



# Prévention des risques: Ergonomie

Travailler en sécurité, cela me concerne!



Infos pratiques sur l'assurance-accidents



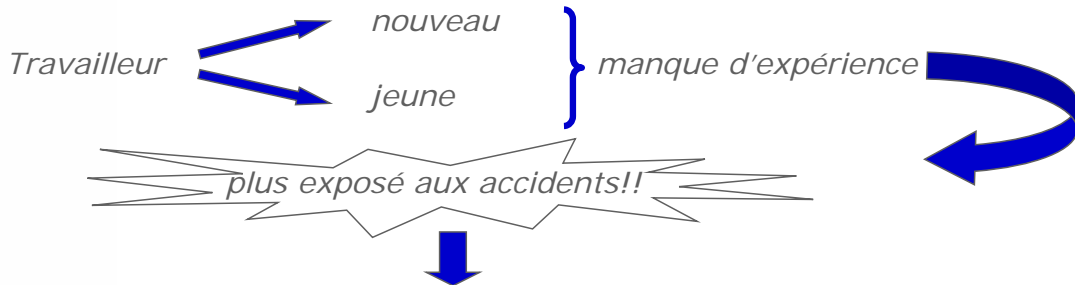
## Les risques, c'est quoi?

- **Tout ce qui peut mener à des accidents ou à des atteintes à la santé**
- **Partout (école, atelier, entreprise, route, maison, sport,...)**
- **Aussi au travail**

**il faut les connaître pour  
pouvoir les prévenir**



## Un accident est vite arrivé



- 1) 1 victime sur 3 n'a pas encore un an d'expérience quand survient l'accident du travail...
- 2) les accidents du travail sont presque 2 fois plus fréquents chez les jeunes que chez les travailleurs plus âgés...

Etre un nouveau et jeune travailleur représente une combinaison de risques.

Le fait d'être nouveau est un premier facteur de risque. Il est généralement admis que, dans un cas sur trois, la victime d'un accident du travail a moins d'un an d'expérience.

Le facteur de risque lié à l'âge est également important. En effet, le risque d'être victime d'un accident du travail est plus élevé chez les jeunes travailleurs. En 2005, la fréquence des accidents chez les jeunes affiliés auprès du Centre Commun de la Sécurité Sociale de moins de 25 ans (12,73) était presque le double de celle des salariés en général (7,75).

Cette situation découle du manque d'expérience des nouveaux travailleurs en général. Ils ne connaissent pas ou ne comprennent pas les risques présents sur le lieu du travail ou les mesures de prévention à respecter pour ne pas être blessés. Ils n'osent souvent pas poser de questions ou ne savent pas à qui s'adresser pour signaler des problèmes.

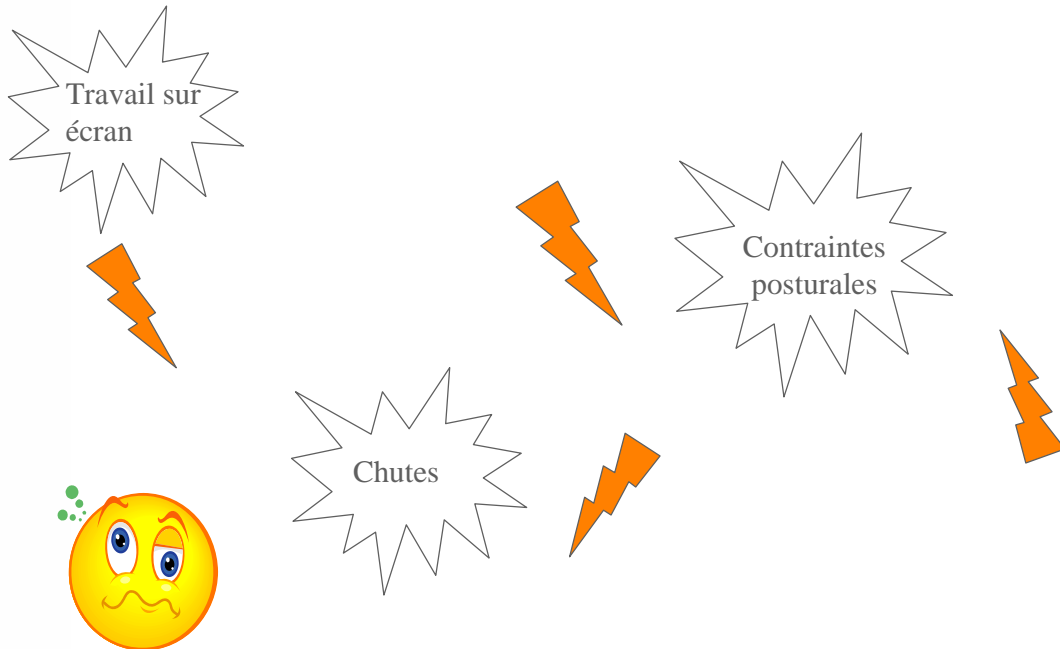


## Un accident est vite arrivé

*Les cordonniers sont les plus mal chaussés, dit l'adage. Et il dit vrai... Ecoutez plutôt... Mon patron était toujours le premier à rabattre les oreilles de tout le monde avec ses "liez les câbles à l'arrière du PC, 'faudrait pas que nos clients se cassent la figure dessus". C'est beau le service à la clientèle... Parce que dans son atelier de montage et de réparation d'ordi's, il n'y avait franchement pas de quoi se réjouir. Ces machines-là devaient "seulement" être testées ou réparées, d'accord, mais quand même... Un fouillis de câbles dans tous les sens... Arriva ce qui devait arriver: je me suis magistralement pris le pied dans un de ces câbles. Le PC est tombé et il en a entraîné deux autres dans sa chute. Le tout est tombé sur ma jambe encore emprisonnée dans le câble. Cela faisait sacrément mal parce que je suis tombé dans une position toute tordue. Finalement, j'en ai été quitte avec une fracture de la jambe. Je suis jeune, ça c'est vite remis. La facture a été lourde pour mon patron: il a dû assurer mon remplacement, il a vu sa prime d'assurance-accidents augmenter et... il a dû remplacer les PC cassés. Depuis lors, je travaille pour un cordonnier très bien chaussé! Plus de câble traînant négligemment au-dessus de la table de travail. Il a compris la leçon et moi aussi.*



# Les risques



L'ergonomie traite de l'adaptation des conditions de travail aux capacités et caractéristiques de la personne active, et des capacités d'adaptation de cette personne à sa fonction.

L'ergonomie ne se préoccupe pas seulement de l'adaptation des équipements de travail aux dimensions corporelles; elle s'intéresse aussi à une organisation du travail à mesure humaine ainsi qu'au contenu et à l'environnement du travail.

Les postes de travail mal agencés peuvent provoquer des douleurs physiques. Ce problème concerne toutes les branches et tous les postes de travail, qu'il s'agisse du travail à une machine, dans un bureau, à la chaîne, de montage ou derrière un comptoir de commerce. Les douleurs physiques modifient fortement le rendement des travailleurs concernés et occasionnent des jours d'absence. Dans les cas extrêmes, un agencement inadéquat du poste ou du travail peut conduire à une incapacité de travail et à une invalidité, ce qui pèse sur les comptes de l'entreprise comme sur la société dans son ensemble.

Des postes de travail et des processus de travail ergonomiques constituent les conditions premières du bien-être des travailleurs durant l'exercice de leur activité professionnelle. Un agencement du travail adapté aux capacités et aux besoins du travailleur réduit les sollicitations physiques, ralentit l'apparition de la fatigue et augmente la motivation. Tous ces éléments ont une influence positive sur la qualité, le rendement et la productivité du personnel.



# Contraintes posturales

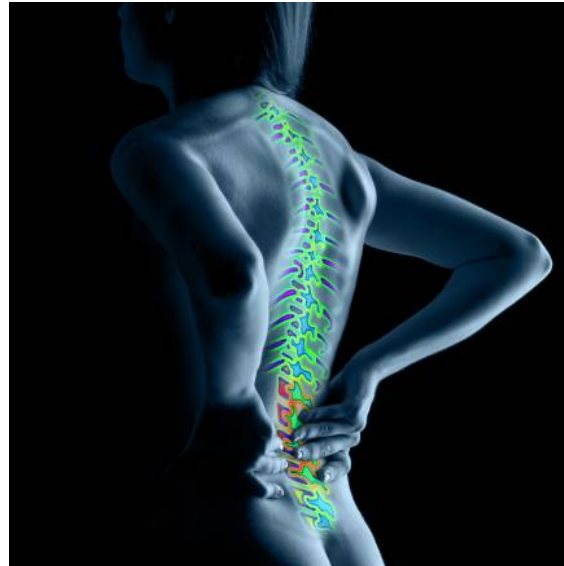




# Contraintes posturales

## Risque:

**Troubles musculo-squelettiques dues aux mauvaises postures: p.ex. travail bras au-dessus des épaules, travail sur les genoux, travail devant l'ordinateur, gestes répétitifs, port de charges lourdes...**



Les troubles musculosquelettiques regroupent toutes sortes d'affections touchant les membres, le dos ou le cou.



# Contraintes posturales

## Prévention:

- **Varier les positions de travail**
- **Mettre le travail à hauteur (tables élévatrices, sièges réglables,...)**
- **Eviter les travaux pénibles tel le port de charges lourdes en ayant recours à des outils auxiliaires**
- **Utiliser les équipements de protection individuelle, p.ex. les protège-genoux lors de la pose de carrelages**

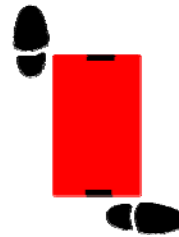




# Contraintes posturales

## Manutention de charges:

1. Penser avant d'agir
2. Maintenir les courbures naturelles de la colonne
3. Fléchir les genoux (max. 90°)
4. Encadrer la charge



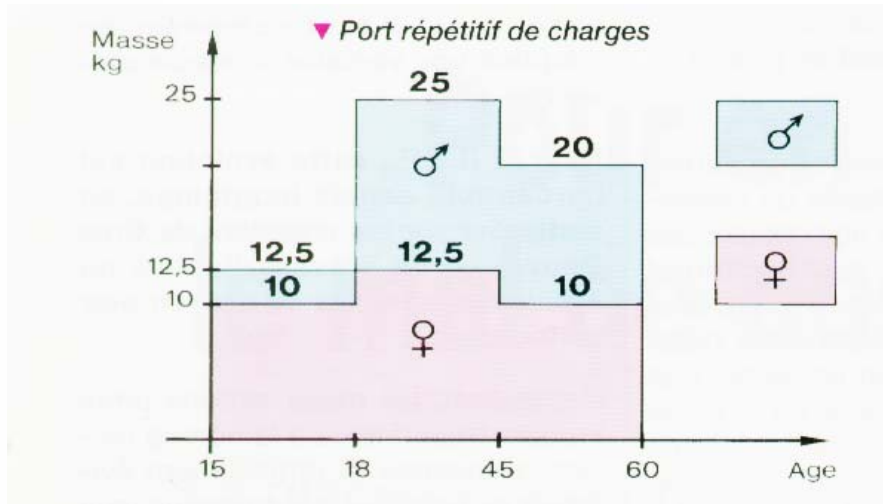
### Penser avant d'agir:

- Anticiper les difficultés qui vont se poser lors de l'accomplissement de la tâche
- Rechercher les éventuelles aides propres à faciliter le mouvement
- Préparer l'environnement en dégagant les obstacles qui peuvent gêner le mouvement
- Réfléchir à la meilleure façon de réaliser le geste



# Contraintes posturales

## Recommandations pour le port **répétitif** de charges

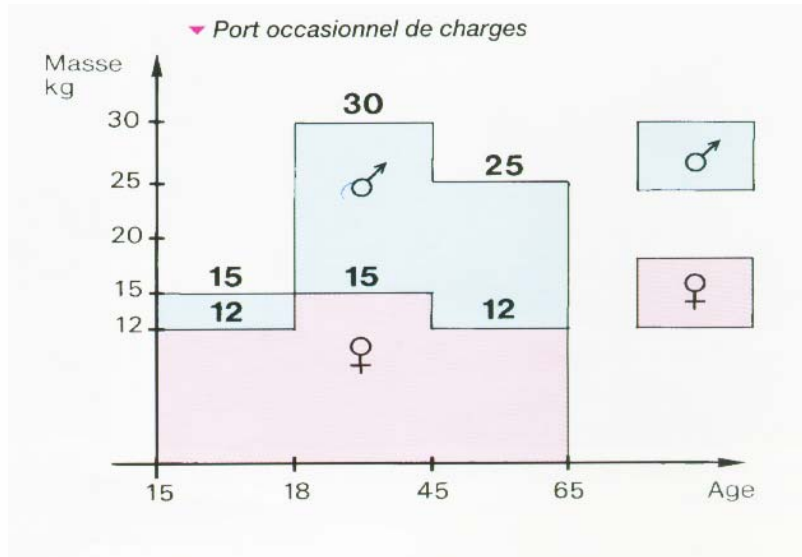


Activité régulière répétée plus d'une fois toutes les cinq minutes pendant plusieurs heures



# Contraintes posturales

## Recommandations pour le port de charges **occasionnel**



Activité répétée  
une fois en plus  
par période de  
cinq minutes



# Travail sur écran





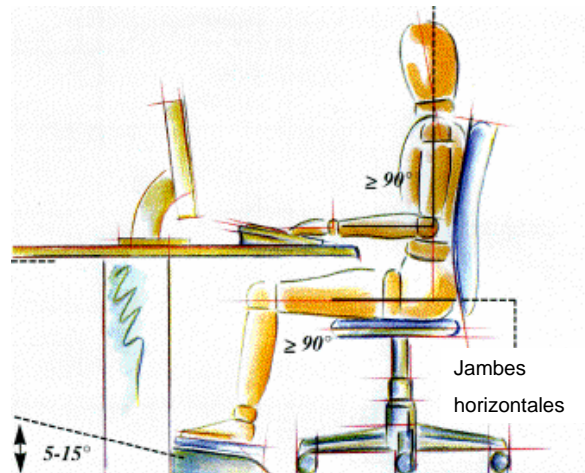
# La table de bureau

## Risques:

- Troubles musculosquelettiques

## Prévention:

- Adapter la table à la taille de la personne qui y travaille
- Choisir une table de couleur claire et mate
- Prévoir un espace suffisant pour les jambes



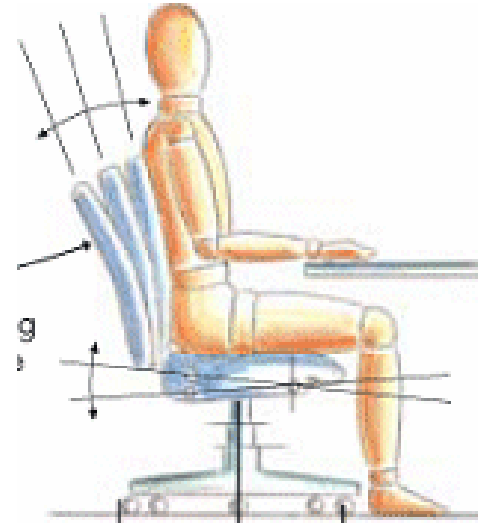


# Siège de bureau

## Prévention:

- **Siège à cinq pieds**
- **Le régler correctement:**  
le creux du genou doit rester libre
- **Régler la hauteur de l'assise de façon à faire correspondre la hauteur des coudes avec la hauteur de la table (épaules relâchées)**
- **Si les pieds ne reposent pas au sol, prévoir un repose-pieds**

Siège  
réglable





# Siège de bureau

## Prévention: Varier les positions de travail



Variation des positions – être assis de façon dynamique



# Ecran

## Risques:

- Troubles de la vision

## Prévention:

- Placer l'écran perpendiculairement à la fenêtre
- Pencher l'écran légèrement en arrière (5 à 10°)
- Distance entre l'écran et les yeux: 50 cm au moins
- L'axe du regard doit être légèrement incliné par rapport au centre de l'écran
- Le nettoyer régulièrement (éviter l'accumulation de poussières)



# Eclairage

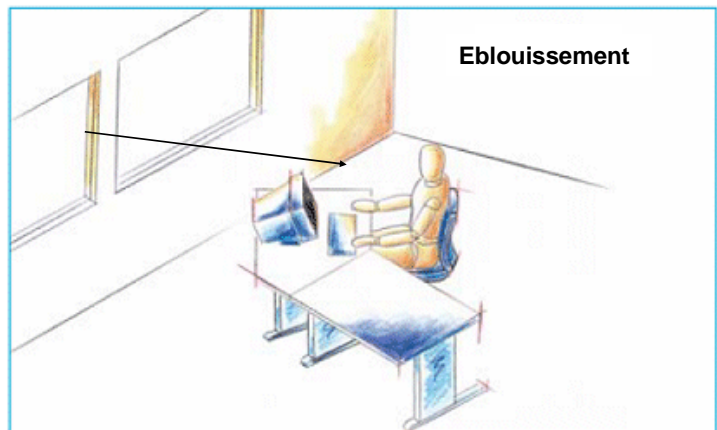


## Risques:

- Réflexions (directes ou indirectes)
- Eblouissements
- Intensité lumineuse trop faible

## Conséquences:

- Troubles de la vision



A ne pas faire:

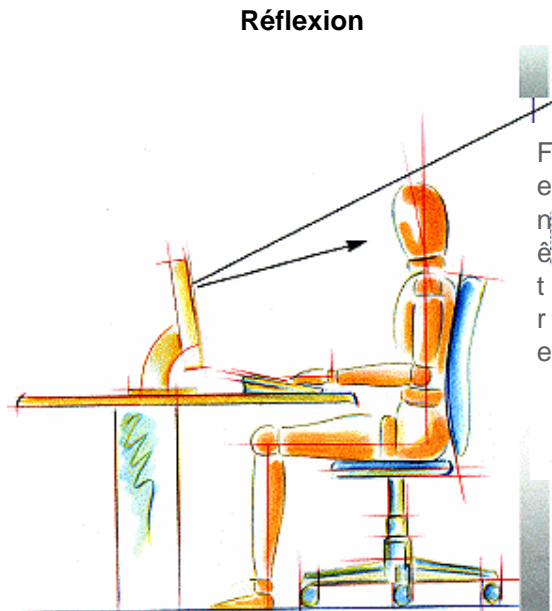
- placer l'utilisateur de l'écran face à la lumière => risque d'éblouissement
- placer l'utilisateur de l'écran dos à la lumière => risque de reflets sur l'écran
- placer un filtre sur l'écran => diminue trop les contrastes



# Eclairage

## Prévention:

- **Intensité lumineuse** (artificielle) d'au moins 500 lux
- **Protection contre les réflexions et les éblouissements** (volets, stores,...)



- Une personne âgée a besoin de plus de lumière qu'une personne jeune (prévoir des lampes de bureau).
- Il faut pouvoir se protéger des reflets et éblouissement par des dispositifs spécifiques: rideaux, jalousies, volets, stores à lamelles verticales ou horizontales, ...



## Clavier et souris

- **Pour que les poignets soient soutenus, il faut prévoir assez d'espace pour le clavier => ne pas le placer sur le bord du bureau**
- **Alterner l'utilisation de la souris et des touches de fonction**
- **Prévoir assez d'espace pour pouvoir déplacer la souris facilement**
- **Placer la souris juste à côté du clavier**
- **Ne pas serrer la souris trop fort**



Les poignets peuvent reposer sur le bureau quand on n'utilise pas le clavier. Mais quand on tape sur le clavier, les mains doivent "flotter" au-dessus des touches.



# Bruit

## Risques:

- Troubles de l'ouïe
- Problèmes de concentration
- Stress

≤ 70 dB(A)



## Prévention:

- Utiliser des imprimantes silencieuses
- Ou les placer dans un local séparé

• Dans les locaux de travail, le niveau sonore doit être maintenu au niveau le plus bas possible en tenant compte de la nature de l'entreprise. Le niveau sonore, compte tenu du bruit de l'extérieur ne doit pas dépasser les valeurs maximales d'exposition suivantes:

- 55 dB(A) pour des activités essentiellement intellectuelles,
- 70 dB(A) pour des travaux de bureau simples ou essentiellement mécanisés ou des activités similaires,
- 87 dB(A) pour toutes les autres activités.

• Travail sur écran = travail assis sans activité physique. Le fait de placer l'imprimante, le fax et la photocopieuse dans un local séparé stimule le mouvement.



# Climat

- **Température: 20-26°C**
- **Humidité relative: 30-65%**
- **Ozone:  $\leq 0,2 \text{ mg/m}^3$  d'air d'une pièce**

Pour mesurer le confort thermique, il faut connaître les trois facteurs de climat: température + humidité relative + vitesse de l'air.

Si l'humidité relative est trop basse (surtout en hiver), on peut avoir des problèmes de l'électricité statique et des irritations des muqueuses.

Si la vitesse de l'air est trop élevée, on se plaint des courants d'air.



# Chutes





# Chutes de plain pied

## Risques:

- Lieu de travail encombré (rallonges électriques, entreposage de dossiers,...)
- Outils qui traînent,...



## Conséquences:

- Chutes, glissements, trébuchements,...



- Hématomes, foulures, fractures, ...  
(pouvant avoir de lourdes conséquences sur la vie privée et professionnelle)



# Chutes de plain pied

## Prévention:

- **Dégager le sol**
  - dans l'atelier ou dans le bureau
  - dans les couloirs, dans les passages
- **Evacuer rapidement les déchets**, ramasser ce qui est tombé sur le sol
- **Remettre** les outils ou accessoires utilisés immédiatement à leur place





ASSOCIATION D'ASSURANCE  
CONTRE LES ACCIDENTS  
www.aaa.lu



www.safestaff.lu



ASSOCIATION D'ASSURANCE  
CONTRE LES ACCIDENTS  
www.aaa.lu

## Infos pratiques sur l'assurance-accidents



# L'AAA fait plus qu'intervenir lors d'un accident de travail!

## L'assurance-accidents a deux volets:

### **Protection au travail** (prévention des accidents)

- surveillance des entreprises
- enquêtes accidents
- formation et information
- conseils sur place
- mesures / analyses
- contrôles
- édiction de prescriptions
- campagnes de sécurité

### **Assurance** (réparation du préjudice)

- traitement médical
- réadaptation
- prestations en espèces
- secours pécuniaires
- rentes
- autres prestations



## Qui est assuré par l'AAA?

- **Salariés (= toutes les personnes qui exercent au Grand-Duché de Luxembourg contre rémunération une activité professionnelle pour le compte d'autrui)**
- **Indépendants**
- **Agriculteurs**
- **Personnes exerçant des activités extra-professionnelles (y compris les **étudiants**)**



# Qu'est-ce qui est pris en charge?



- **les accidents du travail:**
  - accident du travail
  - accident de trajet
  - accident à l'école
  
- **les maladies professionnelles**



## Où trouver de l'information?

- [www.aaa.lu](http://www.aaa.lu)
- [www.trajet.lu](http://www.trajet.lu)
- [www.safestart.lu](http://www.safestart.lu)



**Brochures  
Médiathèque  
Formations**

Tous les services de l'AAA sont mis gratuitement  
à la disposition des assurés