

# Information prévention

agir pour votre santé au travail

## Vous êtes plombier chauffagiste

Vous ressentez une gêne,  
une douleur, une raideur  
ou une perte de force de vos bras ;  
vous avez mal au dos...

C'est peut être un  
Trouble Musculo Squelettique (TMS)



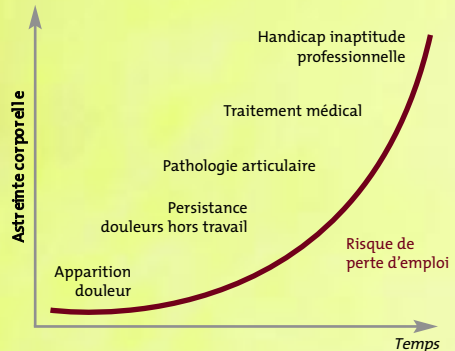
## Protégez-vous...

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

## ► Une nécessité d'agir au plus vite : 9 maladies professionnelles sur 10 dans le BTP sont des TMS

(source CNAMTS 2007)

Qu'il s'agisse de maux de dos, de douleurs articulaires ou musculaires, les TMS entraînent des absences de longue durée, ce qui est néfaste aux travailleurs et à l'entreprise.



## ► De quoi parle t-on ?

Les TMS désignent un ensemble de maladies affectant les tissus mous autour des articulations (muscles, tendons...).

Ils sont liés :

- à la répétition de gestes amenant une hyper sollicitation des articulations (épaules, cou, dos, coudes, poignets genoux...),
- à des postures de travail contraignantes pour votre organisme : travail à genoux ou accroupi, travail les bras en l'air, travail, le buste penché en avant...
- aux efforts importants pour porter des charges lourdes ou des charges moins lourdes de façon répétée.

### **CES EFFETS PEUVENT ÊTRE ACCENTUÉS PAR :**

- Un travail effectué sous contrainte de délai
- Des conditions de travail génératrices de stress
- Une exposition au froid, à un milieu humide, au bruit, aux vibrations...

## ► La particularité du bâtiment

Dans ce secteur, les postes de travail cumulent généralement plusieurs facteurs de risque évoqués dans cette fiche (port de charge, gestes répétitifs, contraintes posturales, exposition au froid, à l'humidité, au bruit...).

D'autre part, d'un chantier à l'autre, les tâches à réaliser ne sont pas toujours identiques et les situations de travail peuvent être différentes.

**Agir efficacement pour prévenir les TMS nécessite donc d'agir sur l'organisation du chantier et de disposer d'un délai de préparation et de réalisation du chantier suffisant.**

# L'organisation du chantier, un moyen de prévention efficace

**L'objectif est d'adapter l'intervention à la configuration précise du chantier et du travail à réaliser de façon à diminuer la charge de travail et donc la pénibilité.**

## ▶▶▶ Bonnes pratiques

*Pas de place à l'improvisation.*

*Développer les compétences des salariés pour alterner les postes de travail.*

*Développer leur polyvalence.*

*Capitaliser les expériences acquises.*



PRÉCAUTIONS À PRENDRE

### RECOMMANDATIONS ENCADREMENT

- ▶ Planifier une visite du chantier avec le client afin d'obtenir des informations précises et de valider l'organisation de l'intervention
- ▶ Dès la visite du chantier, la détermination de la nature exacte des travaux à réaliser et la configuration des lieux vous permettront d'évaluer :
  - le poids des matériaux (poids, taille, quantité des matériaux à approvisionner mais aussi des matériaux usagés à évacuer ...) et outils à manutentionner pour réaliser le travail ainsi que les déplacements (horizontaux et verticaux) avec port de charge ;
  - les postures contraignantes (travail bras en l'air, travail accroupi ou à genoux, ...) ;
  - la durée du chantier, de sa préparation à la livraison pour limiter les contraintes de délai ;
  - les effets de la co-activité avec d'autres entreprises ;
  - les effets de l'environnement du chantier (travail au froid, à l'humidité, bruit...) sur les conditions de travail.
- ▶ Ces facteurs de risque repérés, prévoir les moyens d'éviter ou de limiter le risque TMS.
  - Présenter le chantier aux salariés et transmettre les consignes de sécurité (mesures d'organisation, équipements de protection individuelle prévus, formation des salariés) en insistant sur les principaux risques et contraintes rencontrés.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

### RECOMMANDATIONS SALARIÉS

- ▶ Informer votre hiérarchie des imprévus et des changements nécessaires dans l'organisation du travail pour éviter l'adoption de postures contraignantes.
- ▶ Respecter impérativement les consignes de sécurité.

# Les efforts de manutention et leur répétition

**L'objectif est de réduire la manutention manuelle et le déplacement horizontal ou en hauteur des charges ; ceux-ci sont générateurs de problèmes de dos et d'épaules.**

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

## RECOMMANDATIONS ENCADREMENT

- ▶ Prévoir et mettre à la disposition des salariés les moyens de levage (palan, tire fort ...) et de transport de charges (diabes, tubes au sol, chariots.....) adaptés à la hauteur et à l'accessibilité des locaux,
- ▶ Prévoir et aménager les emplacements du matériel de levage, les aires de stockage des matériaux, et les voies de circulation afin de limiter les déplacements avec port de charges lourdes et/ou volumineuses,
- ▶ Organiser la réalisation de l'approvisionnement en fonction de la nature du chantier, des travaux et des équipements: nombre de personnes nécessaires, moyens de manutention... (Bonne pratique: lorsque les fournisseurs livrent directement sur le chantier, être présent lors du grutage pour faire placer les matériaux au plus près de la zone de travail afin d'éviter au maximum le déplacement de la charge),
- ▶ Prévoir la découpe des éléments à installer dans l'atelier ou de ceux à évacuer sur le site afin de réduire le poids et le volume unitaire des charges,
- ▶ Prévoir le temps nécessaire à l'installation du chantier (compatible avec la durée du chantier)



PRÉCAUTIONS À PRENDRE

## RECOMMANDATIONS SALARIÉS

- ▶ Dans l'atelier / l'entrepôt, lors du chargement des véhicules, anticiper les besoins en matériel et outils adaptés afin d'éviter les efforts et déplacements supplémentaires (check list),
- ▶ Installer le chantier en respectant les consignes données concernant la mise en place des moyens de levage de charges, des voies de circulation et des aires de stockage,
- ▶ Privilégier l'utilisation des moyens de levage et de transport de charges, à la manutention manuelle,
- ▶ Travailler en équipe lorsque la manutention manuelle de charges lourdes et volumineuses est nécessaire.

# Les postures contraignantes

L'objectif est de réduire la durée de réalisation de tâches conduisant à l'adoption de postures contraignantes (bras en l'air, dos courbé, travail à genoux) qui favorisent l'apparition de pathologies (tendinites et hygroma du genou).

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

## RECOMMANDATIONS ENCADREMENT

- ▶ Mettre à disposition des salariés des outils adaptés au travail à réaliser afin de limiter certaines contraintes posturales.
- ▶ Mettre à disposition des salariés des vêtements de travail avec des protections aux genoux.
- ▶ Inciter à faire des micro pauses pour soulager les articulations sollicitées.



PRÉCAUTIONS À PRENDRE

## RECOMMANDATIONS SALARIÉS

- ▶ Préparer en amont, sur un plan à hauteur adaptée au travail debout, l'assemblage d'éléments afin de réduire la durée de réalisation du travail à genoux ou accroupi.
- ▶ Lors du chargement des véhicules, anticiper les besoins en outils adaptés au matériel et à son état, en fonction des consignes transmises et des constats réalisés (check list).
- ▶ Utiliser des protections au niveau des genoux,
- ▶ Permettre à vos articulations de récupérer :
  - en alternant les phases de travail debout et les phases de travail à genoux ;
  - en faisant des micro pauses.

## ▷▷▷ Un atout en plus

*Entretenir votre condition physique :*

- **échauffement,**
- **renforcement musculaire,**
- **étirements**

## Règlementation

L'employeur a en charge d'assurer la sécurité et de protéger la santé des travailleurs (articles L4121-1 à L4121-5 du code du travail) notamment en évaluant l'ensemble des risques auxquels les salariés sont susceptibles d'être exposés dans l'exercice de leur activité. Il doit aussi mener des actions de prévention de la pénibilité et établir une fiche individuelle d'exposition pour les salariés exposés à des facteurs de pénibilité.

C'est dans ce cadre que s'inscrit la prévention des TMS ou celle des risques liés aux manutentions manuelles de charges (articles L4541-1, R4541-1 à R4541-11 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 dans le document unique a pour objectif de définir et mettre en œuvre un programme de prévention prenant en compte les aspects humains, techniques et organisationnels.

Cette fiche de sensibilisation aux TMS a été réalisée grâce au soutien du FACT (Fonds d'Amélioration des Conditions de Travail), à la participation d'entreprises du bâtiment des Alpes Maritimes, ainsi qu'au travail collectif des organismes suivants :

**ACT Méditerranée** (Association Régionale pour l'Amélioration des Conditions de Travail - Réseau de l'ANACT) • Europarc de Pichaury • 1330, rue Guillibert de la Lauzière • BT C1 13856 Aix-en-Provence cedex 3 • Tél. 04 42 90 30 20

**Analisis ergonomie** • 130 av Club Hippique • 13090 Aix en Provence • Tél. 04 42 59 12 40  
**L'APST BTP o6** • Service de santé au travail du BTP • Immeuble le St Luc • 6 rue Richelmi 06359 Nice cedex 4 • Tél. 04 92 90 48 50

**CAPEB o6** • 189, contre allée Georges Pompidou • 06700 Saint Laurent du Var  
Tél : 04 93 31 91 90

**CFTC** • 81, rue de France • 06000 Nice • Tél. 04 93 82 29 43

**CFDT** • 12, bd Delfino • 06300 Nice • Tél. 04 93 26 52 32

**F.O.** • 63, bd Gorbella • B.P.2083 • 06102 Nice cedex 2 • Tél. 04 93 84 40 50

**CFE-CGC** • 81, rue de France • 06000 Nice • Tel. 04 93 88 86 88

**CGT** • Bourse du travail 34 • Boulevard Jean Jaurès • 06300 Nice • Tél. 04 93 62 20 88

**DIRECCTE PACA (UC)** • CS10009 • 23/25, rue Borde • 13285 Marseille cedex 08  
Tél. 04 86 67 32 00

**DIRECCTE des Alpes Maritimes (UT)** • Immeuble Communica • 455 Promenade des Anglais  
CS 43311 • 06299 Nice cedex 3 • 04 93 72 76 00

**Fédération du Bâtiment des Alpes-Maritimes** • Avenue E. Pontremoli • Nice La Plaine 1  
Bât. B3 • BP 3304 • 06206 Nice cedex 3 • Tél : 04 92 29 85 85

**OPPBT** • 10 place de la Joliette • Atrium 10.6 • 13002 Marseille • Tél. 04 91 71 48 48

**Pour plus de renseignements,  
n'hésitez pas à contacter votre service de santé au travail**

Directeur de la publication :  
Gérard SORRENTINO • DIRECCTE PACA  
23/25, rue Borde - 13285 Marseille cedex 08  
Tél. 04.86.67.32.00

Dépôt légal : Novembre 2011 - n°15

Réalisation : DIRECCTE et ACT Méditerranée