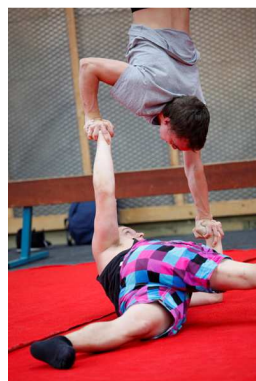


RISQUES LIÉS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



© Guillaume Grandin

De quoi s'agit-il ?

Ce sont des risques d'accident et/ou de maladie professionnelle essentiellement au niveau de la colonne vertébrale ou des membres.

Les atteintes peuvent être consécutives à :

- des postures contraignantes,
- des efforts physiques intenses et/ou répétitifs,
- des écrasements,
- des chocs.

Quels sont les métiers exposés ?

Exposition élevée	Exposition moyenne
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Danseur/artiste chorégraphique ▪ Musicien ▪ Chanteur ▪ Cascadeur ▪ Artiste de cirque 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Acteur/Comédien

Que dit la réglementation ?

- **Manutention des charges** : articles R 4541-1 à R4541-11 du Code du travail
- **Principes de prévention à mettre en œuvre par l'employeur** : articles. R. 4541-3 et R.4541-4 du Code du travail.
L'employeur doit prendre les mesures ou mettre à disposition les moyens appropriés afin d'éviter le recours à la manutention.
- **Limites de poids pour des charges portées de façon habituelle** : Art. R4541-9 du Code du travail

	Femme	Homme
De 0 à 25 kg (soit environ 4 packs d'eau de 1L)	autorisé	autorisé
De 26 à 55 kg (soit environ 9 packs d'eau de 1L)	interdit	autorisé
De 56 à 105 kg	interdit	autorisé sous condition d'aptitude délivrée par le médecin du travail

- **Eau à disposition** : Article R4225-2 du code du travail
L'employeur met à la disposition des travailleurs de l'eau potable et fraîche pour la boisson.

Situations dangereuses : quand les salariés sont-ils exposés à ce risque ?

Mesures de prévention : Comment prévenir ce risque ?

Thèmes transversaux :

<p>Co-activité : absence de coordination entre les différentes entreprises présentes, entre les différents corps de métiers, absence de plan de prévention, absence de communication</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Effectuer une inspection avant le début des travaux ▪ Etablir un plan de prévention et communiquer les informations à l'ensemble des personnes présentes sur les lieux ▪ Elaborer les procédures et consignes adaptées ▪ Assurer un suivi des opérations
<p>Travail isolé : absence de signal d'alerte en cas d'accident</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Eviter l'isolement, trouver des solutions pour le réduire même partiellement ▪ Interdire le port de charge de plus de 30kg aux travailleurs isolés
<p>Organisation du travail: activité répétitive et intensive, absence de pause, contrainte de temps, durée, travail en urgence, précipitation, contrainte économique, effectif insuffisant, charge mentale (vigilance, concentration accrue...), travail de nuit, pénibilité de la tâche</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Prévoir des périodes de récupération ▪ Adapter l'effectif selon le type de charges à porter (montage de structure, manutention...) ▪ Organiser la formation professionnelle ▪ Organiser l'accueil des nouveaux arrivants ▪ Mettre en place des moyens de communication
<p>Eclairage : obscurité, faible lumière, éblouissement</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Éclairer convenablement les lieux de travail ▪ Adapter l'éclairage à l'environnement de travail ▪ Assurer l'entretien régulier du matériel d'éclairage
<p>Equipement : port de chaussures inadaptées (talons, semelles lisses, usées), absence de gants, tenue ou costumes inadaptés</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ En cas de manutention, privilégier l'utilisation d'aide à la manutention : diable, transpalette... ▪ Privilégier des tenues adaptées aux contraintes de l'activité physique (costumes, tenue de travail) ▪ En cas de manutention, faire porter des équipements de protection individuelle adaptés : gants, chaussures de sécurité
<p>Environnement : températures (chaudes ou froides), méconnaissance des lieux, lieux non adaptés, conditions exceptionnelles (tempête, désert,...)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Privilégier les EPC aux EPI ▪ Prendre en compte les conditions météorologies (mise à disposition de boissons chaudes/froides, de vêtements adaptés...) ▪ Former et informer les artistes
<p>Information, formation des artistes : absence, incomplète (gestes et postures : PRAP)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Former les artistes aux gestes et postures appropriés à la manutention de charges et à l'activité artistique
<p>Thèmes spécifiques :</p>	
<p>Préparation : Échauffement insuffisant, surentraînement, rythme de travail intense, efforts intenses, trop rapides</p>	<p>Organisationnels :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Organiser le temps de travail suffisant pour l'échauffement, les pauses, les étirements, ... ▪ Alternier si possible les activités <p>Formation, information, sensibilisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Former les artistes aux gestes et postures appropriés, à la manutention de charges et à l'activité artistique
<p>Postures inadaptées :</p> <ul style="list-style-type: none"> - pratique artistique faisant appel à des postures inadaptées à la physiologie, - maintien prolongé d'une position, - position inadaptée par rapport à l'instrument, - sur sollicitation de certains de certains membres par rapport à d'autres - contraintes liées aux portées : port à bout de bras, réception en plein saut 	

<p>Charge : poids, dimensions (prise au vent, ...), forme, absence de moyens de préhension, charge située trop haut ou trop bas, difficulté d'équilibre (centre de gravité), absence de marquage du poids</p>	<p>Organisationnels :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Choisir les équipements de travail en fonction des contraintes de l'activité (costumes, choix de l'instrument en fonction de la morphologie, choix du sol et des agrès, choix de sièges réglables pour les musiciens assis, utilisation de chaussures ou de semelles amortissant les chocs, etc.) ▪ Organiser le travail de façon à supprimer ou diminuer les manutentions ▪ En cas de manutention : <ul style="list-style-type: none"> - Utiliser des outils d'aide à la manutention : chariot à roulettes, diable et prévoir des moyens de préhension (poignées...) - Limiter les distances parcourues et le poids des charges soulevées - Dans la mesure du possible, effectuer les manutentions de charges lourdes ou encombrantes à plusieurs
<p>Equipement de travail : équipement inadapté (costumes, chaussures, instruments, agrès...), absence d'aide à la manutention, matériel inadapté, en mauvais état</p>	<p>Techniques - EPI :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ En cas de manutention : faire porter des équipements de protection individuelle adaptés : gants, chaussures de sécurité protégeant contre les écrasements... <p>Formation, information, sensibilisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Former les artistes aux gestes et postures appropriés à la manutention de charges et à l'activité artistique
<p>Etat du sol : revêtement du sol dégradé ou mal fixé, sol glissant (liquide sur le sol, condition climatique), instable (gravillons, dalles descellées), défaut de résistance (sol mou ou dur), pente, dénivelé...</p>	<p>Organisationnels :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Prendre en compte les caractéristiques du sol : résistance, épaisseur, types de matériaux, extérieur ▪ Veiller au bon état du sol ▪ Signaler, éclairer et entretenir le sol et les allées de circulation
<p>Circulation, déplacement : encombrement (accumulation d'objets qui gêne la circulation : cartons, matériel, câbles), passages étroits, port de charge dans les escaliers, dans les étages, longues distances à parcourir.</p>	<p>Techniques – EPI :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Choisir les équipements en fonction du sol (tapis, chaussures, ...) ▪ En cas de manutention : faire porter des équipements de protection individuelle adaptés (gants, chaussures de sécurité protégeant contre les écrasements...) <p>Formation, information, sensibilisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Former les artistes aux gestes et postures appropriés à la manutention de charges et à l'activité artistique
<p>Hygiène de vie : alimentation inadaptée, déséquilibrée, hydratation et sommeil insuffisants, consommation d'alcool et de substances psycho-actives</p>	<p>Organisationnels :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ En cas d'organisation des repas, veiller à l'équilibre alimentaire ▪ Mettre à disposition de l'eau <p>Formation, information, sensibilisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sensibiliser les artistes aux bonnes pratiques en matière d'hygiène de vie (alimentation, sommeil, hydratation...)

Pour tout complément d'information ou question relative aux risques liés à l'activité physique

Consultez les dépliants du CMB consacré au port de charges téléchargeable sur www.cmb-sante.fr

N'hésitez pas à contacter votre médecin du travail ou la Conseillère en Prévention des Risques Professionnels du CMB à intervention@cmb-sante.fr