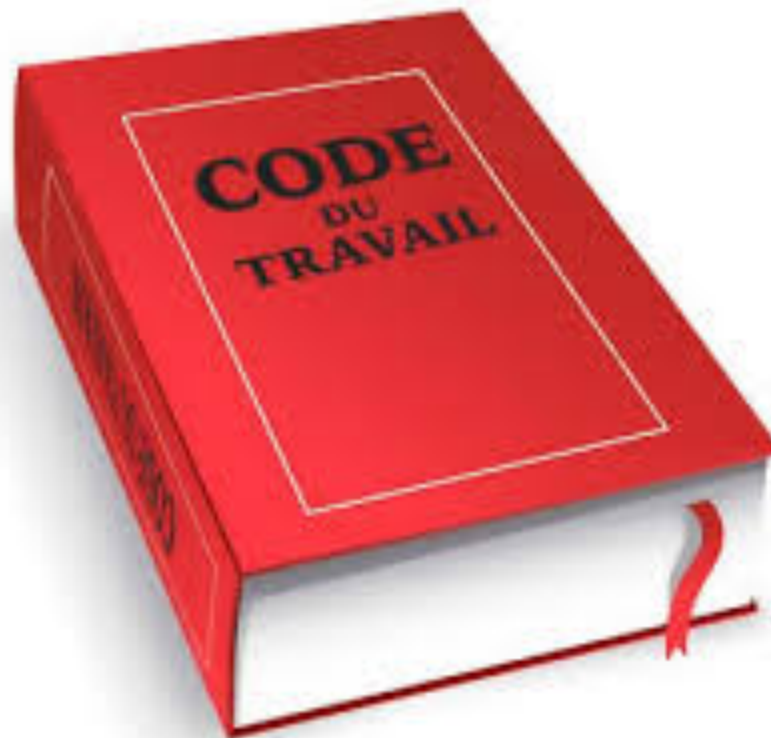


GESTES & POSTURES



Formateur : Sébastien Pailloux-Blanc

S1/LA SANTÉ AU TRAVAIL



LES OBLIGATIONS DE L'EMPLOYEUR

- En terme de sécurité vis-à-vis de ses salariés l'employeur doit prendre les mesures nécessaires pour **assurer la sécurité et protéger la santé** physique et mentale des travailleurs.(Art 4121-1 du code du travail)
- Ces mesures comprennent :
 1. Des actions de prévention des risques professionnels
 2. Des actions d'information et de formation
 3. La mise en place d'une organisation et de moyens adaptés

LES OBLIGATIONS DU SALARIE

- Le salarié a également des obligations en terme de sécurité.
- Conformément aux instructions qui lui sont données par l'employeur, dans les conditions prévues au règlement intérieur, **il incombe à chaque travailleur de prendre soin**, en fonction de sa formation et selon ses possibilités, **de sa santé et de sa sécurité ainsi que de celles des autres...**(Art 4122-1 du code du travail)
- Par exemple; l'employeur donne des consignes que tout salarié doit respecter...



RÉGLEMENTATION SUR LE PORT DE CHARGES

Code du travail (article R4541-9) :

- Lorsque le recours à la manutention manuelle est inévitable et que les aides mécaniques prévues au 2° de l'article R. 4541-5 ne peuvent pas être mises en oeuvre, un travailleur ne peut être admis à porter d'une façon habituelle des charges supérieures à **55 Kg** qu'à condition d'y avoir été reconnu **apte par le médecin du travail**, sans que ces charges puissent être supérieures à 105 kilogrammes.
- Toutefois, les femmes ne sont pas autorisées à porter des charges supérieures à **25 Kg** ou à transporter des charges à l'aide d'une brouette supérieures à **40 Kg, brouette comprise.**

S2/L'ACCIDENT DE TRAVAIL



L'ACCIDENT DE TRAVAIL

Évolutions 2019-2021 et 2020-2021 des AT par CTN

CTN	Année 2019		Année 2020		Année 2021		Évolution 2021/2020		Évolution 2021/2019	
	Salariés (en activité ou au chômage partiel)	AT en 1 ^{er} règlement	Salariés (en activité ou au chômage partiel)	AT en 1 ^{er} règlement	Salariés (en activité ou au chômage partiel)	AT en 1 ^{er} règlement	Salariés (en activité ou au chômage partiel)	AT en 1 ^{er} règlement	Salariés (en activité ou au chômage partiel)	AT en 1 ^{er} règlement
A Métallurgie	1 762 335	50 353	1 738 637	41 062	1 739 518	45 776	0,1 %	11,5 %	– 1,3 %	– 9,1 %
B BTP¹⁸	1 731 886	88 360	1 777 316	77 086	1 868 363	89 112	5,1 %	15,6 %	7,9 %	0,9 %
C Transports, EGE¹⁹, etc.	2 149 970	97 346	2 120 348	78 497	2 181 683	89 491	2,9 %	14,0 %	1,5 %	– 8,1 %
D Alimentation	2 644 665	113 914	2 593 968	92 422	2 687 946	95 833	3,6 %	3,7 %	1,6 %	– 15,9 %
E Chimie, caoutchouc, etc.	427 318	10 091	426 292	8 423	428 287	9 248	0,5 %	9,8 %	0,2 %	– 8,4 %
F Bois, ameublement, etc.	425 550	17 692	419 206	14 762	424 182	16 780	1,2 %	13,7 %	– 0,3 %	– 5,2 %
G Commerces non alim.	2 260 861	48 373	2 252 365	39 455	2 323 848	44 558	3,2 %	12,9 %	2,8 %	– 7,9 %
H Activités de services I	4 740 109	51 103	4 343 160	30 373	4 497 622	35 795	3,6 %	17,9 %	2,8 %	– 9,7 %
I Activités de services II	3 414 637	178 483	3 673 181	157 753	3 912 248	177 972	6,5 %	12,8 %	3,6 %	– 6,3 %
Total 9 CTN	19 557 331	655 715	19 344 473	539 833	20 063 697	604 565	3,7 %	12,0 %	2,6 %	– 7,8 %

L'ACCIDENT DE TRAVAIL

Répartition des AT 2021 avec au moins 4 jours d'arrêt, des IP, des décès et des jours d'arrêt (ou journées d'IT) selon le risque à l'origine de l'accident

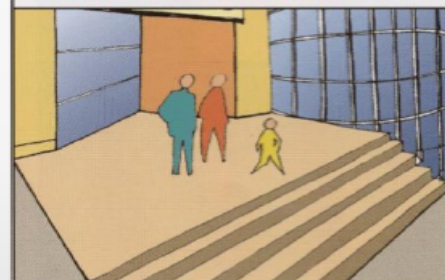
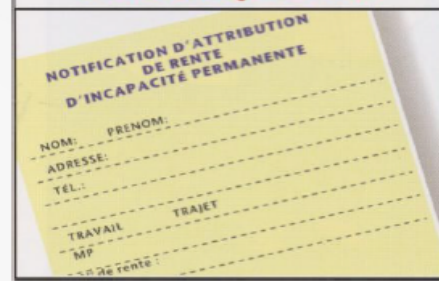
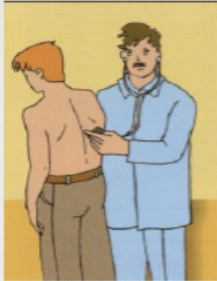
Risques à l'origine des AT	AT en 1 ^{er} règlement avec 4 jours d'arrêt ou plus sur l'année %*	Nouvelles IP %*	Décès %*	Journées d'IT %*
Manutention manuelle	50 %	44 %	18 %	47 %
Chutes de plain-pied	17 %	18 %	5 %	19 %
Chutes de hauteur	12 %	15 %	13 %	16 %
Outillage à main	9 %	6 %	1 %	4 %
Agressions (y compris par animaux)	4 %	5 %	5 %	5 %
Risque routier	3 %	5 %	21 %	4 %
Manutention mécanique	2 %	2 %	4 %	2 %
Risque machines	1 %	3 %	1 %	1 %
Risque chimique	0,9 %	0,5 %	0,3 %	0,4 %
Autres risques	0,7 %	2 %	30 %	1 %
Risque physique dont risque électrique	0,3 %	0,5 %	2 %	0,3 %
Autres véhicules de transport	0,1 %	0,2 %	1 %	0,1 %
Sous-total avec un risque identifié**	63 %	65 %	47 %	62 %

AT sans risque identifié**	37 %	35 %	53 %	38 %
Dont survenus avant 2013 (AT non codé)***	0,04 %	0,7 %	0,3 %	4 %
Dont aucune variable renseignée (AT non codé)***	48 %	44 %	2 %	42 %
Dont AT codé « pas d'information »***	4 %	5 %	13 %	5 %
Dont au moins une des 4 variables non renseignée***	48 %	50 %	85 %	49 %
Total AT sans risque identifié***	100 %	100 %	100 %	100 %

Total 2021	551 276	35 550	645	48 518 135
-------------------	----------------	---------------	------------	-------------------

ACCIDENTS DE TRAVAIL ET MALADIES PROFESSIONNELLES

Coûts directs



ACCIDENTS DE TRAVAIL ET MALADIES PROFESSIONNELLES

Coûts indirects

REMPLACEMENT et FORMATION
DU
PERSONNEL ABSENT



RECLAMATIONS
INSATISFACTION



RECHERCHE DE
RESPONSABILITES



TEMPS PASSE A GERER
ADMINISTRATIVEMENT LES
DOSSIERS

ACCIDENTS DE TRAVAIL ET MALADIES PROFESSIONNELLES

Des enjeux économiques

3000 €

Coût moyen d'un accident avec arrêt de plus de 24 heures

Coût indirects = Coûts directs x 3

12 000 €

Coût Réel d'un accident

ACCIDENTS DE TRAVAIL ET MALADIES PROFESSIONNELLES

- ➔ Définition de l'Accident de Travail :
- ➔ L'accident du travail, pour être reconnu comme tel, doit résulter de l'action violente et soudaine d'une cause extérieure provoquant au cours du travail ou du trajet une lésion du corps humain.
- ➔ (C.E. ministres de l'Intérieur et de l'Économie et des Finances c/ Even 24 novembre 1971).



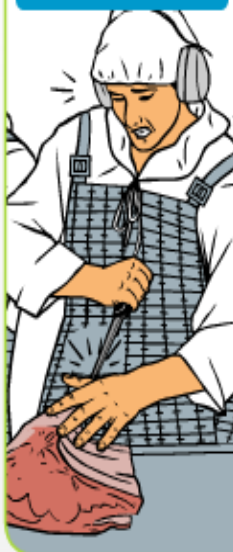
L'ACCIDENT DE TRAJET

LES ACCIDENTS

La loi distingue deux grandes catégories d'accidents du travail.

- **L'accident du travail proprement dit** (art. L 411-1 du Code de la Sécurité sociale).
- **L'accident de trajet** (art. L 411-2 du Code de la Sécurité sociale).

→ ACCIDENT DU TRAVAIL



L'accident de trajet (accident de la circulation, chute, choc, agression...) comprend les événements survenus sur le trajet aller et retour le plus court entre le lieu de travail et le domicile ou tout autre lieu où le travailleur se rend de façon habituelle, pour satisfaire aux nécessités de la vie courante et à ses obligations familiales (restaurant où le travailleur prend ses repas, résidence secondaire habituelle, crèche, école, pharmacie ou magasin vendant des denrées alimentaires indispensables...).

→ ACCIDENT DE TRAJET



LES MALADIES PROFESSIONNELLES



Ce sont les tableaux des maladies professionnelles qui recensent les affections reconnues comme telles. Mais, sous certaines conditions, des maladies n'y figurant pas peuvent également être prises en charge.



Pour qu'une affection soit prise en charge, trois conditions doivent être réunies :

- la maladie doit figurer dans un des tableaux de la sécurité sociale
- l'intéressé doit apporter la preuve de son exposition au risque
- la maladie doit avoir été constatée médicalement dans le délai prévu par les tableaux (le point de départ de celui-ci se situant à la fin de l'exposition au risque).

LES MALADIES PROFESSIONNELLES

Régime général Tableau 57		Tableau équivalent dans l'autre régime
Affections périarticulaires provoquées par certains gestes et postures de travail		
Date de création : décret du 2 novembre 1972		Dernière mise à jour : décret du 5 mai 2017
Désignation des maladies	Délai de prise en charge	Liste limitative des travaux susceptibles de provoquer ces maladies
- A - Épaule Tendinopathie aiguë non rompue non calcifiante avec ou sans enthésopathie de la coiffe des rotateurs. Tendinopathie chronique non rompue non calcifiante avec ou sans enthésopathie de la coiffe des rotateurs objectivée par IRM (*). Rupture partielle ou transfixiante dze la coiffe des rotateurs objectivée par IRM (*)	30 jours 6 mois sous réserve d'une durée d'exposition de 6 mois) 1 an (sous réserve d'une durée d'exposition d'un an)	Travaux comportant des mouvements ou le maintien de l'épaule sans soutien en abduction (**): avec un angle supérieur ou égal à 60° pendant au moins 3h30 par jour en cumulé. Travaux comportant des mouvements ou le maintien de l'épaule sans soutien en abduction (**): - avec un angle supérieur ou égal à 60° pendant au moins deux heures par jour en cumulé ou - avec un angle supérieur ou égal à 90° pendant au moins une heure par jour en cumulé. Travaux comportant des mouvements ou le maintien de l'épaule sans soutien en abduction (**): - avec un angle supérieur ou égal à 60° pendant au moins deux heures par jour en cumulé ou - avec un angle supérieur ou égal à 90° pendant au moins une heure par jour en cumulé.
- B - Coude Tendinopathie d'insertion des muscles épicondyliens associée ou non à un syndrome du tunnel radial. Tendinopathie d'insertion des muscles épitrochléens. Hygromas :épanchement des bourses séreuses ou atteintes inflammatoires des tissus sous-cutanés des zones d'appui du coude.	14 jours 14 jours	Travaux comportant habituellement des mouvements répétés de préhension ou d'extension de la main sur l'avant-bras ou des mouvements de pronosupination. Travaux comportant habituellement des mouvements répétés d'adduction ou de flexion et pronation de la main et du poignet ou des mouvements de pronosupination. Travaux comportant habituellement un appui prolongé sur la face postérieure du coude

LES MALADIES PROFESSIONNELLES

Autres maladies attribuées au travail, en % des employés qui jugent le travail responsable de leur affection.



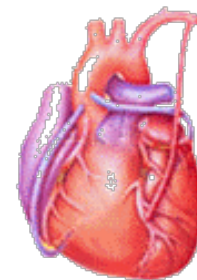
16,3 %
Dépressions et
troubles de la
personnalité



12 %
Difficultés
pulmonaires ou
respiratoires



9,9 %
Difficultés
visuelles



4 %
problèmes
cardiaques

LES MALADIES PROFESSIONNELLES



57,4 %
Production,
fabrication, chantier



35,2 %
Commerce, vente



41,8 %
Installation, entretien,
réparation



33,4 %
Enseignement,
santé

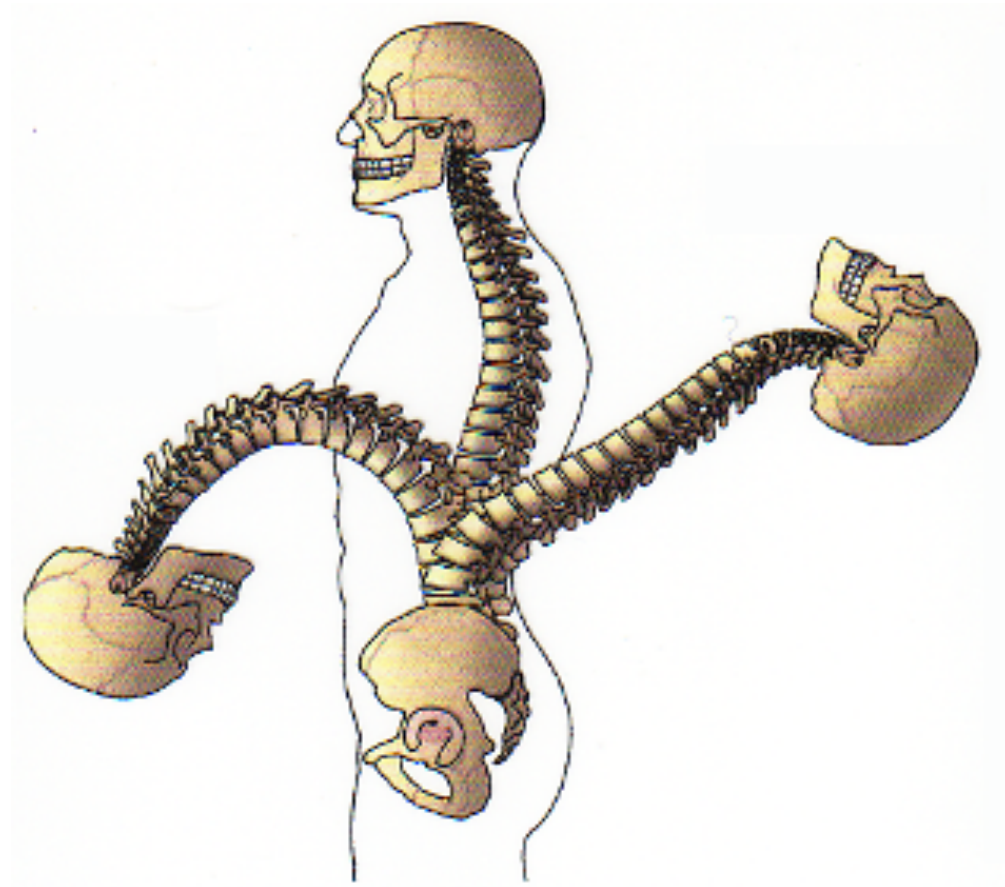


40,6 %
Nettoyage,
gardiennage,
travaux ménager



33,4 %
Manutention,
magasinage,
transports

S3/LA BIOMÉCANIQUE HUMAINE - TMS



Les TMS (Troubles Musculo-Squelettiques)

- Les Atteintes Péri-articulaires :

- Syndrome de la coiffe des rotateurs (épaule)

Le syndrome correspond à une inflammation chronique d'un tendon. Dans une tendinite, le tendon conserve donc sa continuité, mais cette pathologie peut conduire à une rupture tendineuse secondaire.

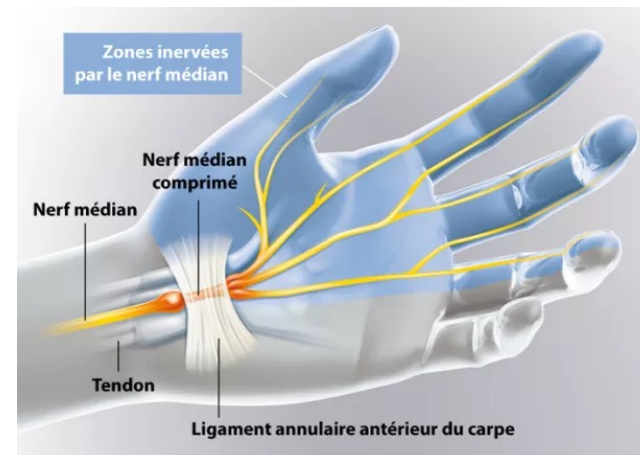
- Épicondylite (coude)

L'épicondylite latérale du coude ou l'épicondylalgie du coude sont différents termes pour désigner la douleur à l'insertion des muscles du coude souvent associée à un mécanisme de sur-utilisation des extenseurs du poignet.

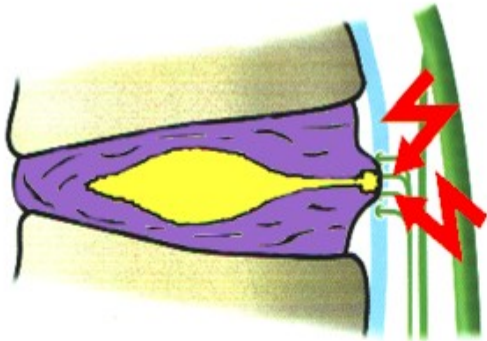
- Hygroma du genou = syndrome du carreleur.

Cette inflammation de la bourse séreuse peut être due à de petits traumatismes répétés, à la présence d'un corps étranger, à une pathologie rhumatismale (polyarthrite), une pathologie à microcristaux (goutte) ou à une infection (qui débute souvent à partir d'une petite lésion cutanée).

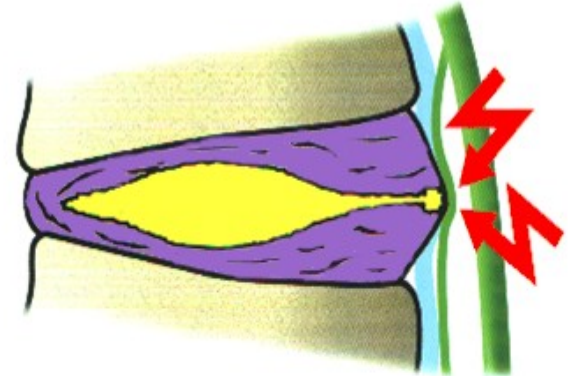
- Syndrome Canal Carpien (poignet)



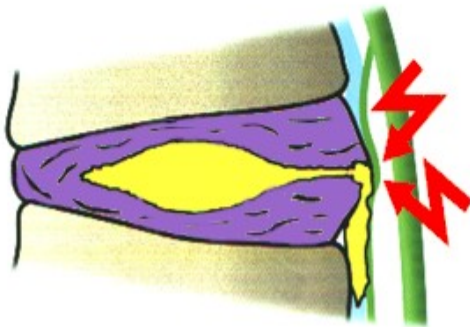
LES LOMBALGIES



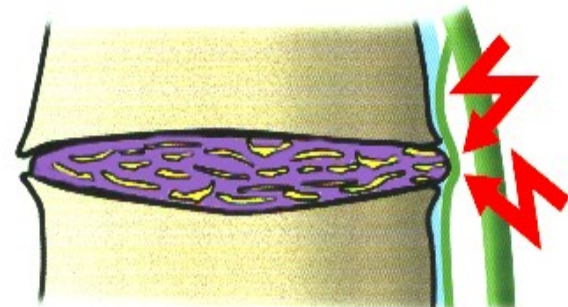
LUMBAGO



SCIATIQUE

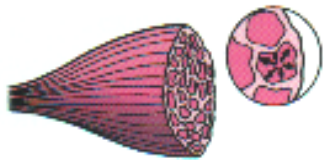


HERNIE DISCALE

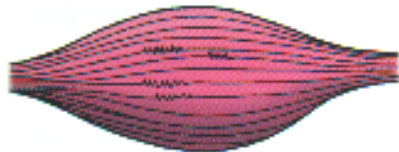


TASSEMENT DISCAL

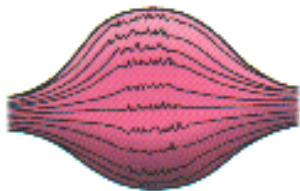
PATHOLOGIES MUSCULAIRES



La courbature



La contracture

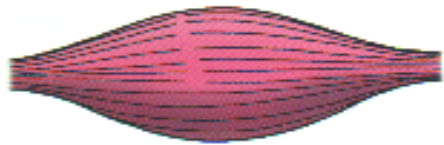


La crampe

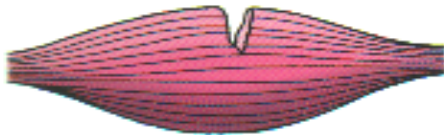
Beaucoup d'accidents musculaires sont dus à des efforts trop prolongés, trop violents ou exécutés à froid. La **courbature** est due à l'accumulation des déchets.

Une sollicitation exagérée peut provoquer une **contracture** (contraction durable et involontaire) ou une **crampe** (raccourcissement), favorisée par la déshydratation.

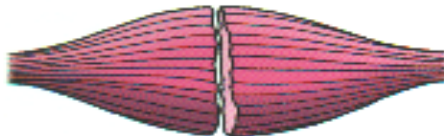
PATHOLOGIES MUSCULAIRES



L'élongation



Le claquage

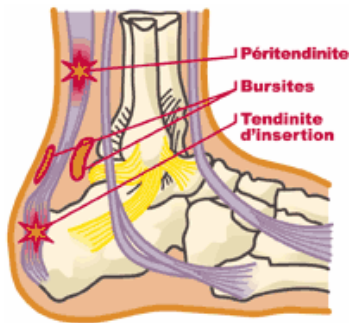


La déchirure
musculaire

Un étirement excessif d'un muscle froid ou fatigué provoque une **élongation** douloureuse ou, pire, un **claquage** : des fibres musculaires se rompent, la douleur est intense, le muscle est paralysé. Au pire, toutes les fibres sont rompues : c'est la **déchirure** ou **rupture** musculaire.

PATHOLOGIES TENDINEUSES

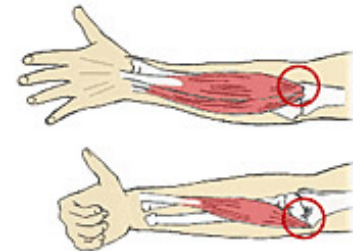
Tendinite d'Achille



Tendinite de l'épaule



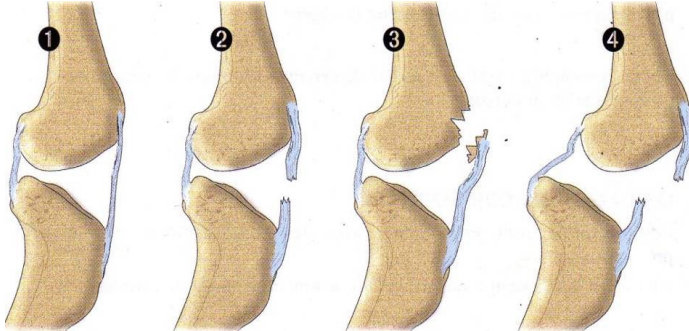
Tendinite du coude



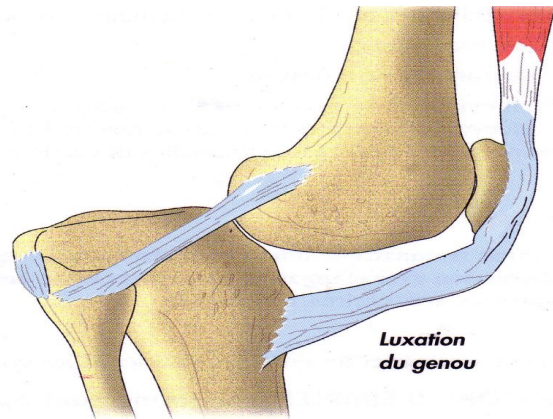
Les mouvements répétitifs ou prolongés, les efforts soutenus, une mauvaise posture ou le maintien prolongé d'une même position, les vibrations ou un stress mécanique localisé peuvent tous provoquer une déchirure des tendons, à la manière d'une corde qui s'effiloche.

Comme le terme « tendinite » dénote la présence d'inflammation, celui-ci est désormais rarement utilisé. Il est maintenant recommandé d'utiliser le terme « tendinopathie » ou « tendinose » pour décrire toute douleur chronique liée à des tendons symptomatiques.

LES TRAUMATISMES ARTICULAIRES



Entorse : torsion violente d'une articulation qui provoque une élongation du ligament pouvant entraîner sa rupture



Luxation : déplacement anormal permanent des surfaces articulaires des os

S4/LES PRINCIPES DE PRÉVENTION



Le D.U.E.R.P

« Document Unique d'Evaluation des Risques Professionnels »

LES PRINCIPES GÉNÉRAUX DE PRÉVENTION

Article L4121-2 du CdT

1 Eviter le risque



2 Evaluer les risques qui ne peuvent pas être évités



3 Combattre les risques à la source



4 Adapter le travail à l'Homme



5 Tenir compte de l'état de l'évolution de la technique



6 Remplacer ce qui est dangereux par ce qui n'est pas dangereux ou par ce qui est moins dangereux



7 Planifier la prévention



8 Prendre des mesures de protection collective en leur donnant la priorité sur les mesures de protection individuelle

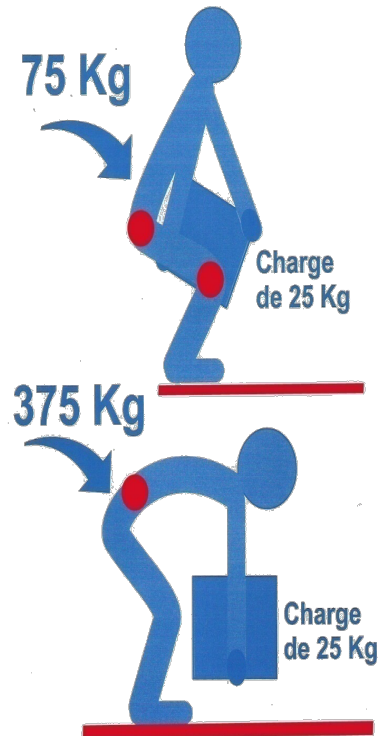


9 Donner les instructions appropriées aux travailleurs



REGLES GENERALES

1. Prioriser la mécanisation,
2. Porter à 2 et avec des gants,
3. Préparer son itinéraire,
4. Évaluer la charge



LES PRINCIPES DE PRÉVENTION

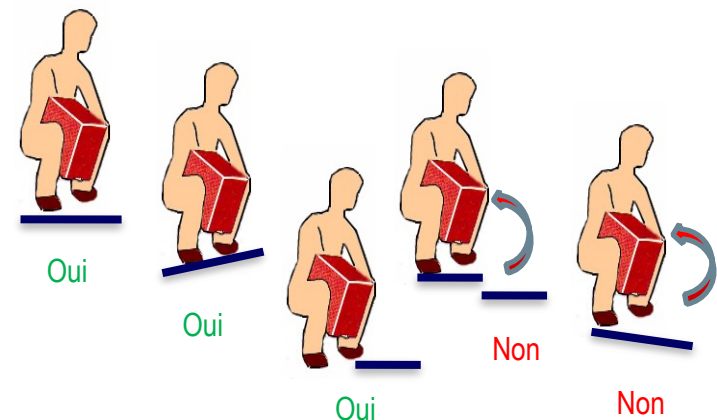
Privilégiez **TOUJOURS**, les **AIDES MÉCANIQUES** à la manutention.

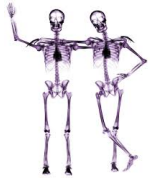


Porter les EPI / EPC



PRENEZ TOUJOURS EN COMPTE LA NATURE DU TERRAIN !





LES BONNES POSTURES

➤ Techniques de base:

- Se rapprocher le plus possible de la charge
- Fléchir les 2 jambes
- Fixer la colonne
- Réaliser la manutention bras tendu
- Utiliser le poids de son corps / le transfert de charge



S5/LA POSITION DE CONDUITE

LA POSITION DE CONDUITE



REGLAGE DU SIEGE



Réglage du dossier
avec position du dos à
 90° avec le bassin et
l'angle des genoux à
 120°



REGLAGE DU VOLANT

Réglage de la profondeur du siège, bras tendu paume de la main sur le volant



Position correcte :
la main peut passer derrière le haut du volant sans que les épaules ne décollent



Trop près : pas assez de place pour manoeuvrer à son aise



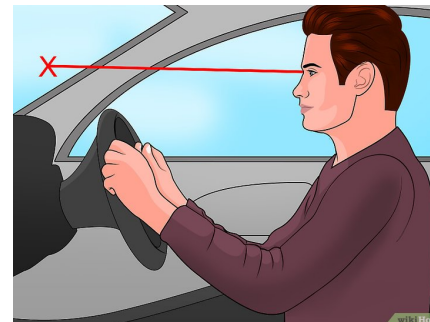
Trop loin : les bras sont tendus...



...ou le dos n'est plus maintenu par le dossier



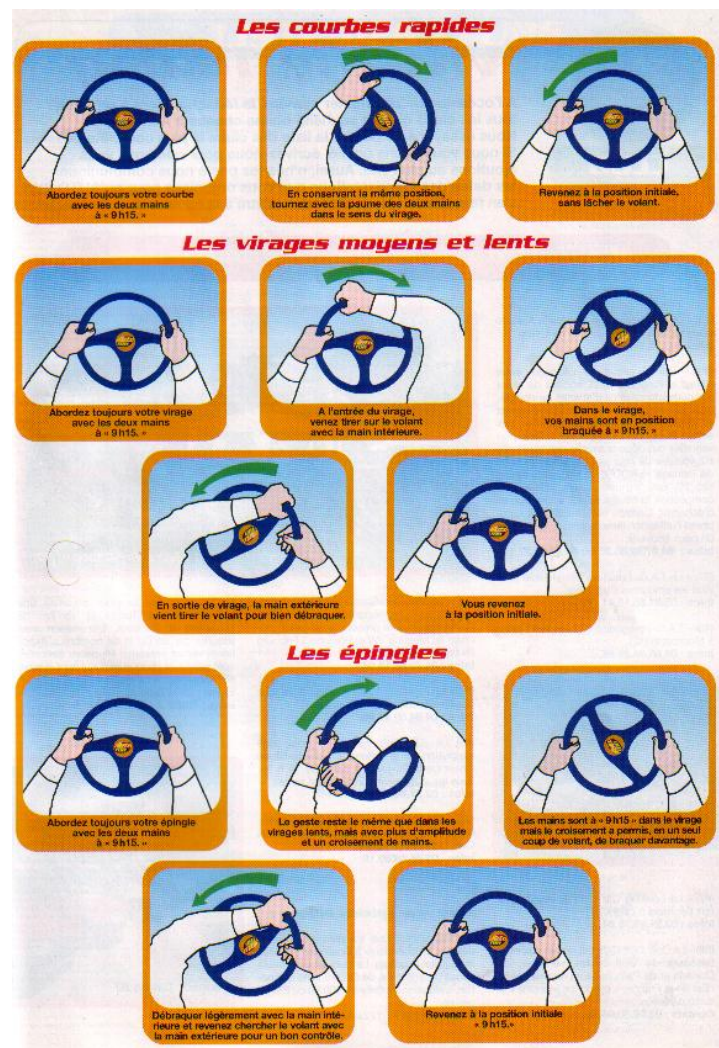
Réglage hauteur du siège avec regard en milieu de pare-brise



POSITION DES MAINS



Position des mains sur le volant dans les creux à 9h15





GESTES ET POSTURES À ADOPTER

Etre attentif lors de la montée et la descente de la cabine ou de l'autocar : risque de chute, foulure, entorse, fractures ...

Véhicule avec cabine : ne pas sauter de la cabine, conserver les trois points d'appui, descendre face aux marchepieds, être attentif aux marchepieds glissants ...

Autocar : ne pas sauter de marches en descendant, être attentif aux marches glissantes, être vigilant par rapport aux véhicules pouvant survenir de l'arrière lors de la descente côté conducteur ...

Adopter les principes recommandés lors des chargements/déchargements de marchandises ou bagages (dos droit, placement des pieds de part et d'autre pour l'équilibre, flexion/extension des jambes ...)

Etre vigilant lors du nettoyage du véhicule (utilisation des marchepieds et poignée pour le pare-brise, risque de glissade avec le sol mouillé sur les aires de lavage ...)

Utiliser les équipements et protections prévues selon les cas (Gants, chaussures de sécurité, imperméable ...)

Adopter une bonne position de conduite (utilisation des différentes possibilités de réglage du siège, utilisation obligatoire de la ceinture de sécurité ...)

