

Pour en savoir plus, rendez vous sur le site
www.tmsbtp-attentionfragile.fr



NE LAISSEZ PAS LES TMS VOUS FRAGILISER

Quelques conseils
pratiques de prévention



L'OPPBTP conseille, forme et informe les chefs d'entreprise du BTP et leurs salariés en matière de prévention des risques professionnels, sécurité, santé et amélioration des conditions de travail.



Les Services de Santé au Travail sont un relais d'aide à la prévention. Votre médecin du travail peut vous aider à identifier les situations critiques et vous conseiller.

LES TMS, C'EST QUOI ?

Les troubles musculo-squelettiques (TMS) sont la première cause de maladie professionnelle dans le Bâtiment et les Travaux Publics. Ils affectent les articulations lorsqu'elles sont hyper sollicitées (épaule, poignet, coude, genoux...) et provoquent des douleurs handicapantes pouvant aller jusqu'à l'impossibilité de travailler.

La prévention de ces maladies doit être une préoccupation de tous. L'OPPBTP, votre organisme professionnel de prévention, et votre service de santé au travail ont engagé une action commune pour sensibiliser salariés et chefs d'entreprises du BTP.

Dans ce livret, vous trouverez quelques premiers conseils pratiques pour prévenir les risques de TMS.

9 sur 10
maladies
professionnelles
dans le BTP
sont des TMS

+16 %
en moyenne
par an
depuis 10 ans

Source CNAMTS - 2007

Pour en savoir plus, rendez vous sur le site
www.tmsbtp-attentionfragile.fr

ATTENTION FRAGILE !

Sachez repérer les situations qui ont une influence sur l'apparition de TMS

- △ Les postures et positions inconfortables
- △ Les répétitions fréquentes de certains gestes
- △ Les efforts importants et/ou prolongés
- △ Les appuis prolongés sur des articulations
- △ Les outils manuels vibrants
- △ Le rythme, l'ambiance et les conditions de travail
- △ L'âge ou l'ancienneté sur des postes difficiles
- △ L'absence d'autonomie pour réaliser une tâche
- △ Le froid, le stress

Sachez adopter les bonnes pratiques pour prévenir les risques

LES 4 COMMANDEMENTS DE BASE

1 ► **Faites des micro pauses de récupération**

Elles suffisent pour permettre la récupération musculaire. N'attendez pas que la fatigue s'installe et entraîne une gêne fonctionnelle.

2 ► **Portez vos équipements de protection individuelle**

Chaussures et gants adaptés, vêtement intégrant une protection des genoux...

Ils vous protègent contre certains risques de votre métier et peuvent atténuer les facteurs de risque aggravants de TMS : froid, vibrations, chocs...

3 ► **Verrouillez vos lombaires**

Lors de l'effort, rentrez le ventre et contractez les muscles abdominaux, verrouillez les lombaires pour assurer une protection des disques.

4 ► **Optez pour des outils et équipements atténuant les vibrations**

Les vibrations des outils manuels et engins sont un facteur aggravant des TMS. Pensez aux gants, outils anti-vibratiles, siège d'engin adapté...

Principales contraintes physiques génératrices de TMS et solutions de prévention envisageables.



1. LA FORCE

△ Attention danger

Soulever du sol, en l'air au-dessus de la tête, hors d'un bac, le corps et les bras en extension, soulever des charges lourdes.

▶ Solutions

Utiliser des dispositifs pour relever/basculer, éliminer les obstacles entre le travailleur et la charge, diviser les charges lourdes pour réduire le risque, utiliser un dispositif de levage bien conçu.

△ Attention danger

Poussée et traction difficile, porter des charges lourdes.

▶ Solutions

Utiliser des chariots efficaces, un pousseur motorisé, une transpalette à bras mécanisée, installer des grandes roues sur les chariots et bacs.

2. LES VIBRATIONS

△ Attention danger

Vibration de la main et du bras ou de tout le corps.

▶ Solutions

Utiliser des outils prévus pour réduire les vibrations, des gants, des suspensions de siège efficaces.



3. LES POSTURES

⚠ Attention danger

- Se pencher en avant, en arrière, de côté, en torsion ;
- Travailler les mains au-dessus de l'épaule, les coudes ou bras éloignés du corps, les bras dans le dos ;
- Travailler les poignets fléchis, la paume vers le haut ou le bas ;
- Travailler à genoux, accroupi.

▶ Solutions

Incliner ou régler la hauteur de la surface de travail, utiliser des rallonges pour poignées, des tables élévatrices munies de plateaux rotatifs, utiliser des plates-formes de travail à hauteur réglable, choisir des outils plus légers avec des poignées antidérapantes.

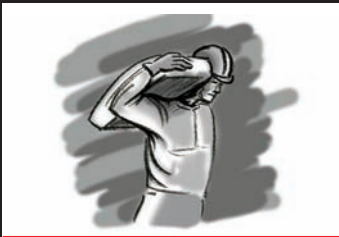
4. LES PRISES

⚠ Attention danger

Prise difficile, en force ou en pince.

▶ Solutions

Utiliser de bonnes prises de force, des boîtes, outils et équipement avec de bonnes poignées, des dispositifs de suspension pour les outils manuels lourds.



5. LA RÉPÉTITION

△ Attention danger

Utilisation répétée d'un outil manuel, mouvements répétés de torsion, flexion, manipulation répétée de matériaux, déplacement avec charges et obstacles.

▶ Solutions

Utiliser des outils électriques bien conçus, des plates-formes de travail à hauteur réglable, mécaniser la manutention répétitive de matériaux... Et faire des micro pauses.

Dos : les bonnes postures

Quand c'est trop bas. Plutôt que de se baisser en courbant le dos, adopter un troisième point d'appui. Et porter des genouillères lorsque l'on travaille à genoux.

Quand c'est trop haut. Veiller autant que possible à ce que les mains ne soient pas à un niveau supérieur à la hauteur des épaules.

Quand c'est trop lourd. Toutes les solutions doivent être envisagées pour éviter de porter des charges trop lourdes. Toujours verrouiller les lombaires, plier les genoux et garder le dos droit en utilisant la force des jambes.

Assis. Idéal : la position du cavalier, le siège légèrement incliné vers l'avant. Pensez-y lors de vos déplacements en camionnette, camion et sur les engins.

Debout, sans bouger. Ecarter légèrement les jambes, et répartir le poids du corps sur les deux jambes.

Couché. Pour diminuer les douleurs au niveau lombaire : sur le côté, un genou plié. Matelas ni trop dur, ni trop mou, sommier assez ferme à lattes mobiles, oreiller peu volumineux pour le creux de la nuque.

6. LA PRESSION DE CONTACT

△ Attention danger

Outils s'enfonçant dans les doigts, la paume, la main ; bord s'enfonçant dans le corps.

▶ Solutions

Utiliser des outils dont les manches dépassent la paume, choisir de l'équipement et des outils à arête arrondie ou rembourrée.