300 NICE • Tél. : 04 92 00 24 70

La DDTEFP des Alpes-Maritimes, CADAM • Route de Grenoble • BP 3311 • 06206 NICE cedex 3  
Tél. : 04 93 72 76 00

**CNPA o6 (Conseil National des Professions de l'Automobile)**

Cap Var entrée C2 • 273, avenue Guynemer • 06700 SAINT-LAURENT-DU-VAR  
Tél. : 04 92 04 08 68

FNA o6 (Fédération Nationale de l'Automobile) 150, avenue Lantelme  
06700 SAINT-LAURENT-DU-VAR • Tél. : 04 93 07 07 99

**En collaboration avec :**

La DRTEFP PACA • 180, avenue du Prado • 13285 MARSEILLE cedex 08 • Tél. : 04 91 15 12 12

La CRAM Sud-Est • 35, rue George • 13386 MARSEILLE cedex 05 • Tél. : 04 91 85 85 00

**Votre contact :**

Les services de santé au travail de votre département développent une approche pluridisciplinaire de la prévention des risques professionnels. En associant des compétences médicales, techniques et organisationnelles, ils contribuent, dans chaque entreprise, à l'évaluation des risques et à la réalisation des actions de prévention.

Le médecin du travail, conseiller de l'employeur, des salariés et de leurs représentants, consacre un tiers de son temps à l'analyse du milieu de travail, élabore la fiche d'entreprise dans laquelle sont consignés les risques professionnels, les moyens préconisés pour les prévenir et l'effectif des salariés exposés à ces risques.

**Directeur de la publication :**

André CANO • Direction Régionale du  
Travail, de l'Emploi et de la Formation  
Professionnelle  
180, avenue du Prado • 13285 MARSEILLE cedex 8  
Tél. : 04 91 15 12 12

**Dépôt légal :** mars 2006 - n° 4

**Réalisation :** ACT Méditerranée

