

## RISQUES LIÉS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Des tâches répétitives à forte cadence infligent des contraintes aux articulations et aux muscles. Des sièges inadaptés imposent des postures fatigantes. Des positions statiques longtemps maintenues sont contraignantes. Travailler accroupi, à genoux, ou les bras en l'air est éprouvant pour le dos, les articulations, le système vasculaire. La position dans laquelle l'opérateur saisit, transporte ou pose sa charge peut imposer des efforts pénibles.

Les troubles musculo-squelettiques (TMS) forment 75 % des maladies professionnelles reconnues. Les accidents liés à la manutention manuelle (lumbagos, blessures) représentent 25 % des accidents du travail.

### Quelques questions à se poser

Quels sont les postes réputés difficiles à tenir et de quoi se plaignent les travailleurs ? Le médecin du travail signale-t-il un taux important de TMS ? Quelles sont les charges manipulées (forme, poids, volume, facilité de prise...) ? Fréquence des manutentions ? Distances parcourues ? Quelles sont les postures de travail ? Les gestes sont-ils répétitifs ? Quel est l'outillage utilisé ? Le rythme est-il libre ou imposé ? Que se passe-t-il en amont et en aval de chaque poste ? Dans quel environnement l'activité physique s'exerce-t-elle ? Manque d'espace ? Bruit, ambiance thermique contraignante, poussières ? Quelle est la charge globale de travail ? Le travail exige-t-il une attention visuelle soutenue ? Des décisions rapides ? Des adaptations incessantes ? Quelles sont les caractéristiques de l'opérateur (sexe, âge, handicap...) ? Le poste est-il adapté à ces caractéristiques ? Quelle est la qualification de l'opérateur ? Sa formation au poste ?

### La maîtrise du risque lié à l'activité physique signifie :

- analyser les manutentions manuelles dans l'entreprise pour établir un diagnostic global,
- limiter les manutentions manuelles à chaque poste (tables élévatrices, convoyeurs...), aménager les postes pour les adapter à la tâche et à la morphologie de l'opérateur (sièges ergonomiques, dégagement pour les pieds, plan de travail à hauteur des coudes, outils à portée immédiate, réduction des mouvements contraignants...), fournir des outils de préhension adaptés (pinces, aimants, ventouses...),
- installer des rayonnages à bonne hauteur, l'idéal étant 80 cm du sol,
- organiser le travail (pauses, alternance des tâches, plus grande autonomie...),
- former les opérateurs lors de l'aménagement du poste et les faire participer à cet aménagement.