

Gestes & Postures

G&P



JC Formation

Siret : 800 038 994 00011 - DA : 83 63 04569 63

Siège social : 19, place Turgot 63100 Clermont-Fd

Mail : jc.cloiseau@jcformation.com - Site : jcformation.com

INTRODUCTION

- Généralités
- Accidents Travail / Maladies Professionnelles
- Troubles Musculo - Squelettiques
- La réglementation sur le port des charges
- Le squelette humain
 - la colonne vertébrale
 - Les pathologies de la colonne vertébrale
 - Les autres pathologies...
- Les principes de prévention
- Apprentissage des bonnes postures
- Exercices pratiques

Les risques liés aux 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)

Statistiques

A.T. mortels tous secteurs confondus :*

- 1974 => 2117 décès
- 1994 => 806 décès  37% de moins en 20 ans
- De 1991 à 2008, 9373 décès dont 2900 dans le secteur BTP
(Soit une moyenne de 520 décès/an dont 166/an dans le secteur BTP)

* Le nombre de salariés est pratiquement identique depuis 1990 (ex : environ 1 500 000 salariés - BTP)

Statistiques A.T. - 2017

 RISQUES PROFESSIONNELS CNAMTS / DRP	Risque accident du travail : Statistiques sur la sinistralité de l'année 2017, résultats par CTN et code NAF	2018-19
		Page 6 / 50
		2019-02-08

Tableau 1 – Indicateurs statistiques sur le risque accident du travail, déclinés par CTN – année 2017

RISQUE ACCIDENT DE TRAVAIL (AT) Année 2017		Nombre de salariés	Accidents en 1er règlement	dont AT avec 4 jours d'arrêt ou plus sur l'année	Nouvelles IP	dont IP avec taux < 10%	dont IP avec taux ≥ 10%	Décès	Journées perdues	IF	TF	TG	IG
Comités techniques nationaux (CTN)	CTN A - Métallurgie	1 666 835	48 911	43 131	2 894	2 076	818	48	2 738 043	29,3	17,5	1,0	10,5
	CTN B - Bâtiment et TP (hors bureaux)	1 530 429	86 886	79 164	5 753	3 739	2 014	120	6 192 743	56,8	36,2	2,6	29,5
	CTN C - Transports, EGE, livre, communication	2 163 546	94 710	87 387	5 188	3 549	1 639	121	6 891 888	43,8	27,0	2,0	17,5
	CTN D - Services, commerces, industries de l'alimentation	2 521 141	111 016	101 816	4 856	3 500	1 356	37	6 829 892	44,0	26,9	1,7	10,6
	CTN E - Chimie, caoutchouc, plasturgie	410 920	10 087	9 000	594	422	172	9	629 209	24,5	14,4	0,9	9,0
	CTN F - Bois, ameublement, papier-carton, textile, vêtement, etc.	406 166	17 064	15 289	1 109	753	356	28	1 067 668	42,0	24,7	1,5	19,5
	CTN G - Commerce non alimentaire	2 215 342	47 875	43 187	2 606	1 840	766	41	3 223 235	21,6	13,1	0,9	7,7
	CTN H - Activités services I (banques, assurances, administrations...)	4 576 836	48 700	42 475	2 226	1 614	612	46	2 575 806	10,6	7,0	0,4	3,5
	CTN I - Activité services II (travail temporaire, action sociale, santé, nettoyage...)	3 448 435	167 669	151 349	7 978	5 738	2 240	80	11 569 854	48,6	30,9	2,1	13,5
TOTAL des 9 CTN		18 939 650	632 918	572 798	33 204	23 231	9 973	530	41 718 338	33,4	20,9	1,4	11,0

Statistiques A.T. - 2013

Tableau 2 a- Accidents du travail en 2013. Principaux indicateurs par CTN

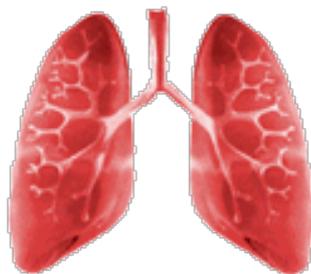
Comités Techniques Nationaux (CTN)	Salariés	AT-arrêt	AT-IP	Jours IT	Décès
Métallurgie	1 698 509	54 429	3 869	2 784 106	53
Bâtiment et TP	1 551 809	100 617	7 437	6 427 019	145
Transport, EGE, Livre, Communication	2 082 423	91 150	5 799	6 040 519	120
Alimentation	2 317 422	107 884	5 558	6 072 473	41
Chimie Caoutchouc Plasturgie	419 253	11 203	811	637 557	11
Bois, Ameublement, Papier Carton, Textile, Vêtement,	458 487	21 262	1 546	1 228 467	22
Commerce	2 225 512	49 783	3 226	3 129 363	38
Services I (Banques, assurances...)	4 334 283	42 835	2 402	2 101 666	34
Services II (santé) et travail temporaire	3 226 571	139 100	8 430	9 074 637	77
Total CTN	18 314 269	618 263	39 078	37 495 807	541

MALADIES PROFESSIONNELLES

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



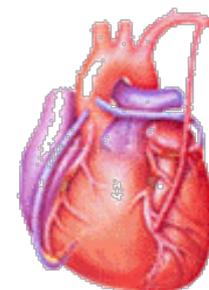
16,3 %
Dépressions et
troubles de la
personnalité



12 %
Difficultés
pulmonaires ou
respiratoires



9,9 %
Difficultés
visuelles



4 %
problèmes
cardiaques

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

Les risques liés aux Accidents de Travail et Maladies Professionnelles

- Les TMS (Troubles Musculo-Squelettiques) sont des pathologies qui affectent les tissus mous à la périphérie des articulations

- les atteintes péri-articulaires :

Syndrome de la coiffe des rotateurs (épaule)

Épicondylite (coude)

Syndrome Canal Carpien (poignet)

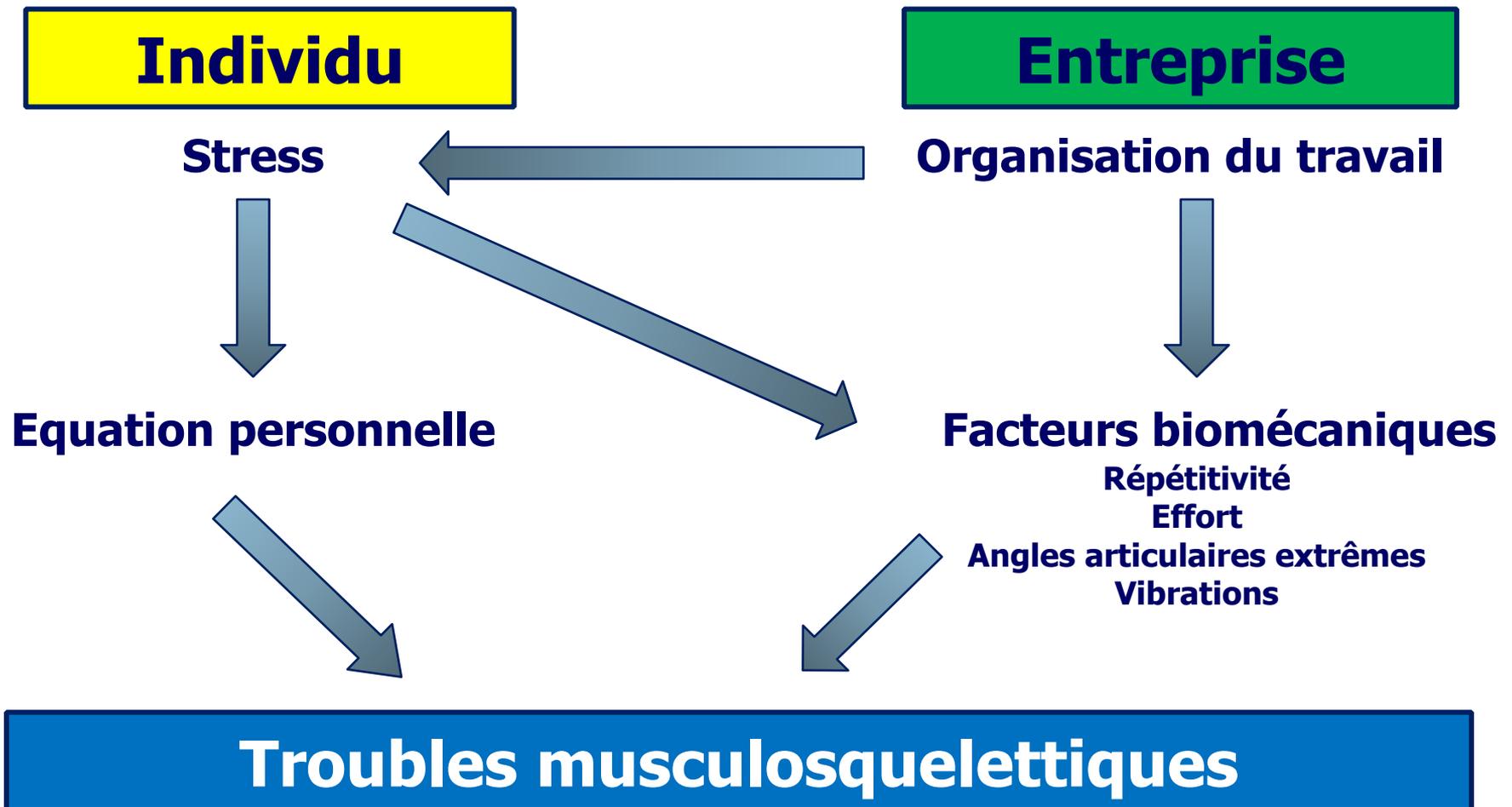
Arthrose

Hygroma du genou = syndrome du carreleur

- les affections chroniques du rachis lombaire :

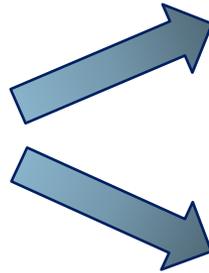
Lombalgie (lésion de la colonne vertébrale)

DEFINITION DES T.M.S.



DEFINITION DES T.M.S.

**Sollicitation >
capacités fonctionnelles**



**Temps de récupération insuffisant
Probabilité élevée de T.M.S.**

**Temps de récupération suffisant
faible probabilité de T.M.S.**

**Sollicitation <
capacités fonctionnelles**



Faible probabilité de T.M.S.

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**

Réglementation sur le port de charges

Le code du travail indique qu'il faut :

- > privilégier la manutention mécanique
- > limiter les charges :
 - en fonction du sexe et de l'âge

Hommes		Femmes	
16 à 17 ans	A partir de 18 ans	16 à 17 ans	A partir de 18 ans
20 kg	55 kg	10 kg	25 kg

De plus, le transport sur diable est interdit au personnel de moins de 18 ans et aux femmes enceintes. Pour les femmes, il est limité à une charge de 40 kg, poids du diable compris.

- le personnel ne peut être admis à porter de façon habituelle des charges supérieures à 55 kg qu'à condition d'avoir été reconnu apte par le médecin de prévention, sans que ces charges puissent être supérieures à 105 kg
- > former le personnel au déplacement des charges (gestes et postures)
- > mettre à disposition du personnel des équipements de protection individuelle appropriés

Réglementation sur le port de charges

La norme AFNOR NFX 35-109 est plus restrictive que la réglementation en ce qui concerne les limites acceptables de port manuel de charge. Elle tient compte des critères de masse transportée, du soulèvement, de la fréquence du transport, de la distance parcourue, de l'âge et du sexe.

Les limites recommandées pour le port occasionnel de charges sont :

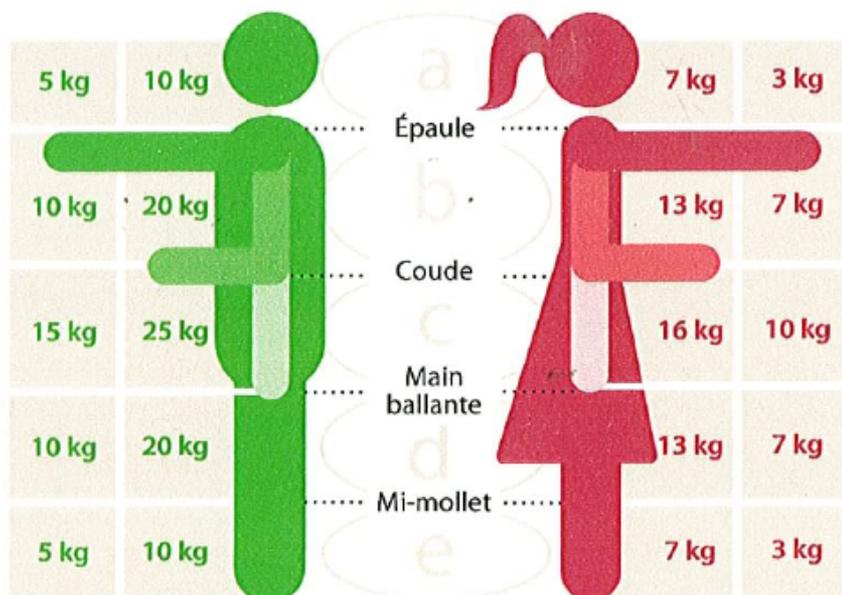
Hommes			Femmes		
15 à 18 ans	18 à 45 ans	45 à 65 ans	15 à 18 ans	18 à 45 ans	45 à 65 ans
15 kg	30 kg	25 kg	12 kg	15 kg	12 kg

Dans le cas de port répétitif de charges, les limites recommandées sont plus basses.

Réglementation sur le port de charges

De même, le schéma utilisé par le HSE (Health and Safety Executive) anglais permet de déterminer la charge maximale à soulever en fonction de sa position ou de définir un positionnement acceptable d'une charge lorsque son poids est fixé (intérêt pour les zones de stockage). Cet outil ne tient pas compte des déplacements avec la charge.

*Poids maximal en fonction de la position de la charge par rapport au corps
(d'après le tableau du HSE)*



Limites réglementaires :

- 55 kg pour un homme
- 25 kg pour une femme

Limites recommandées :

- 25 kg pour un homme
- 12,5 kg pour une femme

RESULTAT ATTENDU DE LA PREVENTION

Activités physiques



Aménagement des postes de travail



Personnels performants



Actifs plus longtemps



Amélioration du secteur privé / service public

Biomécanique humaine

- Le squelette humain
- La colonne vertébrale
- Les pathologies de la colonne vertébrale
- Les autres pathologies : exemple du syndrome du canal carpien

LE SQUELETTE

Le squelette humain est composé d'environ 206 os

L'épaule est l'articulation disposant de la plus grande amplitude dans ses mouvements

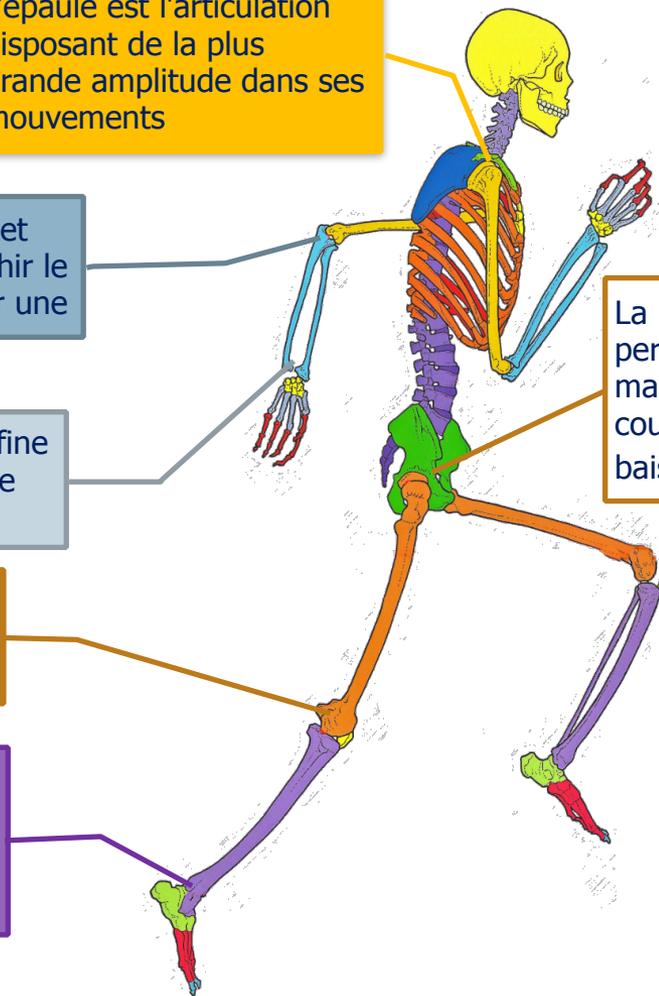
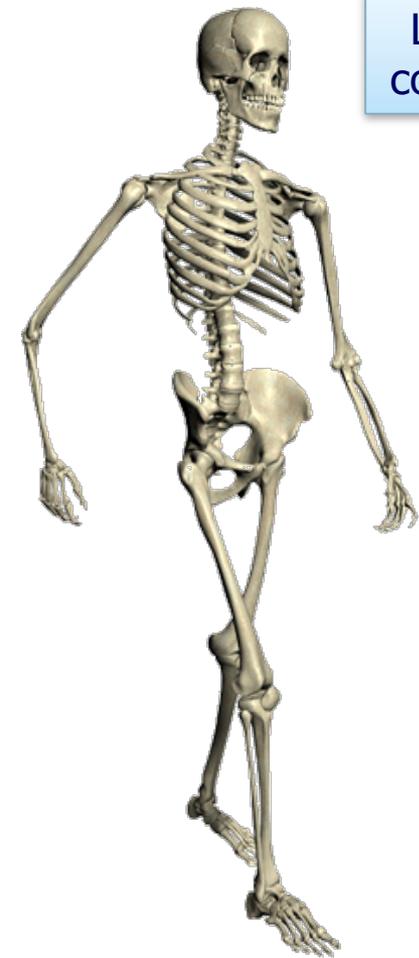
Le coude permet d'étendre, de fléchir le bras et de réaliser une

Le poignet est une articulation fine et très précise qui permet une multitude de mouvements

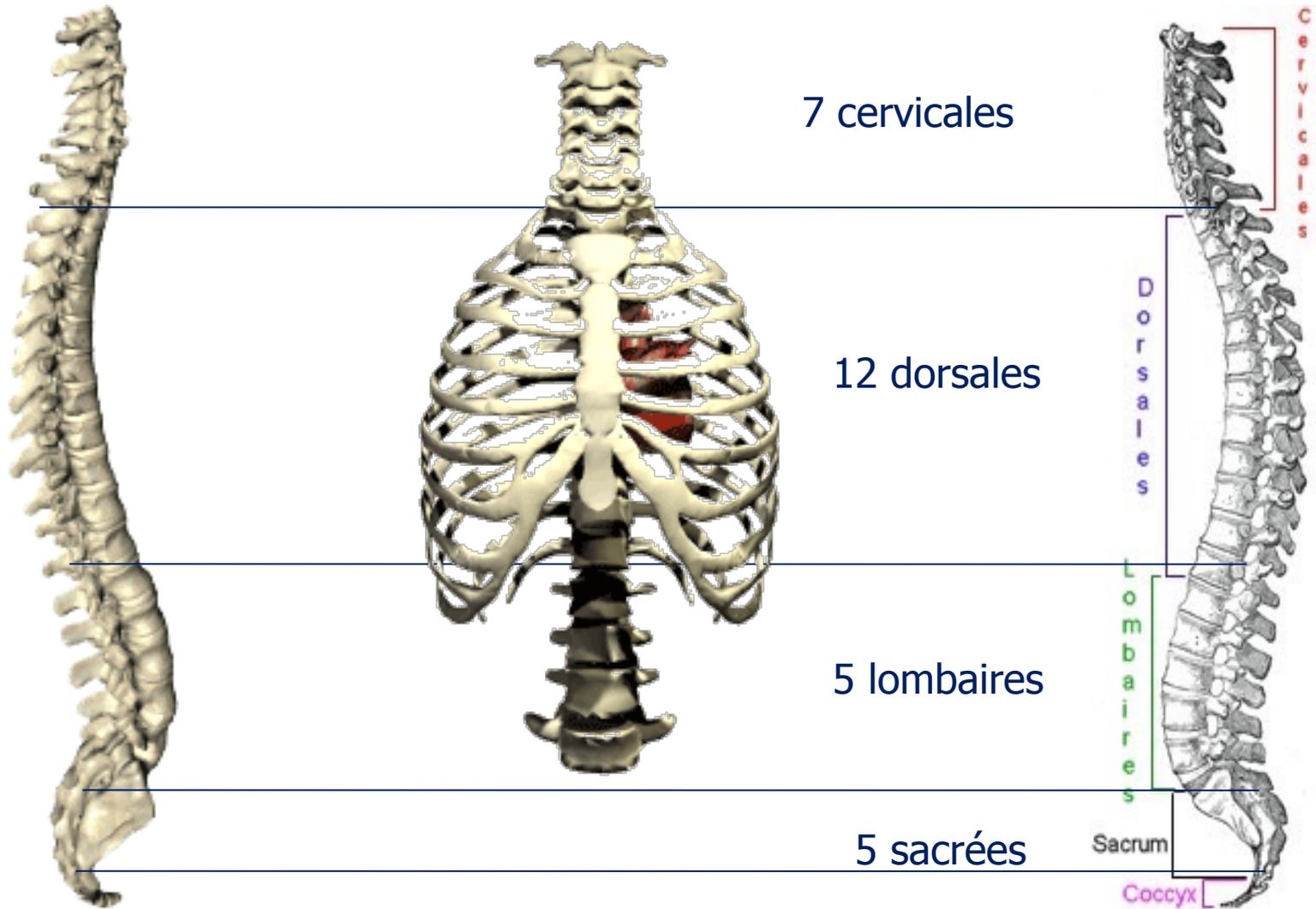
Le genou est la plus grosse articulation du squelette

La cheville est une articulation complexe, elle permet au pied de bouger de droite à gauche, de haut en bas et de maintenir le corps en équilibre

La hanche permet de marcher, de courir et de se baisser

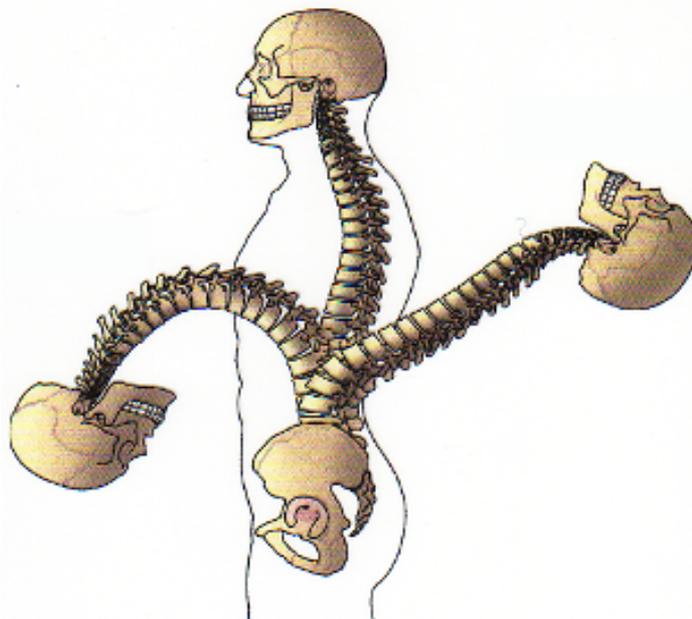


LA COLONNE VERTEBRALE



Mobilité de la colonne vertébrale

Flexion



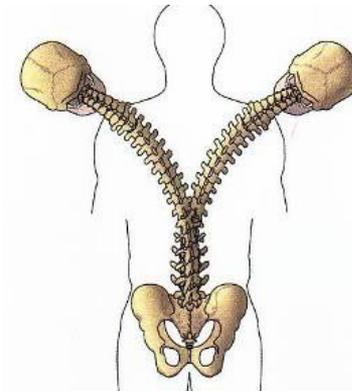
Extension



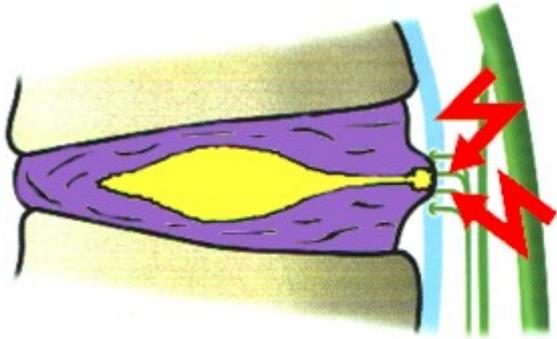
Rotation



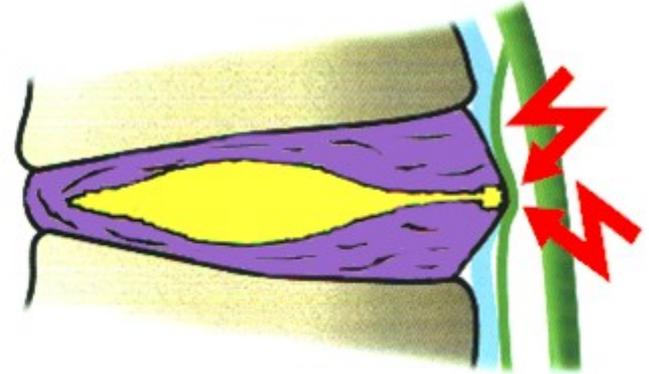
Inclinaison latérale



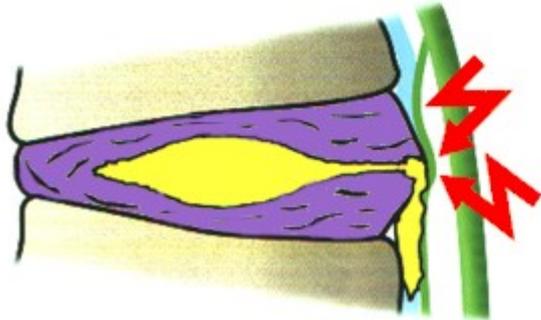
PATHOLOGIES VERTEBRALES



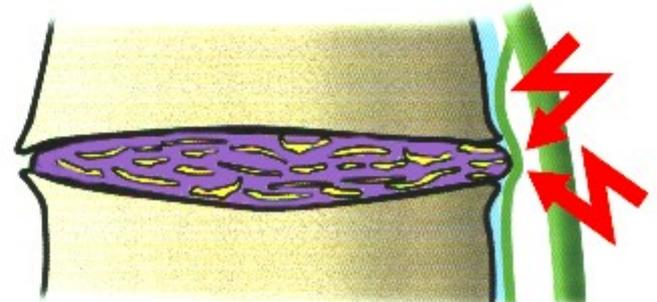
LUMBAGO



SCIATIQUE

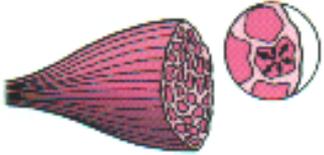


HERNIE DISCALE

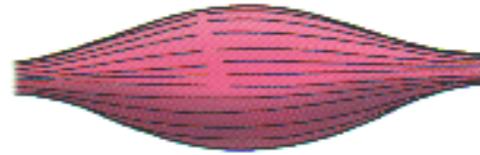


TASSEMENT DISCAL

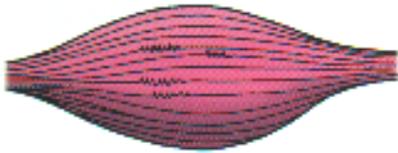
PATHOLOGIES MUSCULAIRES



La courbature



L'élongation



La contracture



Le claquage



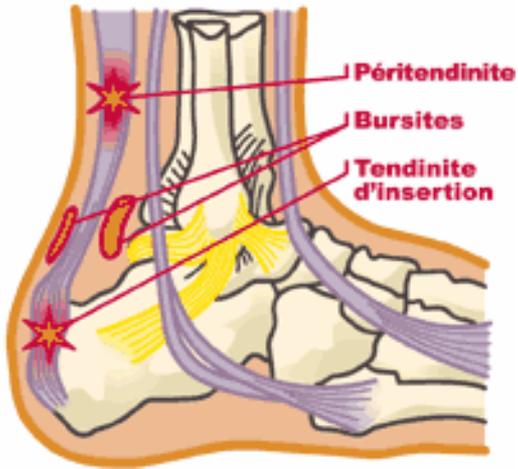
La crampe



La déchirure musculaire

PATHOLOGIES TENDINEUSES

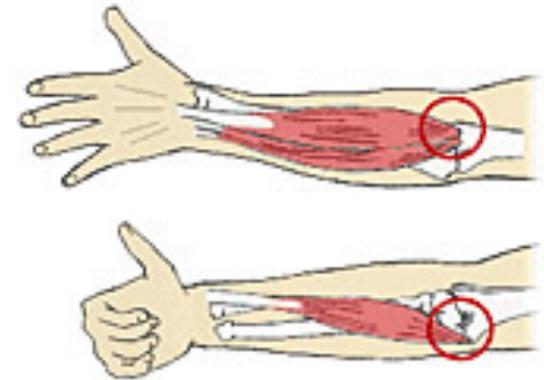
Tendinite d'Achille



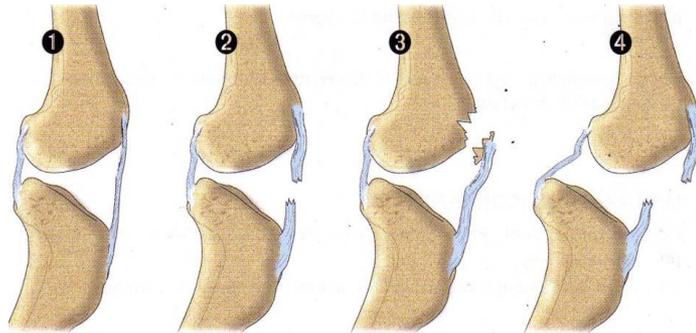
Tendinite de l'épaule



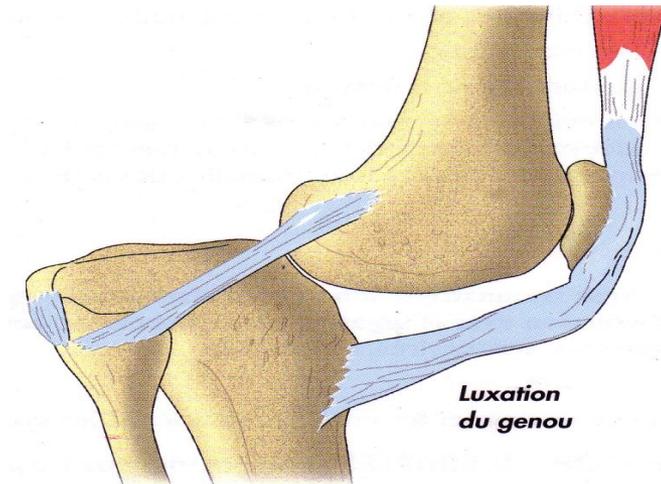
Tendinite du coude



Les traumatismes articulaires



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



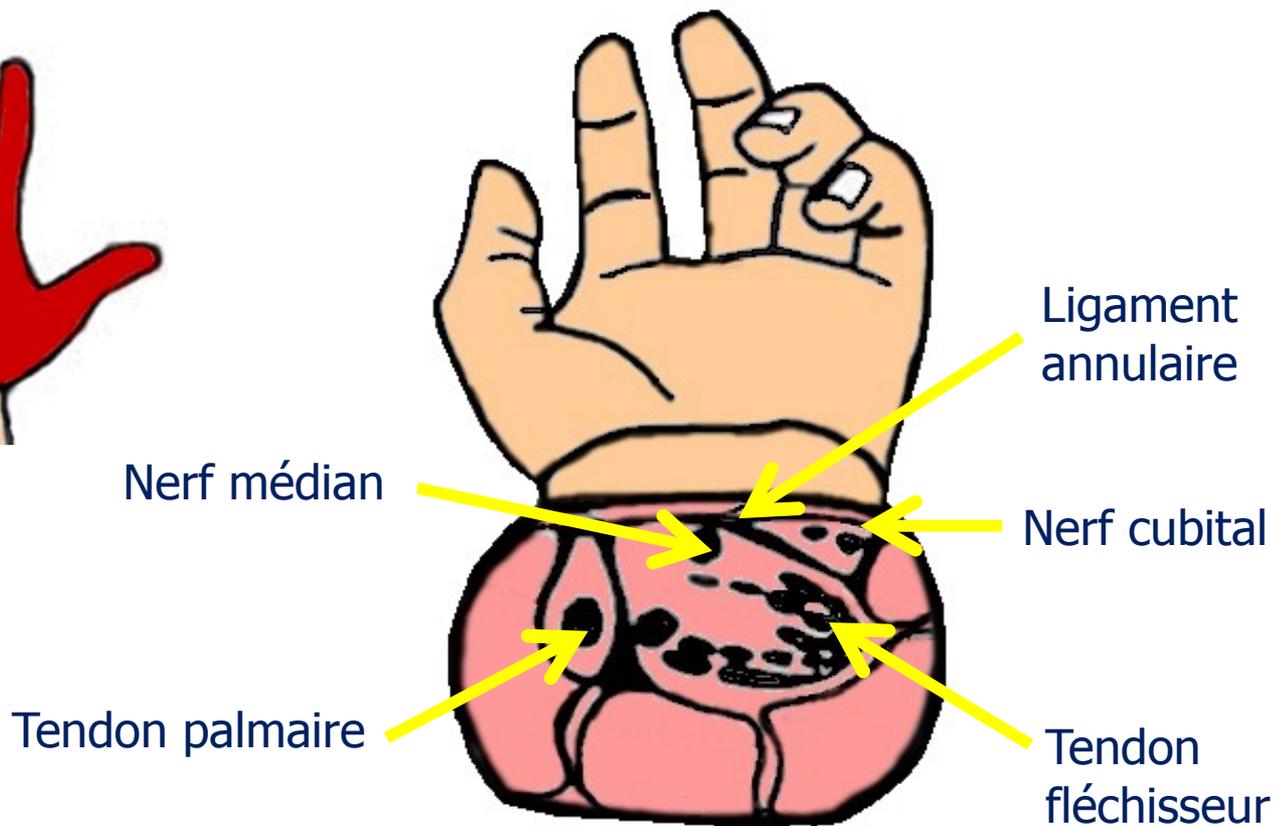
Luxation : déplacement anormal permanent des surfaces articulaires des os

LE SYNDROME DU CANAL CARPIEN

Zone sensitive



Anatomie du canal carpien



Attention

Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

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

- **Se rapprocher le plus possible de la charge**

Assurer un équilibre stable

- **Fléchir les 2 jambes**

- **Fixer la colonne**

Saisir la charge à pleine main

- **Réaliser la manutention bras tendu**

Développer les jambes

- **Utiliser le poids de son corps / le transfert de charge**

PREVENTION & RAPPELS DE SECURITE

PRINCIPES DE SECURITE POUR LEVER, PORTER ET DEPLACER UNE CHARGE :

1- Evaluer la charge (taille, poids, prises, etc.).

2- Se rapprocher le plus possible de la charge.

3- Assurer la prise et sa propre stabilité : jambes fléchies et pieds écartés.

4- Garder le dos droit : redresser la tête et regarder droit devant.

5- Utiliser la force des jambes pour soulever la charge (et non la force des bras et/ou du dos).



Ramasser et poser les objets lourds et encombrants à 2

Mécaniser les manutentions difficiles : diables, transpalettes, etc.

Se former aux gestes et postures



Une bonne condition physique et le développement d'une bonne ceinture abdominale contribuent à prévenir les risques dorsolombaires.

INVESTISSEZ POUR VOTRE SANTE, PRENEZ SOIN DE VOTRE DOS !

E.P.I.

Equipements de protection individuelle



sécurité

			
Protection obligatoire du VISAGE	Protection obligatoire de la TETE	Protection obligatoire des PIEDS	Protection obligatoire des MAINS

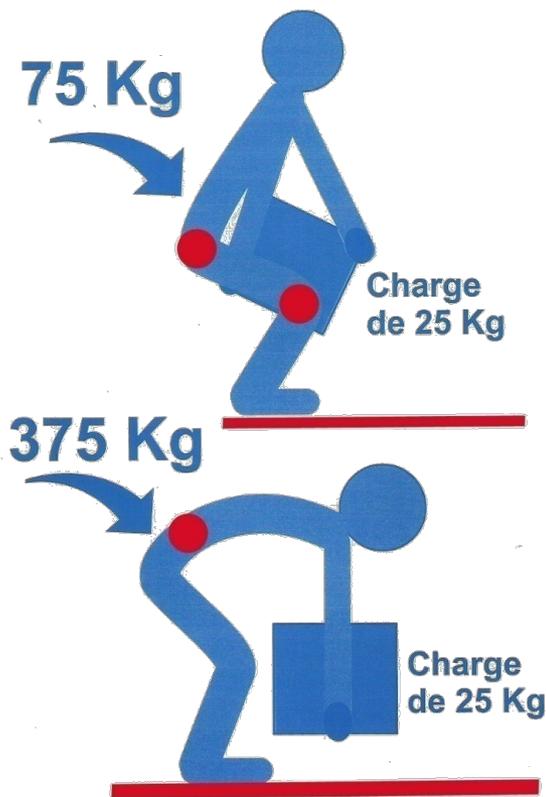
LES AIDES A LA MANUTENTION

**Pour préserver votre santé,
vous devez adopter les bons comportements !**



Privilégiez toujours, les aides à la manutention.

L'APPRENTISSAGE DES BONNES POSTURES DE TRAVAIL



LES PRINCIPES DE LEVAGES

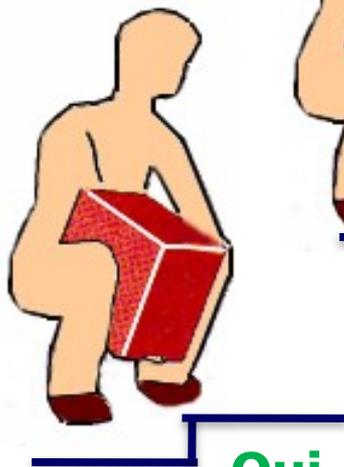
PRENEZ TOUJOURS EN COMPTE LA NATURE DU TERRAIN !



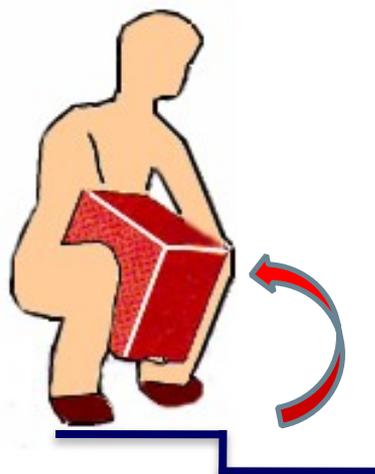
Oui



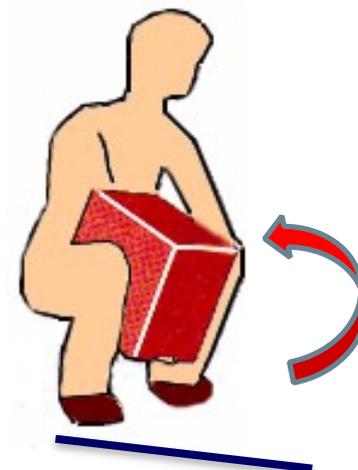
Oui



Oui



Non



Non



Qualiopi
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification Qualité a été délivrée au
titre de la catégorie : **Actions de Formation**

 **ICPF**
Certification **CNEFOP**
Formateur Agréé

JC Formation

Siret : 800 038 994 00011 - DA : 83 63 04569 63

Siège social : 19, place Turgot 63100 Clermont-Fd

Mail : jc.cloiseau@jcformation.com - Site : jcformation.com