



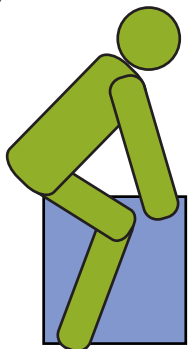
santé
famille
retraite
services

L'essentiel & plus encore

InfoJEV

N° 30 - Septembre 2013

L'information prévention des Paysagistes Nord-Pas-de-Calais



Chiffres clés*

- 91% des maladies professionnelles en agriculture touchent généralement les membres supérieurs et le dos.
- Plus d'1 accident du travail sur 10 concerne le dos.
- Parmi les exploitants, les éleveurs sont les plus touchés par ces accidents (50%).
- Parmi les salariés, 30% des accidents du travail liés au dos concernent les secteurs des jardins et espaces verts, cultures spécialisées.

* Sources : Observatoire des TMS 2005-2009 et Campagne hygiène de vie au travail 2011-2012.



VOTRE DOS : UN OUTIL INDISPENSABLE MAIS FRAGILE

Préservez-le !

Création, travaux d'entretien des espaces verts, pavage etc sont autant de situations de travail qui soumettent votre colonne vertébrale à de nombreuses contraintes. Celles-ci peuvent entraîner des pathologies aiguës ou chroniques pouvant se traduire par des accidents du travail et des maladies professionnelles.

Des facteurs de risques

Manutentions manuelles

La majorité des salariés et des actifs du paysage est amenée à soulever, pousser ou encore tirer des charges lourdes comme des tondeuses, des dalles, des clôtures etc.

Vibrations

La conduite de tondeuses autoportées, de mini pelles, de dumpers ou l'utilisation des sièges usagés vous exposent à des vibrations qui peuvent avoir des conséquences sur votre santé. Le taille haie ou la débroussailluse peuvent également vous exposer à des vibrations sur les membres supérieurs voire sur le corps entier.

Postures de travail

Les amplitudes articulaires excessives, les gestes répétitifs, les postures contraignantes lors de chantiers de taille ou de pavage sont aussi des facteurs de risques à prendre en compte.

A ces facteurs s'ajoutent les contraintes liées aux risques de chutes lors des déplacements, autant d'éléments et de situations quotidiennes qu'il vous faut prendre en considération dans l'**évaluation des risques de votre entreprise**.

Cette évaluation est la première étape vers la mise en place d'actions de prévention à consigner dans votre Document Unique d'Evaluation des Risques.

Vous trouverez, dans ce numéro, trois exemples de situations de travail avec des actions simples à mettre en place.

UNE FOURMI
PEUT PORTER JUSQU'À
60 FOIS
SON POIDS

**MAIS VOUS
N'ÊTES PAS
UNE FOURMI**



TROIS EXEMPLES DE SITUATIONS DE TRAVAIL : DES ACTIONS SIMPLES A METTRE EN PLACE

VOUS POUVEZ AGIR SUR ...

La conduite d'engins autoportés

Risques : Les vibrations et les postures pénibles

Conséquences : Douleurs aux cervicales et aux lombaires, troubles visuels et digestifs

Vos habitudes :

Etre formé à la Prévention des Risques liés à l'Activité Physique.
Respecter les règles de base d'une bonne hygiène de vie.
Adopter les bonnes positions de conduite.

Votre matériel :

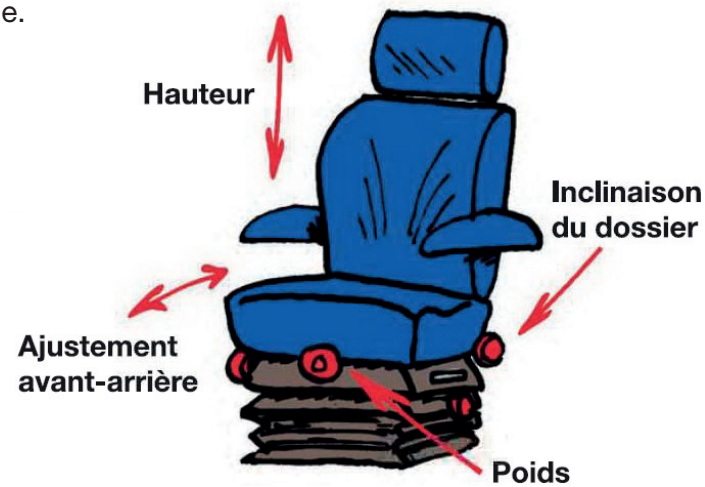
Remplacer les sièges détériorés.
Un siège en bon état doit aussi être réglé à votre taille, à votre poids.
S'équiper d'un siège ¼ tour.

Votre organisation du travail :

Tenir compte de l'ambiance de travail.
Planifier les opérations de maintenance et de vérification.

Votre environnement de travail :

Prendre en compte les températures, la météorologie, la nature du terrain.



L'aménagement et création d'espaces verts : le pavage

Risques : Les manutentions manuelles, les postures pénibles et les gestes répétitifs

Conséquences : Cervicalgie, dorsalgie, lombalgie et tendinite des membres supérieurs

Vos habitudes :

Etre formé à la Prévention des Risques liés à l'Activité Physique : adopter les bonnes postures.
Respecter les règles de base d'une bonne hygiène de vie.
Connaître vos limites, ne pas vous négliger.

Votre matériel :

Utiliser des outils de manutention adaptés : une pince à dalles, un mini dumper thermique ou électrique.
Utiliser de préférence une brouette à deux roues pour un meilleur équilibre avec des pneus suffisamment gonflés.
Utiliser des genouillères ou un ergo-siège.

Votre organisation du chantier :

Eviter les postures fixes prolongées, changer de position, se lever, marcher et s'étirer ponctuellement.
Veiller à ce que les outils et matériaux soient placés à proximité de la tâche.
Limiter le poids des charges.
Retirer les obstacles à la circulation lors de manutentions.

Votre environnement de travail :

Les températures, la météorologie, la nature du terrain.
Comblent les trous et ornières.



Les travaux dans l'atelier de maintenance

Risques : Le port de charges, les postures pénibles

Conséquences : Lombalgie, cervicalgie, dorsalgie, tendinite des membres supérieurs

Vos habitudes :

Respecter les charges maximales admissibles.
Etre formé à la Prévention des Risques liés à l'Activité Physique.

Votre matériel :

Favoriser l'utilisation d'outils d'aide à la manutention comme le palan ou chèvre d'atelier, le démonte roue.
Faciliter l'accès aux parties hautes des engins à l'aide de passerelles mobiles évitant ainsi les postures en extension.
Utiliser des tables élévatrices pour les réparations et manipulation à hauteur (voir témoignage).
Utiliser une servante d'atelier.
Utiliser un ergo-siège pour les réparations demandant de se mettre à genoux.

Votre organisation du travail :

Planifier les différentes tâches (révisions, affûtage, ...).
Prévoir des temps de rangement et de nettoyage de l'atelier.
Eviter les postures fixes prolongées (changer de position), se lever, marcher et s'étirer ponctuellement.

Votre environnement de travail :

Veiller à avoir un sol lisse pour permettre un déplacement aisé des outils de manutention.
L'éclairage doit être adapté et placé de telle façon à éclairer la tâche en cours de réalisation ou la pièce à réparer.



Limites réglementaires : art. R4541-1 à 11 ; art. D4153-39 DU CODE DU TRAVAIL

Âges	14 à 15 ans	16 à 17 ans	18 ans et +	Norme NF X 35-109
Personnel masculin	15 kg maxi	20 kg maxi	55 kg maxi	7,5 tonnes / jour / personne
Personnel féminin	8 kg maxi	10 kg maxi	25 kg maxi	

POUR L'HOMME, au-delà de 55 kg il faut être reconnu apte par un médecin du travail. Art. R4541-9

Quelques principes de base

Tenir compte de l'ambiance de travail

- Accompagner, écouter, pouvoir donner son avis,
 - Fournir des délais de réalisation de tâches raisonnables,
 - Mettre en place un système d'entraide,
 - Permettre au salarié de choisir son heure de pause...
- sont autant de messages de prévention des risques psychosociaux. Les bonnes pratiques permettent de diminuer les arrêts de travail liés aux lombalgies et de favoriser un retour rapide au travail.

Avoir une bonne hygiène de vie

- Au réveil, évitez les mouvements brusques ou trop rapides. Faites travailler vos bras et vos jambes pour aider votre dos,
- Ne partez pas travailler le ventre vide : le petit déjeuner doit couvrir 20 à 25% des besoins quotidiens en énergie. Il doit être équilibré et adapté à l'activité physique de la journée de travail,
- Protégez-vous du froid et de l'humidité,
- Après votre journée de travail : pensez à faire des exercices d'étirement. Cela évitera les courbatures du lendemain.

Etre formé à la Prévention des Risques liés à l'Activité Physique (PRAP)

Objectif : Diminuer les risques d'accidents du travail et de maladies professionnelles liés aux activités physiques et participer à l'amélioration des conditions de travail.

Contenu :

- Connaître les risques dans son métier et leurs conséquences pour la santé,
- Adopter les bons gestes et les bonnes postures dans son travail et dans la vie quotidienne,
- Analyser ses situations de travail et appliquer les principes généraux de prévention.

Témoignage

Dominique Noël, chef d'atelier chez SNB à Béthune, utilise une table élévatrice dans l'atelier de maintenance.

Il témoigne :

« Depuis 4 ans, nous avons fait l'acquisition d'une table élévatrice. Nous en avons vu une chez notre concessionnaire et l'équipement nous a séduit. En effet, cette table élévatrice présente l'avantage de travailler à la hauteur désirée et il est aisé d'en faire le tour. Notre table peut lever de 20 à 130 cm. Montée et descente se font sans effort puisque des vérins hydrauliques sont commandés par un déclenchement à la pédale pneumatique. Nous avons préféré cette énergie à l'énergie électrique pour une facilité d'installation et de déplacement si besoin.

Comme ici, je m'en sers pour la maintenance des tondeuses mais l'intervention sous une machine est difficile. Par ailleurs il y a un poids admissible limité à 400 kgs. Nous devons également respecter l'obligation de vérification périodique.

Le plus souvent, je travaille sur cette table pour réparer des tronçonneuses,... toute sorte d'outils à mains motorisés. C'est un établi où je travaille à bonne hauteur et je ménage mon dos ».



Avantage ici 3 rampes d'accès



Pour en savoir plus :

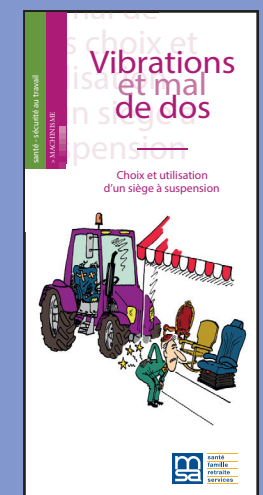
Consultez la documentation de santé sécurité au travail réalisée par la MSA sur le site : <http://references-sante-securite.msa.fr>



réf : 11238



réf : 9803



réf : 11204



A propos de ...
Pénibilité



L'article L. 4121-3-1 du Code du Travail précise l'obligation de rédiger une fiche de prévention des expositions à certains facteurs de risques professionnels. Maintenance, postures pénibles, vibrations font partie des facteurs de risque.