

Vigile

Vigilance pour la santé et la sécurité au travail

Lettre du Département des Risques Professionnels

CRAM Aquitaine

[risques]

Quand ça fait mal, c'est peut-être... les TMS

Certains travaux nous forcent à des activités répétitives. Peuvent alors apparaître des douleurs dans les membres supérieurs. Au début, on croit à la courbature, mais bientôt, le problème se révèle plus grave : nous sommes atteints de troubles musculo-squelettiques, TMS pour les intimes.

Au début, Sylvain a senti une petite inflammation et n'y a pas pris garde. Puis il a commencé à se réveiller la nuit avec des fourmis dans la main. Il a fini par s'alarmer de la situation quand la sensation du toucher s'est éteinte et que sa prise sur les objets s'est faite moins ferme. Sylvain travaille dans l'agroalimentaire, il est désosseur. Mais Sylvain aurait aussi bien pu être technicien de surface et lustrer des dalles de vinyle en

une paralysie dans les cas les plus graves.

... pas facile à dépister

Le problème, c'est que les TMS « bénins » peuvent être aggravés par certains facteurs tels que le froid, le stress et les dérèglements hormonaux. Les causes sont variées et on comprend que les salariés n'associent pas toujours les douleurs aux gestes professionnels qui les provoquent, d'où l'importance d'une prévention bien orchestrée commençant par une information correcte de tous les acteurs.

Vous avez dit ergonomie ?

Attention, face au problème des TMS, il n'y a pas de solution miracle. Tout chef d'entreprise peut, en s'entretenant avec les salariés exposés, en associant les délégués du personnel ou le CHSCT lorsqu'il existe, dépister les risques de TMS et les réduire. Une première étape peut être la diversification des gestes de travail et la diminution des efforts, en permettant à l'opérateur de récupérer. La polyvalence est dans ce domaine le premier niveau d'intervention. Plus généralement, une étude ergonomique est souvent conseillée : elle permet de comprendre pourquoi certaines postures sont adoptées, certains gestes répétés, et donne ainsi la possibilité de dégager des solutions concrètes. Tout le monde y gagne : en améliorant la vie au travail, on améliore aussi la qualité des produits fabriqués.

balançant son monobrosse d'un bout à l'autre du couloir. Il aurait pu travailler comme mécanicien dans une fosse sous les voitures, en retenant à l'aide de ses seuls bras de lourdes pièces de moteur ; ou même comme infographiste, le poignet contracté sur la souris pendant 8 heures... Sylvain a appris ce que signifiait TMS lorsque le médecin du travail a diagnostiqué chez lui une tendinite au poignet, due à un usage répétitif du couteau et à une mauvaise position de la main.

Une pathologie professionnelle...

Dans le domaine des TMS, il n'y a donc pas de profession à risque, seulement des gestes à risques ! Cette pathologie professionnelle, qui touche surtout les épaules, le coude et la main a trois causes principales : les gestes répétitifs, les gestes forcés et les angles articulaires extrêmes. A différents niveaux, ces trois sollicitations se retrouvent par exemple dans le travail d'un opérateur qui ligature des poulets en effectuant toujours le même geste, dans celui d'un employé qui prend des boîtes d'un kilo pour les déposer dans un carton, comme dans l'activité d'un salarié qui visse des bouchons sur des bouteilles de gaz, le poignet travaillant à la limite de son amplitude. Attention, un TMS, c'est sérieux ! Car, si la douleur n'est pas suivie d'un traitement précoce, elle peut se transformer en pathologie chronique et invalidante qui se traduit par



Photo INRS Philippe Renaud



Photo INRS

Les salariés exécutants des gestes répétitifs sont plus souvent que les autres atteints de TMS.

» PLUS D'INFOS

- Un dossier complet sur les TMS est disponible sur www.inrs.fr.
- Vous voulez en savoir plus sur les troubles musculo-squelettiques ?

Contactez notre secteur Documentation-Prévention au 05 56 11 64 36.

*03081 CD Vigile N°5

[Alerte]

I'm a poor lonesome worker*

Le code du travail stipule que l'employeur doit « assurer la sécurité et protéger la santé des travailleurs ». Dans le cas d'un travailleur isolé, une surveillance accrue est d'autant plus nécessaire.

Y a-t-il, dans votre entreprise, une personne qui travaille seule et qui pourrait être confrontée à un quelconque danger ? Si oui, il convient de bien l'identifier : chaque fois qu'un de vos employés accomplit seul une tâche qui peut se révéler dangereuse pour sa personne, il doit être considéré alors comme un travailleur isolé. Cette identification est indispensable car il faut maintenir un contact avec ce travailleur, afin de permettre une intervention rapide en cas de malaise ou d'accident.

Vous pouvez, par exemple, vous demander s'il est possible de mettre en place un dispositif de communication pour ce travailleur isolé (un téléphone mobile, une radio, un Dispositif d'Alerte pour Travailleur Isolé - un DATI - pour le repérer où qu'il soit) ou si sa sécurité serait renforcée par la surveillance d'un tiers. Discuter avec le travailleur en question et lui faire prendre conscience - ce qui est parfois nécessaire - de son isolement, peut aussi être un moyen simple mais utile d'améliorer sa sécurité...

*je ne suis qu'un travailleur solitaire (d'après une libre adaptation de Lucky Luke)

» PLUS D'INFOS

• Demandez la documentation auprès du Service Documentation et Prévention de la CRAM au 05 56 11 64 36. Elle concerne le MAT 208 (fournisseur de DATI) et le ND 2052 "Travail isolé et travaux dangereux nécessitant la présence d'un surveillant".

[[Santé au travail]]

Respire, c'est du bon !

«L'air, c'est la vie» comme dit le slogan, a fortiori quand cet air provient d'une source externe qui alimente un opérateur.

En entreprise, l'utilisation d'appareils de protection respiratoire utilisant de l'air comprimé est de plus en plus répandue : ils sont censés isoler le professionnel des polluants qu'il utilise dans son travail.

La solution dite «passive» consiste à fournir à l'opérateur un masque jetable ou à cartouche qui filtre l'air ambiant. Dans ce cas, ce sont bien les poumons qui jouent le rôle de pompe et aspirent l'air à travers la cartouche. Mais une solution «active» est préférable pour les travaux qui demandent une isolation plus complète du travailleur. On lui fournit alors un masque à adduction d'air : l'air filtré n'est plus l'air pollué, mais un air qu'on est allé chercher plus loin pour le compresser, le purifier et le redistribuer. Cependant, le remède peut s'avérer plus dangereux que le mal. La qualité de l'air ainsi distribué n'est pas toujours bonne. Un compresseur qui ne serait pas régulièrement vérifié ou des filtres qu'on ne changerait pas fréquemment pourraient charger l'air en huile, en monoxyde de carbone et finir par abriter une jolie petite colonie de bactéries, allant directement s'installer dans les poumons de l'opérateur !

Comment lui assurer un air de qualité respirable ? C'est simple, si l'on s'informe sur la nouvelle norme française EN 12 021 fixant les seuils en eau, en lubrifiant et en gaz (essentiellement CO et CO₂) de l'air respiré en fonction de la nature des travaux effectués. Par exemple, un maçon qui sable une façade n'a pas besoin du même air qu'un plongeur qui effectue des travaux en profondeur. Il faut ensuite veiller à installer les bonnes unités de filtration d'air entre le compresseur et l'opérateur : les cartouches filtrantes trop vite saturées sont obsolètes ; désormais il est recommandé d'utiliser des unités de filtration performantes.

»PLUS D'INFOS

- Un catalogue complet sur le choix et l'utilisation des appareils de protection respiratoire (ED 780, INRS)
- Les appareils de protection respiratoire (ED 98, INRS)

[[Pratique]]

Tout est dans le doigté

On le répète à l'envi et c'est vrai : le port des gants est fortement recommandé sinon indispensable dans certains cas, surtout quand les mains peuvent entrer en contact avec des substances nuisibles (voir notre rubrique «Risques» dans le Vigie n°4). Mais personne n'explique comment enlever un gant souillé... Personne ?

Sauf notre ami Tip Top qui nous explique, dans une BD de 4 pages, la technique adéquate pour ôter un gant sans risque, qu'il soit à usage unique ou réutilisable. Vous êtes désireux de la connaître sur le bout des doigts ?

»PLUS D'INFOS

- Demandez la BD TIP TOP "Pourquoi porter des gants et comment ôter des gants souillés" au service Documentation et Prévention de la CRAM au 05 56 11 64 36.



[[Actu CRAM]]

La CRAM siège à Confoseat

Notre vie quotidienne moderne nous impose une position assise de plus en plus fréquente et prolongée, notamment au poste de travail. Vous vous sentez concernés ? C'est l'occasion de vous rendre à Confoseat / Ergonoma le vendredi 4 avril. Ce salon international rassemble usagers et praticiens de l'ergonomie : vous y trouverez une mine de renseignements sur la meilleure position à adopter pour travailler assis. Dans ce cadre, la CRAM présente une conférence intitulée : «Le siège, la solution idéale pour le confort au travail ? Pas si simple !». C'est à Bordeaux, au Parc des Expositions, hall 2 du mercredi 2 au vendredi 4 avril.

»PLUS D'INFOS

- Connectez-vous sur www.confoseat.com

[[Matos]]

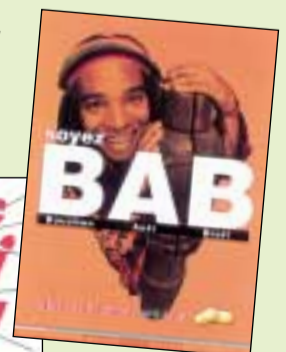


Les affiches, c'est pas seulement pour faire joli !

Les dessins valent mieux que de longs discours : c'est sur ce principe que se fondent de nombreuses campagnes de prévention de risque en entreprise, s'appuyant sur des affiches, des autocollants et autres visuels. Les illustrations sont assimilées rapidement et si l'humour s'en mêle, le message passe mieux ! Aussi, il ne faut pas hésiter à utiliser des visuels pour rappeler certains gestes sécuritaires : sélectionnez vos affiches en fonction de la nature de votre entreprise et des dangers auxquels les salariés sont le plus fréquemment confrontés, diversifiez les emplacements d'affichage (vestiaires, poste de travail, etc) et changez-les fréquemment pour une attention plus soutenue de la part des salariés.

»PLUS D'INFOS

- Pour se procurer un catalogue complet des différents thèmes et formats d'affiches, il suffit de s'adresser au service Documentation et Prévention de la CRAM au 05 56 11 64 36 ou de consulter le site de l'INRS www.inrs.fr



[[FAQ/Foire aux questions]]

Lampes ou soleil ?

Euh... les deux, c'est mieux !

L'éclairage naturel sur le lieu de travail est aussi indispensable que l'éclairage artificiel : il faut en tenir compte dès la conception des lieux. Pour être adapté aux besoins du personnel, il doit fournir une vision sur l'extérieur à hauteur des yeux.

Lors de la conception des locaux, deux solutions sont possibles : assurer un éclairage naturel (300 ou 400 lux) qui puisse remplacer totalement l'éclairage artificiel pendant la journée ; ou mêler éclairage naturel et éclairage artificiel, le premier devant assurer au moins 200 lux. Attention, il faut aussi tenir compte des aspects thermiques et de l'éblouissement. Demandez donc à l'architecte d'orienter les fenêtres de manière à éviter la pénétration directe des rayons solaires sur le poste de travail : cela pourrait éblouir le personnel et faire monter dangereusement le thermomètre en été.

»PLUS D'INFOS

- L'INRS met à votre disposition la fiche pratique ED 82, entièrement consacrée aux problématiques de l'éclairage naturel en entreprise sur www.inrs.fr



Photo CRAM Aquitaine