

RISQUE LIÉ À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



©Istockphoto

De quoi s'agit-il ?

C'est un risque d'accident et/ou de maladie professionnelle essentiellement au niveau de la colonne vertébrale ou des membres, consécutif à des postures contraignantes, des efforts physiques intenses et/ou répétitifs, à des écrasements, à des chocs.

Quels sont les métiers exposés ?

| Exposition élevée | Exposition moyenne |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Constructeur de décors ▪ Technicien structure ▪ Rigger ▪ Machiniste spectacle vivant ▪ Technicien lumière ▪ Machiniste prise de vues ▪ Electricien ▪ Conducteur de groupe/Groupman ▪ Cadreur ▪ Technicien son ▪ Perchiste/Perchman ▪ Costumier ▪ Coiffeur | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Régisseur spectacle vivant ▪ Technicien maintenance ▪ Chauffeur ▪ Backliner ▪ Monteur ▪ Maquilleur |

Que dit la réglementation ?

Voici quelques références au Code du travail, vous pouvez le retrouver sur www.legifrance.gouv.fr

- **Manutention des charges** : articles R 4541-1 à R4541-11 du Code du travail
- **Principes de prévention à mettre en œuvre par l'employeur** : articles. R. 4541-3 et R.4541-4 du Code du travail.

L'employeur doit éviter le recours à la manutention manuelle de charges par les salariés notamment par des mesures d'organisation ou par des équipements mécaniques.

- **Limites de poids pour des charges portées de façon habituelle** : Art. R4541-9 du Code du travail

| | Femme | Homme |
|--|----------|---|
| De 0 à 25 kg (soit environ 4 packs d'eau de 1L) | autorisé | autorisé |
| De 26 à 55 kg (soit environ 9 packs d'eau de 1L) | interdit | autorisé |
| De 56 à 105 kg | interdit | autorisé sous condition d'aptitude délivrée par le médecin du travail |

| Situations dangereuses : quand les salariés sont-ils exposés à ce risque ? | Mesures de prévention : Comment prévenir ce risque ? |
|---|--|
| Thèmes transversaux : | |
| Co-activité : absence de coordination entre les différentes entreprises présentes, entre les différents corps de métiers, absence de plan de prévention, absence de communication | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Préalablement à l'inspection commune, chaque entreprise détermine les activités pouvant générer des risques, ▪ Établir un plan de prévention et communiquer les informations à l'ensemble des intervenants, ▪ Élaborer les procédures et consignes adaptées, ▪ Assurer un suivi des travaux. |
| Travail isolé : absence de signal d'alerte en cas d'accident | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Éviter l'isolement et trouver des solutions pour le réduire même partiellement, ▪ Interdire le port de charge de plus de 30kg aux travailleurs isolés, ▪ Privilégier le recours téléphonique au hiérarchique ou à un collègue, ▪ Partager le retour d'expérience sur les problèmes rencontrés par chacun, ▪ Prévoir des procédures de secours en cas d'incident, ▪ Fournir un dispositif d'appel pour travailleur isolé (DATI) ou tout autre moyen de communication. |
| Organisation du travail : tâche répétitive, absence de pause, contrainte de temps, durée, travail en urgence, précipitation, contrainte économique, effectif, charge mentale (vigilance, concentration accrue...), travail de nuit, pénibilité de la tâche | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Organiser la formation professionnelle, ▪ Organiser l'accueil aux postes de travail, ▪ Mettre en place des moyens de communication. |
| Éclairage : obscurité, faible lumière, éblouissement | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Intégrer l'éclairage et éclairer convenablement les lieux de travail, ▪ Adapter l'éclairage à l'environnement de travail, ▪ Assurer l'entretien régulier du matériel d'éclairage. |
| Équipement de protection : absence de chaussure de sécurité, port de chaussures inadaptées (talons, semelles lisses, usées), absence de gants, de tenue de travail | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Privilégier l'utilisation d'aide à la manutention : diable, transpalette... ▪ Faire porter des équipements de protection individuelle adaptés : gants, chaussures de sécurité. |
| Environnement : températures (chaudes ou froides), méconnaissance des lieux, lieux non adaptés, conditions exceptionnelles (tempête, désert,...) | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Privilégier les EPC aux EPI, ▪ Mettre à disposition des vêtements de travail adaptés : gilets, cirés... ▪ Former et informer les travailleurs. |
| Information, formation du personnel : absence, lacunaire (gestes et postures : prap) | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Former le personnel à adopter des gestes et des postures appropriés. |
| Thèmes spécifiques : | |
| Charge : poids, dimensions (prise au vent, ...), forme, absence de moyens de préhension, charge située trop haut ou trop bas, difficulté d'équilibre (centre de gravité), absence de marquage du poids | <p>Organisationnels :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Organiser le travail de façon à supprimer ou diminuer les manutentions, ▪ Utiliser des moyens de manutention, de soulèvement pour les limiter : transpalette, chariot à roulettes, diable, ▪ Utiliser des moyens de mise à niveau : table élévatrice, quai de chargement... ▪ Limiter le poids des charges soulevées, ▪ Limiter les distances parcourues lors des manutentions (utiliser les monte-matériaux, les ascenseurs, rapprochement des véhicules pour les chargements...), |

| | |
|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Alternier les travaux de manutention avec d'autres travaux, ▪ Équiper les charges de moyens de préhension : poignées, ventouses... ▪ Manutention de charges lourdes ou encombrantes à plusieurs, ▪ Indiquer le poids sur le matériel. <p>Techniques - EPI :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Faire porter des équipements de protection individuelle adaptés : gants, chaussures de sécurité protégeant contre les écrasements... <p>Formation, information, sensibilisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Former le personnel à adopter des gestes et des postures appropriés à la manutention de charges. |
| <p>Posture : contraignante, répétitive, inadaptée</p> | <p>Organisationnels :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Organiser le travail de façon à supprimer ou diminuer les postures contraignantes, répétitives, ▪ Utiliser des moyens de mise à niveau : table élévatrice, quai de chargement... <p>Formation, information, sensibilisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Former le personnel à adopter des gestes et des postures appropriés. |
| <p>Équipement de travail : absence d'aide à la manutention, matériel inadapté, en mauvais état</p> | <p>Organisationnels :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Organiser le travail de façon à supprimer ou diminuer les manutentions. <p>Techniques – EPI :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Utiliser des moyens de manutention, de soulèvement pour les limiter : transpalette électrique, chariot à roulettes, diable, équipement facilitant le soulèvement (palan...), ▪ Utiliser des moyens de mise à niveau : table élévatrice, quai de chargement... <p>Formation, information, sensibilisation</p> |
| <p>Etat du sol : revêtement du sol dégradé ou mal fixé, sol glissant (liquide sur le sol, condition climatique), ou instabilité du sol (gravillons, dalles descellées), trou, défaut de résistance (sol mou, ou dur), pente, dénivelé</p> <p>Circulation, Déplacement : encombrement (accumulation d'objets qui gênent la circulation : cartons, matériel, câbles), passages étroits, port de charge dans les escaliers, dans les étages, longues distances à parcourir</p> | <p>Organisationnels :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Organiser le travail de façon à supprimer ou diminuer les manutentions, ▪ Limiter les distances parcourues lors des manutentions (utiliser les monte-matériaux, les ascenseurs, rapprochement des véhicules pour les chargements...), ▪ Veiller au bon état du sol, ▪ Signaler, éclairer et entretenir le sol et les allées de circulation. <p>Techniques – EPI :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Faire porter des équipements de protection individuelle adaptés : gants, chaussures de sécurité protégeant contre les écrasements... <p>Formation, information, sensibilisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Former le personnel à adopter des gestes et des postures appropriés à la manutention de charges. |

Pour tout complément d'information ou question relative aux risques liés à l'activité physique

Consultez les dépliants du CMB consacré au port de charges téléchargeable sur www.cmb-sante.fr

N'hésitez pas à contacter votre médecin du travail ou la Conseillère en Prévention des Risques Professionnels du CMB à intervention@cmb-sante.fr