

SÉQUENCE
22

Le risque lié à l'activité physique

Objectif de la séquence : Je dois être capable de prévenir les risques liés à l'activité physique.

Situation professionnelle

Julien est maçon dans une entreprise de BTP. Il travaille actuellement sur un chantier dont les délais sont très courts, et cela le stresse. Il porte quotidiennement des sacs de ciment de 25 Kg pour les verser dans la bétonnière : il se baisse et se relève donc toute la journée, sans faire attention à sa posture.

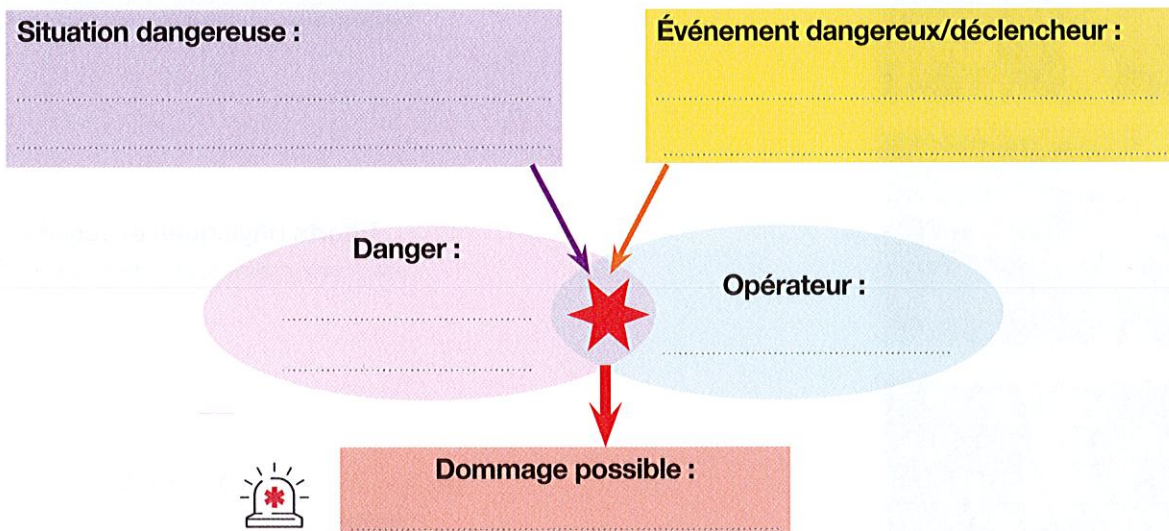


J'analyse la situation

Cochez le problème posé dans la **situation** en choisissant la proposition correcte.

- Comment réduire les accidents de travail dans le BTP ?
- Comment fabriquer du ciment ?
- Comment éviter les problèmes de dos lors de l'exercice de son métier ?

À partir de la **situation**, **complétez** le schéma de processus d'apparition d'un dommage.



Je mobilise mes connaissances

Activité 1 Les risques liés à l'activité physique

- 1 **Soulignez** dans le **doc. A** les conséquences des risques liés à l'activité physique au travail.
- 2 **Citez** le secteur professionnel le plus touché.

Doc. A Exposition au danger

Lorsque les salariés doivent fournir des efforts physiques à leur poste de travail, les principaux facteurs de risques sont les suivants :

- les efforts physiques excessifs (ex. : port de charges lourdes) ;
- les gestes répétitifs (ex. : travail à la chaîne) ;
- les postures contraignantes (ex. : position debout de longues heures) ;
- les écrasements ou les chocs (ex. : entrepôts).

D'après la Dares*, Les secteurs les plus touchés sont la construction (62 %) et l'agriculture (54 %) mais aussi le commerce, les transports (45 %) et l'industrie (41 %).

Malgré les progrès techniques, l'activité physique au travail reste l'une des principales causes d'accidents du travail (ex. : douleur, chute, handicap), de maladies professionnelles et d'inaptitudes au travail.

* Direction de l'animation de la recherche, des études et des statistiques.

- 3 À l'aide du **doc. A**, **reliez** chaque situation au facteur de risque correspondant.

Situations ▼



Facteurs de risque ▼

Écrasements ou chocs

Postures contraignantes

Efforts physiques excessifs

Gestes répétitifs

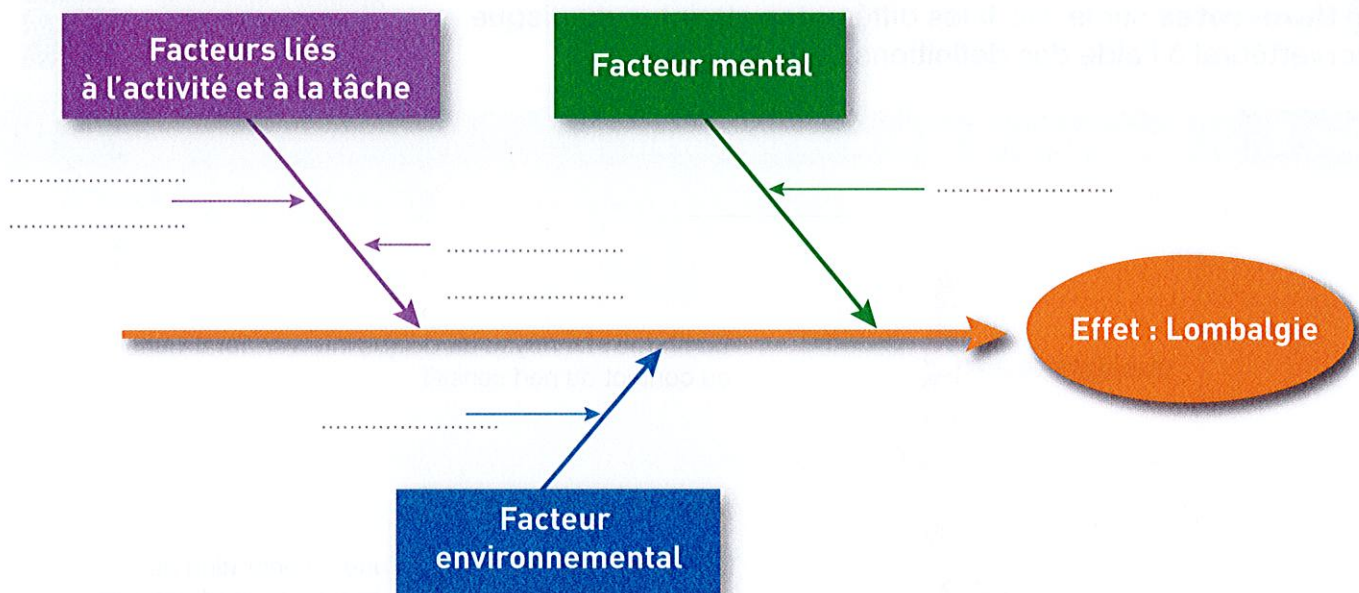
Activité 2 Les effets sur l'organisme

- 4 **Soulignez** les facteurs favorisant l'apparition d'une lombalgie dans le **doc. B**.
- 5 **Expliquez** pourquoi la CNAM réalise une campagne de sensibilisation sur les lombalgies.

Doc. B Campagne de sensibilisation sur les lombalgies

La Caisse nationale d'assurance maladie (CNAM) doit réduire ses dépenses. Pour ce faire, elle met en place une campagne de sensibilisation sur les lombalgies. Travail pénible et physique, mauvaise posture lors du port de charges lourdes ou devant l'ordinateur au bureau, stress et même tabagisme... Tous ces facteurs favorisent l'apparition de lombalgie, plus communément appelée mal de dos. Chaque année, un Français sur deux en souffre. « Un cas sur cinq donne lieu à un arrêt de travail », souligne *Le Parisien*. La plupart des lombalgies guérissent d'elles-mêmes mais le mal peut devenir chronique : 6 700 Français sont arrêtés plus de six mois chaque année. « Ces arrêts longs pèsent sur les dépenses de la Caisse nationale d'assurance maladie (CNAM). Cela représente 24 % du total des indemnités journalières versées sur un an, soit trois milliards d'euros », selon *Les Échos*.

- 6 **Complétez** le diagramme causes-effets à l'aide du **doc. B**.

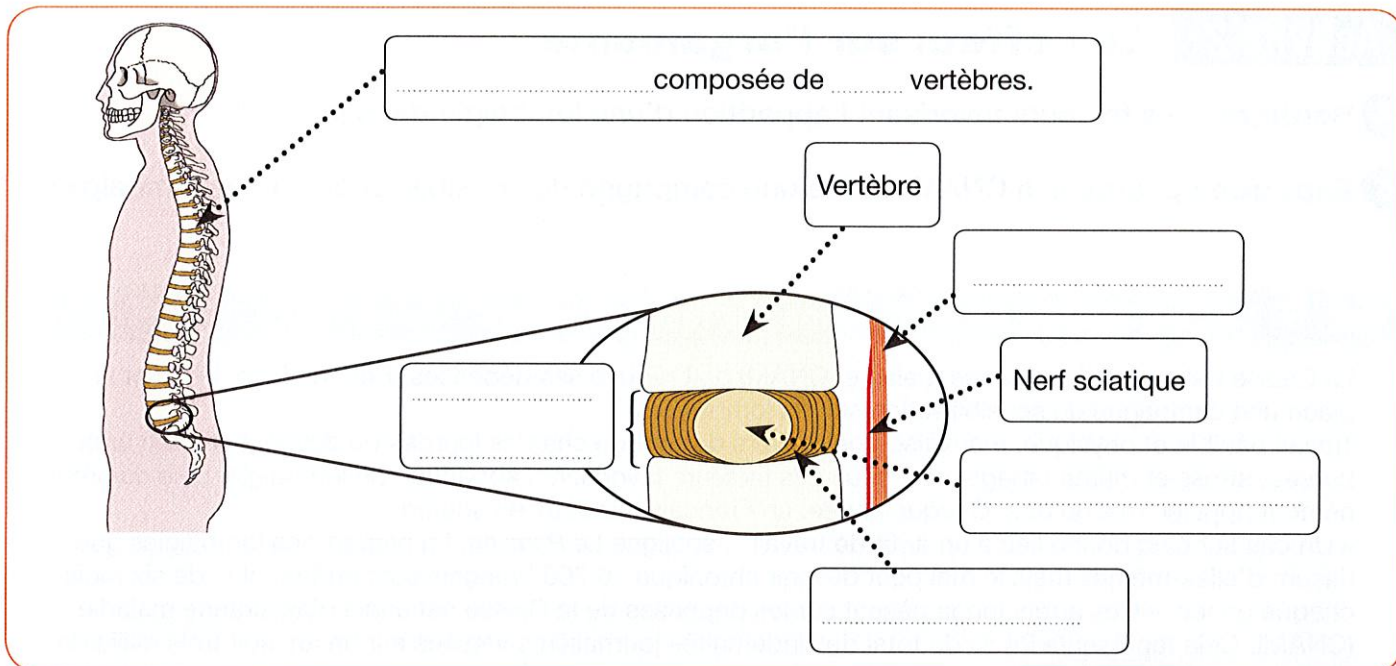


Activité 3 La colonne vertébrale

- 7 **Identifiez** le rôle des disques intervertébraux à l'aide du **doc. C**.
- 8 À l'aide du **doc. C**, **complétez** le schéma ci-après.

Doc. C La constitution de la colonne vertébrale

Le dos est formé de la colonne vertébrale, composée de 33 vertèbres empilées les unes sur les autres. Entre chaque vertèbre se trouve un disque intervertébral qui sert d'amortisseur de chocs du fait de son élasticité. Le disque intervertébral est composé de deux éléments : un noyau central gélatineux, et autour de lui un anneau fibreux qui relie les deux vertèbres l'une à l'autre. À l'intérieur de la colonne vertébrale se trouve la moelle épinière, qui constitue une partie du système nerveux.



Lors d'un effort excessif, de gestes répétitifs, ou du port de charge lourde, les disques intervertébraux subissent de fortes pressions.



Vidéo

Atteintes du disque intervertébral



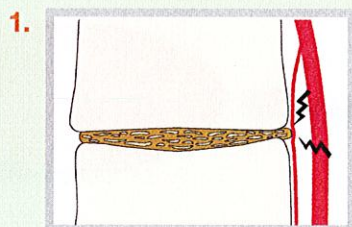
lienmini.fr/3871-20

8 Numérotez sur le **doc. D** les différentes atteintes du disque intervertébral à l'aide des définitions et de la **vidéo**.

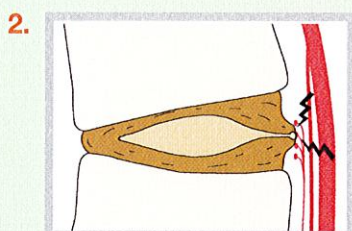
Doc. D Les atteintes de la colonne vertébrale

Atteintes du disque intervertébral

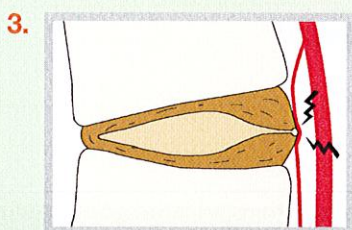
Définitions



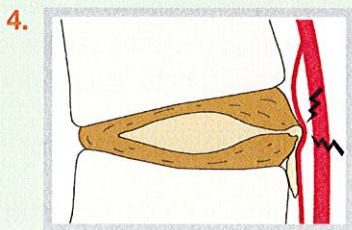
Lumbago : Le noyau du disque intervertébral vient au contact du nerf sensitif.



Tassement discal : Il s'agit d'une détérioration du disque intervertébral. L'enveloppe du noyau éclate, on constate alors une diminution de la hauteur du disque intervertébral.



Hernie discale : Le disque intervertébral s'affaiblit ou se fissure et le noyau gélatineux est expulsé du disque intervertébral et entre en contact avec le nerf sciatique, voire la moelle épinière.



Sciatique : Le disque intervertébral, sous la pression, se déforme et le noyau est chassé vers l'arrière et touche le nerf sciatique.

Activité 4 Les mesures de prévention




9 **Entourez** les mesures de prévention collectives dans le **doc. E**.

Doc. E Les mesures de prévention pour lutter contre les lombalgies

Le Code du travail préconise de limiter le recours à la manutention manuelle, définit des limites acceptables du port de charges (limites en Kg selon l'âge et le sexe).

Pour la manutention de charges lourdes, il faut organiser le travail de manière à limiter au maximum les efforts physiques en privilégiant le recours à des appareils de levage mécaniques (diable, chariot, etc.). Il est également nécessaire d'adapter les plans de travail en hauteur pour les salariés et d'aménager les postes de travail dans certains cas. L'organisation de formations aux gestes et postures appropriés est recommandée également.

10 **Complétez** les textes ci-dessous à l'aide des images pour retrouver les conseils à appliquer.

<p>Soulever une charge</p> 	<p>Conseils :</p> <ul style="list-style-type: none"> → Se mettre au plus près de la → Positionner les légèrement décalés et écartés de part et d'autre de la charge. → les jambes pour saisir l'objet et maintenir le bien droit en le soulevant.
<p>Déplacer une charge</p> 	<p>Conseils :</p> <ul style="list-style-type: none"> → Porter la charge avec les bras à proximité du corps pour moins solliciter le dos. → Maintenir le dos bien
<p>S'asseoir correctement</p> 	<p>Conseils :</p> <ul style="list-style-type: none"> → Les pieds reposent sur le sol. → Le dos est ou légèrement en arrière, et soutenu par le

11 **Identifiez** si chaque position est conforme. **Justifiez** votre choix.



- Position correcte
 Position incorrecte



- Position correcte
 Position incorrecte

Je propose des solutions

Proposez à Julien deux mesures de prévention pour éviter d'aggraver son mal de dos.

.....

.....

Je retiens les mots clés

Remplacez correctement les mots clés dans la synthèse ci-dessous.

Les risques liés à l'activité physique

• Lorsque les salariés doivent fournir des efforts physiques à leur poste de travail, les principaux facteurs de risques sont :

- les efforts physiques (ex. : port de charges lourdes),
- les gestes ou à une cadence élevée (ex. : travail à la chaîne) ;
- les postures (ex. : position debout de longues heures) ;
- les risques d'écrasements ou de (ex. : en entrepôts).

Les effets sur l'organisme

- La colonne vertébrale est particulièrement touchée par les risques liés à l'activité physique.
- En cas d'efforts physiques excessifs, de gestes répétitifs, par exemple, les intervertébraux subissent de fortes, ce qui provoque des comme le lumbago, la hernie discale, le tassement discal ou la

Les mesures de prévention

- En voici quelques exemples.
- Respecter les limites acceptables du port de charge recommandées par le
- Privilégier le recours à des (diable, chariot, etc.).
- Adapter la hauteur des plans de travail pour éviter les mauvaises postures du dos.
- Former le personnel aux gestes et adaptés.

→ Mots clés

- pathologies
- excessifs
- Code du travail
- postures
- pressions
- disques
- sciatique
- chocs
- aides mécaniques
- répétitifs
- contraignantes

Je vérifie mes connaissances

Cochez les bonnes réponses.

- 1** Le tassement discal est une pathologie du disque intervertébral.
 Vrai Faux
- 2** Les campagnes de sensibilisation sur les lombalgies ont pour but de :
 diminuer les dépenses occasionnées par les arrêts de travail.
 augmenter les bénéfices des entreprises.
 éviter aux salariés d'avoir des problèmes de dos en les informant.
- 3** La colonne vertébrale est composée de :
 vertèbres.
 disques intervertébraux.
 veines.
- 4** Le disque intervertébral sert d'amortisseur de chocs.
 Vrai Faux
- 5** Le lumbago est une atteinte physique liée au disque intervertébral.
 Vrai Faux



Tests en ligne

Le risque lié à l'activité physique

lienmini.fr/3871-117

