

# Boîte à outils



## SANTÉ PHYSIQUE AU TRAVAIL

TRAVAIL SAIN POUR DES EMPLOYÉS EN FORME ET EN BONNE SANTÉ  
Travailler en étant en forme + Travailler en toute sécurité = Rester en bonne santé

### › Sujet <

Cette boîte à outils est consacrée à votre santé physique et à votre forme physique et à celles de vos collègues. La manutention de matériaux, le port de charges lourdes, le travail dans des postures inconfortables et la position assise pendant de longues périodes peuvent nuire à votre santé. Dans cette boîte à outils, vous trouverez des conseils pour rester en forme au travail.

### Pourquoi ce sujet ?

Lorsque vous êtes en bonne forme physique et en bonne santé, cela contribue à un environnement de travail sûr et productif. Le fait d'être en forme au travail réduit le risque d'accidents ou de blessures causés par la fatigue ou un effort physique intense. Les problèmes physiques peuvent conduire à de longs arrêts maladie ou réduire la productivité au travail. Il existe plusieurs facteurs au travail qui influent sur la santé physique. Dans cette boîte à outils, nous nous concentrerons sur deux sujets qui concernent votre santé physique au travail :

- › Travail physique intense et manutention manuelle de charges
- › Posture sédentaire (position assise maintenue pendant longtemps)



### › Saviez-vous que <

- › Le travail physique intense, le levage et le port de charges, les postures inconfortables et/ou le travail monotone peuvent provoquer des troubles musculosquelettiques (TMS) ?
- › Les TMS liés au travail peuvent causer des problèmes dans tout votre corps, mais commencent généralement dans votre dos et votre cou ?
- › Travailler sur un ordinateur pendant une grande partie de la journée augmente le risque de douleurs au niveau du cou, des épaules, des bras ou des poignets ?
- › Rester assis ou debout à un bureau pendant longtemps peut également augmenter le risque de problèmes cardiaques ?
- › Différentes solutions existent pour réduire ces risques et améliorer la santé ? Renseignez-vous à ce sujet auprès du Coach en sécurité ou du responsable du site.



PENSE AVANT D'AGIR  
AGIS EN TOUTE SÉCURITÉ

Une initiative de



# Que voyez-vous ?



Que voyez-vous sur l'image ?

Pouvez-vous répondre aux questions en vous référant à l'image ?

## Questions pratiques\*

### 1. QUELLES ACTIVITÉS PROFESSIONNELLES PEUVENT CAUSER DES PROBLÈMES PHYSIQUES ?

- a. Se plier et tourner tout en soulevant une (petite) charge.
- b. Lever des matériaux de construction lourds ou difficiles à manier.
- c. Faire des gestes répétitifs rapidement.
- d. Toutes les activités ci-dessus peuvent entraîner des douleurs physiques.

### 2. QUE DEVEZ-VOUS FAIRE SI VOUS VOYEZ UNE PILE DE DALLES MAL PLACÉE DANS L'ENTREPÔT ?

- a. L'ignorer, ce n'est pas à vous de vous en occuper.
- b. Les déplacer vous-même à l'endroit approprié.
- c. Aller chercher un chariot élévateur ou un transpalette et déplacer la pile au bon endroit (ou demander à un collègue de le faire).
- d. Demander à un collègue de vous aider à déplacer la pile de dalles.

### 3. QUEL PAYS EUROPÉEN POURRAIT ÊTRE DÉSIGNÉ « CHAMPION DE LA POSITION ASSISE AU TRAVAIL » ?

- a. L'Espagne, où moins de 10 % des employés travaillent assis plus de 7,5 heures.
- b. Les Pays-Bas, où plus de 30 % des employés travaillent assis plus de 7,5 heures.
- c. La France, où 18 % des employés travaillent assis plus de 7,5 heures par jour.

### 4. LORSQUE VOUS TRAVAILLEZ SUR UN ORDINATEUR PENDANT LONGTEMPS, LAQUELLE DES MESURES SUIVANTES POUVEZ-VOUS PRENDRE POUR ÉVITER OU LIMITER LES DOULEURS AU NIVEAU DES BRAS, DU COU ET DES ÉPAULES ?

- a. Vous assurer que votre poste de travail est rangé et réglé à votre taille.
- b. Limiter le temps de travail devant un ordinateur à 6 heures par jour.
- c. Prendre régulièrement des pauses pendant la journée, répondre au téléphone debout et avoir des réunions en marchant dehors.
- d. Tous les conseils susmentionnés aident à réduire ou à prévenir les problèmes physiques.

\*Voir les réponses à la page 4

**Identifiez les situations à haut risque dans cette image.**

**Que pouvez-vous trouver ?**

**Discutez de la situation avec votre équipe et cherchez de meilleures manières d'agir.**



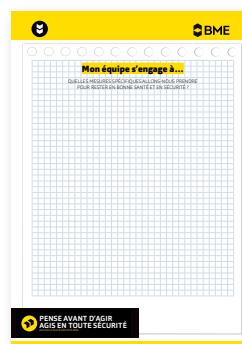
### **Des questions pour agir**

1. Citez 3 conseils pour améliorer la santé physique au travail Pensez à des solutions concernant l'équipement, l'organisation du travail et des comportements sains/judicieux.
2. Quels sont les 3 risques que vous souhaiteriez réduire au travail ? Et que peut faire votre responsable ?

Écrivez vos conseils et actions complémentaires sur l'affiche d'engagement.

### **AFFICHE « MON ÉQUIPE S'ENGAGE À... »**

Quelles actions spécifiques allons-nous mettre en œuvre pour rester en bonne santé et en sécurité ?



**PENSE AVANT D'AGIR  
AGIS EN TOUTE SÉCURITÉ**

Une initiative de



# CONSEILS POUR LE RESPONSABLE

## Questions pratiques

### RÉPONSES

1. d. Tout travail peut causer des douleurs physiques.
2. c. NE PAS soulever manuellement des charges est la meilleure solution.
3. b. Les Néerlandais sont les champions de la « position assise au travail ».
4. d. Tous les conseils peuvent être utiles.

- Votre évaluation des risques fournit des informations sur le travail intense ou monotone effectué sur votre site.
- Utilisez ces informations pour réduire le travail physique fatigant en utilisant l'équipement de levage approprié, modifier l'agencement de l'entrepôt ou modifier l'organisation du travail.
- Utilisez des équipements qui rendent le travail moins fatigant.
- Expliquez à vos employés pourquoi ils doivent utiliser des équipements de levage ou d'autres équipements de manutention manuelle pour réduire le risque de blessures.
- Encouragez vos collègues de bureau à faire de vraies pauses et à aller marcher à la pause déjeuner.

## Identifier les risques



### RÉPONSES



1. Envie de trop bouger trop vite. Vision limitée avec risque de collision.



2. Reculer trop vite avec le dos tordu.



3. Charge instable sur un moyen de transport inappropriate.



4. Mauvaise visibilité en reculant vers l'arrière en portant des matériaux lourds.



5. Tordu et pas dans la bonne position en raison d'un bureau encombré. Risque de rester assis pendant longtemps.



6. Descendre les escaliers sans tenir la rampe. Ne pas prêter attention à ce qu'il y a autour.



7. Soulever une charge lourde dans une posture inconfortable.