

Information prévention

agir pour votre santé au travail

Vous êtes maçon finisseur

Vous ressentez une gêne,
une douleur, une raideur
ou une perte de force de vos bras ;
vous avez mal au dos...

C'est peut être un
Trouble Musculo Squelettique (TMS)



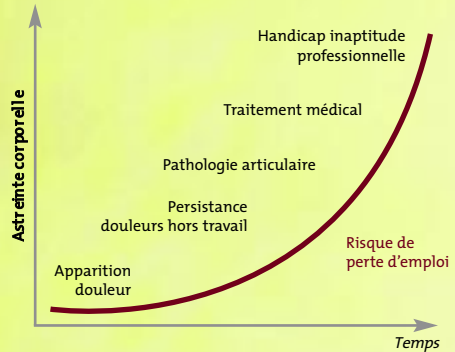
Protégez-vous...

des risques à l'origine
des troubles musculo
squelettiques (TMS)

► Une nécessité d'agir au plus vite : 9 maladies professionnelles sur 10 dans le BTP sont des TMS

(source CNAMTS 2007)

Qu'il s'agisse de maux de dos, de douleurs articulaires ou musculaires, les TMS entraînent des absences de longue durée, ce qui est néfaste aux travailleurs et à l'entreprise.



► De quoi parle t-on ?

Les TMS désignent un ensemble de maladies affectant les tissus mous autour des articulations (muscles, tendons...).

Ils sont liés :

- à la répétition de gestes amenant une hyper sollicitation des articulations (épaules, cou, dos, coudes, poignets genoux...),
- à des postures de travail contraignantes pour votre organisme : travail à genoux ou accroupi, travail les bras en l'air, travail, le buste penché en avant...
- aux efforts importants pour porter des charges lourdes ou des charges moins lourdes de façon répétée.

CES EFFETS PEUVENT ÊTRE ACCENTUÉS PAR :

- Un travail effectué sous contrainte de délai
- Des conditions de travail génératrices de stress
- Une exposition au froid, à un milieu humide, au bruit, aux vibrations...

► La particularité du bâtiment

Dans ce secteur, les postes de travail cumulent généralement plusieurs facteurs de risque évoqués dans cette fiche (port de charge, gestes répétitifs, contraintes posturales, exposition au froid, à l'humidité, au bruit...).

D'autre part, d'un chantier à l'autre, les tâches à réaliser ne sont pas toujours identiques et les situations de travail peuvent être différentes.

Agir efficacement pour prévenir les TMS nécessite donc d'agir sur l'organisation du chantier et de disposer d'un délai de préparation et de réalisation du chantier suffisant.

L'organisation du chantier, un

L'objectif est d'adapter l'intervention à la configuration précise du de travail et donc la pénibilité.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

RECOMMANDATIONS ENCADREMENT

Planifier une visite du chantier avec le client afin d'obtenir des informations précises et valider l'organisation de l'intervention. Dès la visite du chantier, la détermination de la nature exacte des travaux à réaliser et la configuration des lieux vous permettront :

- ▶ d'évaluer les postures contraignantes (travail bras en l'air, travail accroupi ou à genoux, ...), et d'apprécier si les caractéristiques de la zone de travail permettent l'installation d'échafaudages mobiles; ceux-ci limitent le travail bras en l'air et/ou torse fléchi en augmentant la hauteur et la dimension de la zone de travail.
- ▶ d'organiser le travail afin d'en réduire la pénibilité :
 - Eviter des reprises trop importantes conduisant à la réalisation prolongée d'un même type de geste et/ou au maintien de postures contraignantes en mettant à disposition des coffreurs du matériel de coffrage en bon état et en quantité suffisante.
 - Réduire le volume des coulures à enlever en prévoyant le lavage des cueillies et leur grattage à la raclette dans les 24 heures après le coulage de la dalle.
 - Faire intervenir rapidement le maçon afin d'éviter le durcissement des coulures; vous réduirez ainsi les efforts à réaliser lors des piquages de cueillies.
 - Eviter la réalisation de tâches non nécessaires en ayant les bonnes informations et en informant le maçon sur le type de finition du chantier (si un faux plafond est prévu, le dressage des cueillies n'est pas utile).



- ▶ Présenter le chantier aux salariés et transmettre les consignes de sécurité (mesures d'organisation, équipements de protection individuelle prévus, formation des salariés) en insistant sur les principaux risques et contraintes rencontrés.
- ▶ Evaluer les effets de l'environnement du chantier (travail au froid, à l'humidité, bruit...) sur les conditions de travail.

moyen de prévention efficace

chantier et du travail à réaliser de façon à diminuer la charge

PRECAUTIONS À PRENDRE

RECOMMANDATIONS SALARIÉS

- ▶ Informer votre hiérarchie des imprévus et des changements nécessaires dans l'organisation du travail pour éviter l'adoption de postures contraignantes.
- ▶ Respecter impérativement les consignes de sécurité.



Les efforts de manutention et leur répétition

L'objectif est de limiter au minimum la manutention manuelle et le déplacement horizontal ou en hauteur de charges ; ceux-ci sont générateurs de problème de dos et d'épaules.

Les postures contraignantes

L'objectif est de :

- Réduire les hyperextensions de la colonne vertébrale qui favorisent l'apparition de pathologies cervicales (cervicalgies...);
- Réduire le travail en position bras en extension (tendinites).

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

RECOMMANDATIONS ENCADREMENT

- ▶ Organiser l'alternance des tâches (exemple: ponçage et autres tâches de finition) afin de limiter la durée des contraintes sur les bras, les poignets, le cou.
- ▶ Mettre à disposition des salariés des outils adaptés au travail à réaliser et en bon état, afin de limiter les effets de certains facteurs de risque (comparez les modèles lors de l'achat : poids, dispositifs anti vibratiles, poignées antidérapantes et anti vibratiles, réglage de l'orientation de l'outil...).
- ▶ Inciter à faire des micro pauses pour soulager les articulations sollicitées



►►► Un atout en plus

Entretenir votre condition physique :

- **échauffement,**
- **renforcement musculaire,**
- **étirements**

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

RECOMMANDATIONS SALARIÉS

- ▶ Si l'encombrement de la pièce le permet, utiliser l'échafaudage plutôt que la gazelle dans la mesure où il assure une zone de travail plus grande et plus haute.
- ▶ Positionner votre échafaudage ou votre gazelle en face de la zone de travail afin d'éviter les torsions et flexions du dos. Ne pas hésiter à déplacer votre plateforme de travail.
- ▶ Utiliser le réglage de direction du marteau piqueur. Cela vous évite de changer la direction de piquage en adoptant une posture contraignante des épaules et du dos.
- ▶ Alternier au fil de la journée les tâches de ponçage de plafonds, de piquage de cueillies et de reprise de support afin de diminuer la durée de réalisation de chaque tâche et donc l'exposition prolongée à une même posture contraignante.
- ▶ Permettre à vos articulations de récupérer :
 - en alternant les phases de travail debout et les phases de travail à genoux,
 - en faisant des micro pauses.

Règlementation

L'employeur a en charge d'assurer la sécurité et de protéger la santé des travailleurs (articles L4121-1 à L4121-5 du code du travail) notamment en évaluant l'ensemble des risques auxquels les salariés sont susceptibles d'être exposés dans l'exercice de leur activité. Il doit aussi mener des actions de prévention de la pénibilité et établir une fiche individuelle d'exposition pour les salariés exposés à des facteurs de pénibilité.

C'est dans ce cadre que s'inscrit la prévention des TMS ou celle des risques liés aux manutentions manuelles de charges (articles L4541-1, R4541-1 à R4541-11 du code du travail). L'évaluation des risques doit être réalisée avec la participation des salariés à partir des situations réelles de travail. La démarche d'évaluation des risques formalisée dans le document unique a pour objectif de définir et mettre en œuvre un programme de prévention prenant en compte les aspects humains, techniques et organisationnels.

Cette fiche de sensibilisation aux TMS a été réalisée grâce au soutien du FACT (Fonds d'Amélioration des Conditions de Travail), à la participation d'entreprises du bâtiment des Alpes Maritimes, ainsi qu'au travail collectif des organismes suivants :

ACT Méditerranée (Association Régionale pour l'Amélioration des Conditions de Travail - Réseau de l'ANACT) • Europarc de Pichaury • 1330, rue Guillibert de la Lauzière • BT C1 13856 Aix-en-Provence cedex 3 • Tél. 04 42 90 30 20

Analisis ergonomie • 130 av Club Hippique • 13090 Aix en Provence • Tél. 04 42 59 12 40
L'APST BTP o6 • Service de santé au travail du BTP • Immeuble le St Luc • 6 rue Richelmi 06359 Nice cedex 4 • Tél. 04 92 90 48 50

CAPEB o6 • 189, contre allée Georges Pompidou • 06700 Saint Laurent du Var
Tél : 04 93 31 91 90

CFTC • 81, rue de France • 06000 Nice • Tél. 04 93 82 29 43

CFDT • 12, bd Delfino • 06300 Nice • Tél. 04 93 26 52 32

F.O. • 63, bd Gorbella • B.P.2083 • 06102 Nice cedex 2 • Tél. 04 93 84 40 50

CFE-CGC • 81, rue de France • 06000 Nice • Tel. 04 93 88 86 88

CGT • Bourse du travail 34 • Boulevard Jean Jaurès • 06300 Nice • Tél. 04 93 62 20 88

DIRECCTE PACA (UC) • CS10009 • 23/25, rue Borde • 13285 Marseille cedex 08
Tél. 04 86 67 32 00

DIRECCTE des Alpes Maritimes (UT) • Immeuble Communica • 455 Promenade des Anglais
CS 43311 • 06299 Nice cedex 3 • 04 93 72 76 00

Fédération du Bâtiment des Alpes-Maritimes • Avenue E. Pontremoli • Nice La Plaine 1

Bât. B3 • BP 3304 • 06206 Nice cedex 3 • Tél : 04 92 29 85 85

OPPBT • 10 place de la Joliette • Atrium 10.6 • 13002 Marseille • Tél. 04 91 71 48 48

**Pour plus de renseignements,
n'hésitez pas à contacter votre service de santé au travail**

Directeur de la publication :
Gérard SORRENTINO • DIRECCTE PACA
23/25, rue Borde - 13285 Marseille cedex 08
Tél. 04.86.67.32.00

Dépôt légal : Novembre 2011 - n°17

Réalisation : DIRECCTE et ACT Méditerranée