



PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET AUX MANUTENTIONS MANUELLES

Commerces alimentaires
de proximité en Guadeloupe



cist
ma santé au travail

Ensemble, réduisons les risques professionnels

Enquête sur le petit commerce effectuée en 2015

Principaux résultats : 192 salariés en 2015 travaillant dans 45 petits commerces différents .

75,4%

des salariés ont présenté au moins une douleur au cours des 12 derniers mois.

- 66 % des douleurs étaient considérées **liées** ou **très liées** au travail par les salariés
- Le dos était la zone la plus atteinte
- La population la plus atteinte était représentée par les femmes entre 40 et 49 ans
- Parmi ceux ayant présenté au moins une douleur :

18,6 % ont eu un arrêt de travail

53,8 % ont consulté un médecin



91%

des salariés n'ont pas bénéficié d'une information et formation sur les risques liés à la manutention manuelle.

- 23,4 % des salariés présentaient une obésité
- Le caddie est utilisé comme aide à la manutention par 54 % des salariés.



34%

des salariés n'utilisent aucun outil d'aide à la manutention.

- D'après le questionnaire de Karasek évaluant le stress : 34 % des salariés étaient dans la zone « stressée ».

81%

des salariés avaient un faible soutien social au travail (relations entre collègues et employeur)

Dans notre enquête, les 3 principaux facteurs de risque (statistiquement significatifs) sont :

- Absence de formation sur les risques liés aux manutentions manuelles
- Absence de soutien social
- Absence d'outil d'aide à la manutention

Les principaux facteurs de risques observés lors de l'enquête

Facteurs liés à la charge

- Les charges sont souvent lourdes (ex : bidons d'eau) et les cartons, sans anses, sont difficiles à saisir.



Facteurs liés aux postures

- Les rayonnages sont souvent trop hauts (>1,80 m), obligeant les salariés à lever les bras au-dessus des épaules (risque pour les épaules). Ils soulèvent aussi fréquemment des charges au sol (risque pour le dos).



Facteurs d'ambiance

- Les salariés sont exposés à des températures extrêmes et aux intempéries. Les locaux sont mal éclairés et les charges au sol présentent un risque pour le dos.



Facteurs organisationnels

On observe parfois :

- Une polyvalence des tâches
- Un temps de pause écourté
- Des volumes de travail soutenus dans la journée (pics d'activités)

PROFESSIONNELS, LA CGSS VOUS ACCOMPAGNE.

Connectez vous sur : <https://www.ameli.fr/employeur/prevention/aides-financieres> puis appelez nous au **0590 214 603** ou **0590 214 634** ou risques. professionnels@cgss-guadeloupe.fr, pour toutes informations complémentaires

Les principaux effets sur la santé et le travail

Les accidents du travail (AT)

- Les manutentions sont les premières causes des accidents de travail (hors trajets).

Elles peuvent être la conséquence de contusions, d'écrasements ou de chutes.

Dans le cadre de notre enquête, très peu d'AT ont été déclarés.

Les Troubles Musculo Squelettiques (TMS)

- Un TMS est une affection des os, tendons, nerfs et/ou muscles situés à la périphérie des articulations.

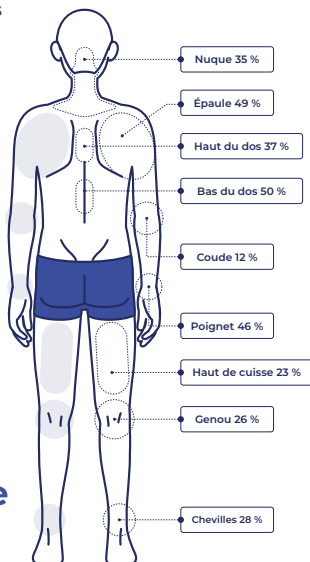
On distingue principalement :

Les TMS du membre supérieur (TMS-MS)

La plupart d'entre elles peuvent faire l'objet d'une déclaration en maladie professionnelle, parlez en à votre médecin (tendinites de l'épaule, du coude, syndrome canal carpien...)

Les TMS du dos (lombalgies et sciatiques)

Les lombalgies sont des affections caractérisées par des douleurs touchant le bas du dos et sont surtout dues aux manutentions manuelles, à un travail physique dur, à des postures contraignantes...

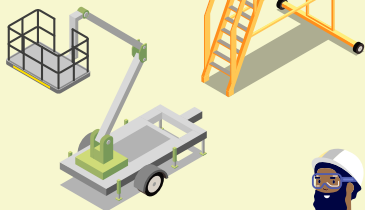


**Répartitions
des douleurs
selon l'enquête
2015**

Les principaux moyens de prévention conseillés pour les petits commerces

Outils

- Table de mise en rayon
- Escabeau sécurisant
- Chariot à roulettes
- Diabie
- Transpalette manuel



Organisation

- Rotation sur les postes de travail
- Alternance des tâches
- Aménagement poste encaissement

Équipements de protection individuelle

- Gants de manutention
- Chaussures de sécurité
- Tenue de travail



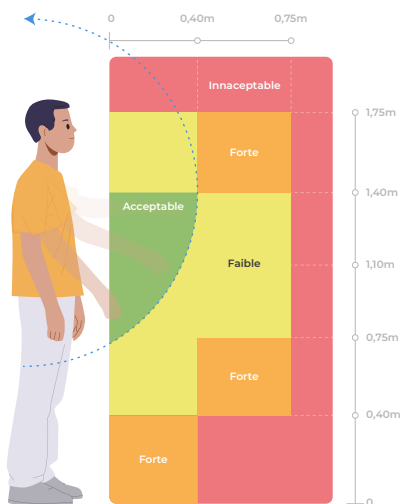
Manutention

- Limiter le poids des charges
- Limiter la hauteur de la prise manuelle des produits
- Adopter les bonnes postures



Schématisation des zones de contraintes posturales pour la mise en rayon dans les mobiliers

Poids des charges à déplacer (kg) 5 15 25
 Poids d'un chariot poussé/tiré (kg) 100 200 400



Quelques rappels sur la réglementation

Article L 4121-1 du code du travail

L'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs. Ces mesures comprennent :

- 1° Des actions de prévention des risques professionnels et de la pénibilité au travail
- 2° Des actions d'information et de formation
- 3° La mise en place d'une organisation et de moyens adaptés.

Article R 4541-5 du code du travail :

- Lorsque la manutention manuelle ne peut être évitée, l'employeur doit :
- Évaluer si possible préalablement les risques que font encourir les opérations de manutention pour la sécurité et la santé des travailleurs
- Organiser les postes de travail de façon à éviter ou à réduire les risques notamment dorsolombaires

Article R 4541-8 du code du travail :

L'employeur doit faire bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles :

- D'une formation sur les risques qu'ils encourent
- D'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations

NORME NF X 35-109

Aucune charge ne doit dépasser 15 Kg tant pour les hommes que pour les femmes, quelque soit l'âge.

Des coefficients de correction diminuent le poids de la charge selon les conditions de manutention :

Hauteur de prise et dépose pénalisante **en deçà de 0,75 m et au-delà de 1.10 m.**

Difficulté de préhension (objets glissants, sans poignée, froids, chauds, coupants).

Distance de déplacement (supérieure à 2 m), conditions d'environnement (bruit; vibrations; poussières; sols dégradés; encombrement)

Conditions d'organisation (contrainte de temps, cadence imposée, tâches multiples).