

Postures contraignantes

C'est la première fois que vous animez le 1/4 d'heure sécurité ?

- Présentez le concept du 1/4 d'heure sécurité à vos collègues et rappelez que **l'objectif est de créer des échanges** autour des thèmes développés.
- Présentez succinctement le calendrier.
Chaque mois il y a :
 - **1 thème** (en haut à droite),
 - **1 slogan** (texte en gros sur la photo),
 - **Quelques notions clés** pour éviter les risques.
- Précisez son lieu d'affichage permanent.



Quelques conseils d'animation

Avant

- Appropriiez-vous l'animation : faites une première lecture du conducteur d'animation et imaginez-vous le présenter à vos collègues : quels exemples vont le plus leur parler ? Comment allez-vous les faire s'exprimer ?
- Complétez ce support par toutes les informations qui évoqueront des choses concrètes pour les personnes de l'entreprise : exemples de bonnes pratiques, d'accidents ou d'incidents évités de justesse...

Pendant

- **Appuyez-vous sur le conducteur d'animation** : il a été créé pour vous aider à animer et pour vous donner des **informations supplémentaires** à celles qui sont sur le calendrier.
- Placez-vous à proximité du calendrier et regardez vos interlocuteurs.
- Parlez clairement, haut et fort.
- Faites participer les personnes et interrogez-les le plus souvent possible. N'hésitez pas à reformuler en vous appuyant sur des **exemples vécus dans l'atelier**.
- Veillez à ce que chacun participe et encouragez les suggestions.
- Vérifiez que les messages sont compris en faisant reformuler aux participants les principales idées à retenir.
- Recueillez et synthétisez les idées d'amélioration des participants dans le tableau prévu pour cela (*voir la dernière page de ce document*).
- Respectez le timing prévu : restez centré sur le sujet pour ne pas faire une réunion trop longue.

Après

- Faites signer la feuille de présence à chaque personne.
- Faites remonter les idées de l'équipe à la personne désignée dans votre organisation.

Postures contraignantes

Que peut-on voir sur la photo ?

- Un employé est en train de manutentionner des produits béton en sortie de rectifieuse.
- Les produits qu'il manipule sont surélevés sur une table élévatrice
- Le poste de travail le long du convoyeur est lui aussi surélevé par une plateforme en caillebotis
- Il porte plusieurs EPI : casque, gants et protection auditive et bien sûr chaussures de sécurité

Pourquoi parle-t-on de ce sujet aujourd'hui ?

[Commencez par exposer le thème de l'échange du jour et expliquez pourquoi il s'agit d'un enjeu important]

- Courber le dos, se mettre à genoux, travailler les bras au-dessus des épaules sont des activités quotidiennes qui peuvent être à l'origine de risques souvent sous-estimés parce que les conséquences les plus graves ne sont pas toujours immédiates.
- Ces postures contraignantes peuvent entraîner des douleurs passagères, mais aussi des maladies suite à des expositions répétées (lombalgies, tendinites, douleurs articulaires ...)
- Les postures contraignantes, associées généralement à du port de charges ou du moins à une certaine charge physique sont à l'origine de plus de 50 % des Accidents du Travail et plus de 80% des Maladies Professionnelles.

Quels sont les activités qui engendrent des postures contraignantes ?

[Demandez aux participants où ils peuvent être exposés sur le site et dans leur environnement de travail.]

Les tâches varient beaucoup et peuvent se retrouver dans tous les types de fabrication. Citons comme exemple :

- Ramasser des charges, des accessoires, des outils au sol
- Mise en place des armatures ou des accessoires sur des bancs, des tables ou dans des moules au sol
- Effectuer des travaux sur des produits posés au sol (lissage, ragréage, housage de palettes...) ou en hauteur
- Répartir le béton et le talocher sur des moules de grandes dimensions
- Tri de produits en sortie de presse
- ...

Détaillez un accident / incident survenu dans l'entreprise liés aux postures contraignantes.



Postures contraignantes

Comment prévenir les risques liés aux postures pénibles ?

Questions à poser pour relancer les discussions

[Quelles questions se poser avant d'adopter des postures contraignantes ?]

[Est-ce que mon poste de travail exige de me mettre dans des postures contraignantes ?]

[Comment pourrai-je éviter de me mettre dans des postures contraignantes ?]

<p>Travailler à la bonne hauteur</p>	<ul style="list-style-type: none"> → Lorsque cela est possible, ajustez votre poste de travail pour ne pas avoir à vous baisser ou à travailler les bras en l'air. → Divers moyens pour y arriver : utiliser une pile de palettes, tréteaux, tables, marchepieds, Plateforme Individuelle Roulante... Attention à la stabilité de ce que vous surélevez ! → Faites suivre vos outils et accessoires pour éviter de devoir vous baisser sans cesse pour les déposer, les ramasser ou aller les chercher : servante/desserte mobile, chariot...
<p>Portez vos protections</p>	<ul style="list-style-type: none"> → Lorsque vous devez travailler à genoux, il est conseillé de porter des protections adaptées (genouillères, mousses de protection intégrées au pantalon) Cela limite l'écrasement au niveau des genoux en répartissant la contrainte. → Il est aussi possible de porter des ceintures lombaires pour soutenir le bas du dos. → Sur certains postes de travail ou lieux d'interventions exigus, les postures peuvent exposer à un risque de heurt avec des moules, des éléments de structure d'un bâtiment ou d'une machine. Portez votre casquette ou casque de protection !
<p>Entretenez vos outils</p>	<ul style="list-style-type: none"> → Entretenez et rangez vos outils : les outils usés ou émoussés augmentent le risque de blessures et l'effort qu'il faut déployer.
<p>Echauffez-vous</p>	<ul style="list-style-type: none"> → Lors de la prise de poste, les muscles sont froids et sont plus sensibles aux blessures. → Il est conseillé de faire quelques mouvements d'échauffements avant de se mettre au travail ou avant de réaliser un effort physique particulier → Quelques mouvements lents de rotation suffisent : tête, épaules, coudes, poignets, bassin, genoux, chevilles puis courbez et relevez doucement le dos, ...
<p>Alternez les postures</p>	<ul style="list-style-type: none"> → Il est important de ne pas tenir trop longtemps les mêmes postures, qu'elles soient contraignantes ou non ; statiques ou dynamiques. → Si vous devez travailler le dos courbé par exemple, relevez-vous régulièrement et progressivement. → Si vous travaillez les bras en l'air, faites des micro-pauses pour relâcher les muscles. → De même, ne restez pas debout ou assis trop longtemps sans vous déplacer. → Adoptez les bons gestes et les bonnes postures si vous devez porter une charge, pliez les jambes plutôt que le dos, gardez les bras tendus, et prenez la charge à pleine main.
<p>Proposez des solutions</p>	<ul style="list-style-type: none"> → Faites connaître vos idées d'amélioration à votre responsable pour réduire les postures contraignantes / pénibles : parlez-en !



Conducteur d'animation

Postures contraignantes

Date : ____/____/____

Effectif habituel de l'équipe : ____

Nom, prénom de l'animateur :

Signature :

Nom et prénom des participants	Signature

Nom et prénom des participants	Signature

Observations, commentaires, idées d'amélioration...			
Qu'est-ce qui peut causer un accident ou une maladie professionnelle ?	Que peut-il arriver aux personnes ?	Pourquoi fait-on comme cela ?	Comment faudrait-il faire ?

Suites données aux commentaires et idées des mois précédents				
Mois	Commentaires et idées	Décisions	Pour quand ?	Qui suit l'action ?