



Les conseils de Tip Top

RAPPELÉZ-VOUS!
DANS NOTRE DERNIER
NUMÉRO,
NOUS AVONS RADIOGRAPHIÉ
LA COLONNE
VERTÉBRALE SOUS
TOUTES LES COULTURES!
...

Le mal de dos
LA PRÉVENTION

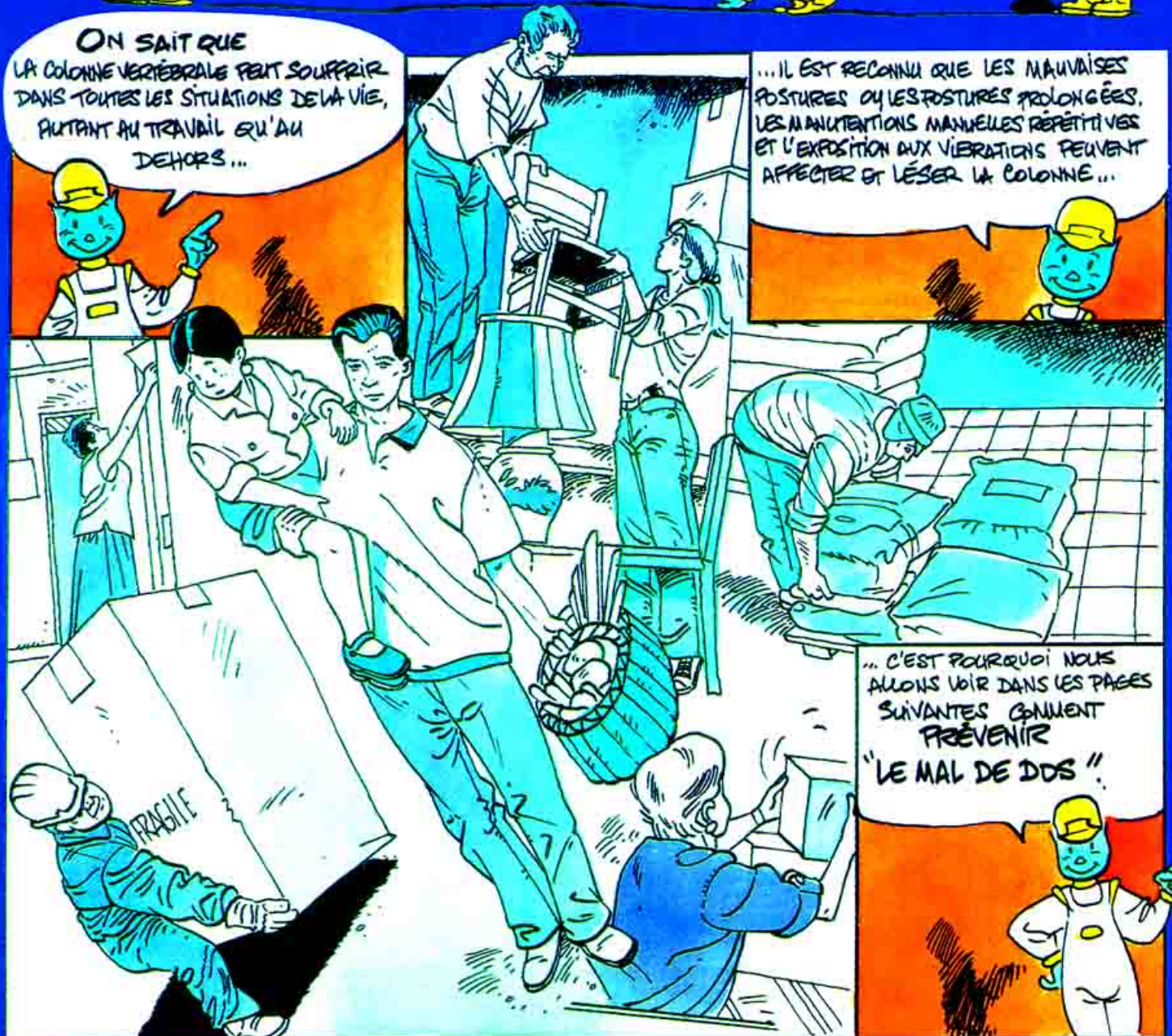
SUITE
&
FIN

ATTENTION!
LA PRÉVENTION DU MAL DE DOS
EST IMPORTANTE ET D'ACTUALITÉ
PUISQUE LES FORMES GRAVES DES
AFFECTIONS CHRONIQUES DU RACHIS
LOMBAIRE PRODUITES PAR LA
MANUTENTION DE CHARGES LOURDES
OU PAR L'EXPOSITION AUX VIBRATIONS
DOIVENT FAIRE L'OBJET
D'UN NOUVEAU TABLEAU
DES MALADIES
PROFESSIONNELLES.

ON SAIT QUE
LA COLONNE VERTÉBRALE PEUT SOUFFRIR
DANS TOUTES LES SITUATIONS DE LA VIE,
AUTANT AU TRAVAIL QU'AU
DEHORS...

... IL EST RECONNU QUE LES MAUVAISES
POSTURES OU LES POSTURES PROLONGÉES,
LES MANUTENTIONS MANUELLES RÉPÉTITIVES
ET L'EXPOSITION AUX VIBRATIONS PEUVENT
AFFECTER ET LÉSER LA COLONNE...

... C'EST POURQUOI NOUS
ALLONS VOIR DANS LES PAGES
SUIVANTES COMMENT
PRÉVENIR
"LE MAL DE DOS".



EXEMPLE

IL N'EXISTE PAS DE SOLUTION UNIVERSELLE NI DE RECETTE MIRACLE POUR LA PRÉVENTION DES PATHOLOGIES DU DOS ...

...NÉANMOINS, LA RECHERCHE DE SOLUTIONS DOIT IMPÉRATIVEMENT PARTIR DE L'ANALYSE DES SITUATIONS DE TRAVAIL.

Dans une entreprise de textile ...

...SOUS LA PRESSION DU MARCHÉ INTERNATIONAL, LES CLIENTS SONT DEVENUS PLUS EXIGEANTS ET LES RYTHMES SE SONT ACCÉLÉRÉS ...

...LA MANUTENTION MANUELLE DES CARTONS DE BOBINES DANS UN ESPACE EXIGU OBLIGEAIT LE MAGASINIER À EMPILER LES CARTONS EN HAUTEUR. À LA SUITE D'UN PROBLÈME DE SÉLATICQUE ENTRAINANT UN ARRÊT DE TRAVAIL PROLONGÉ ET LA DÉSORGANISATION DU SERVICE EXPÉDITION, J'AI DÉCIDÉ DE CHERCHER DES SOLUTIONS.

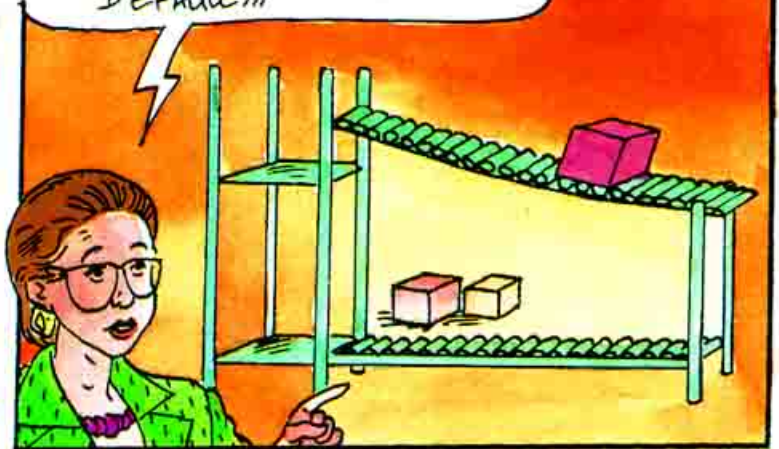


IL EXISTE UNE MÉTHODE D'ANALYSE DES MANUTENTIONS MANUELLES PRÉCONISÉE PAR LES SERVICES DE PRÉVENTION DES GRAM (CAISSE RÉGIONALE D'ASSURANCE MALADIE). ON PEUT ÉGALEMENT METTRE EN ŒUVRE UNE DÉMARCHE ERGONOMIQUE ...

...POUR LES FAIRE REPARTIR SUR UN CHEMIN DE ROULEMENT AFIN QUE LE MAGASINIER PUISSE LES RÉCEPTIONNER À HAUTEUR D'ÉPAULE ...



DANS UN PREMIER TEMPS, NOUS AVONS MIS AU POINT UN SYSTÈME D'ASCENSEUR QUI ÉLEVAIT LES CARTONS À UNE HAUTEUR DE 3 MÈTRES ENVIRON ...



...PÉIS NOUS AVONS INSTALLÉ UN SYSTÈME À VENTOUSES AINSI QU'UN PONT ROULANT QUI DIRIGE LES CARTONS VERS L'AIRE DE STOCKAGE ...

C'EST MOINS FATIGANT, MOINS FÉLIBLE COMME ÇA !

C'EST L'APPAREIL QUI LÈVE LES CARTONS.



...LES CAPACITÉS DE STOCKAGE ET DE MANUTENTION ONT PERMIS D'AUGMENTER LA PRODUCTION. SELON MOI, C'EST UN BON INVESTISSEMENT !



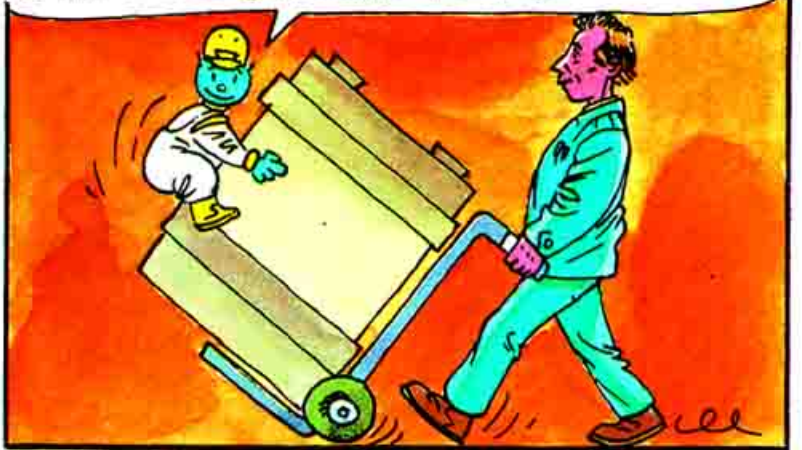
CET EXEMPLE INTÉRESSANT S'INSCRIT DANS UNE DÉMARCHÉ GLOBALE QUI DOIT COMMENCER PAR LA FORMATION QUI PERMET À CHACUN DE PARTICIPER.

FORMER

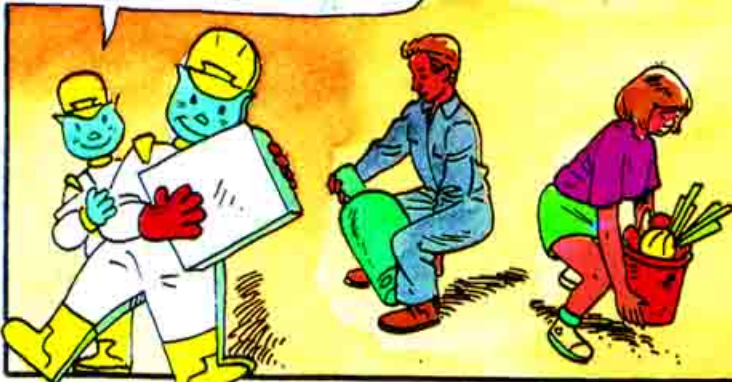
DANS LES ACTIVITÉS PHYSIQUES DYNAMIQUES (LEVER, PORTER, DÉPLACER, POUSSER LES CHARGES) OU STATIQUES (MAINTIEN D'UNE POSTURE ASSISE OU DEBOUT) LE DOS EST TRÈS SOLlicitÉ. UNE FORMATION DU PERSONNEL AUX GESTES ET POSTURES VA PERMETTRE DE PRENDRE CONSCIENCE DES RISQUES ET DE PARTICIPER À LA RECHERCHE DES SOLUTIONS.



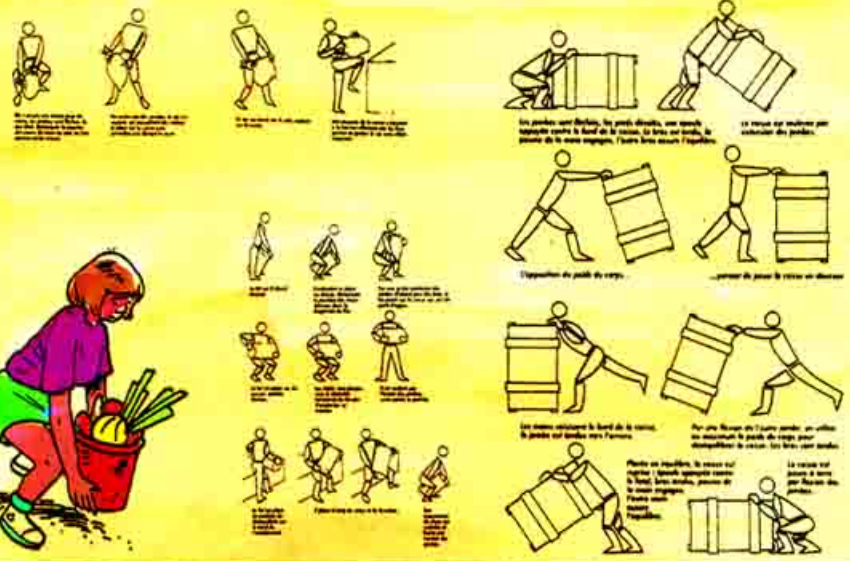
DANS UN PREMIER TEMPS IL S'AGIT D'APPRENDRE À MÉNAGER SON DOS : C'EST-À-DIRE CONNAÎTRE SES POSSIBILITÉS MAIS SURTOUT SES LIMITES PHYSIQUES, ET NE PAS SOLlicitER SA COLONNE VERTÉBRALE DE FAÇON EXCESSIVE. NE PAS HÉSITER À AVOIR RECOURS À TOUT CE QUI PEUT FACILITER LE TRAVAIL, PAR EXEMPLE : LES AUXILIAIRES DE MANUTENTION (DIABLES, TRANSPALETTES, ETC.).



LA FORMATION PERMET D'APPRENDRE DES TECHNIQUES DE MANUTENTION QUI CONTRIBUENT À PROTÉGER SES ARTICULATIONS ET SA COLONNE VERTÉBRALE, À ENTREtenir SA MOBILITÉ ET QUI PERMETTENT DE PARTICIPER ACTIVEMENT À L'AMÉLIORATION DU TRAVAIL...



CHARGES ENCOMBRANTES



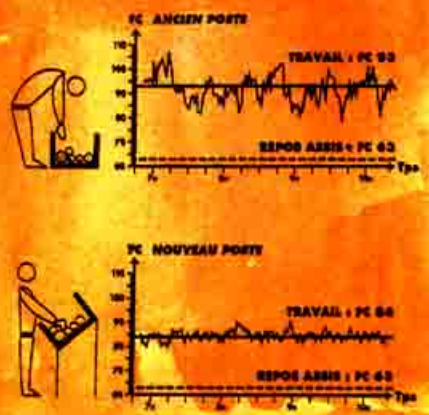
...MAIS AUSSI D'APPORTER DES CONNAISSANCES SUR L'ORGANISATION ET L'AMÉNAGEMENT DES POSTES DE TRAVAIL AFIN DE DIMINUER FATIGUE ET CONTRAINTES PHYSIQUES. IL IMPORTE DE RECHERCHER ET D'ÉLABORER DES SOLUTIONS EN CONCERTATION AVEC LES SALARIÉS CONCERNÉS. EN FONCTION DU DIAGNOSTIC RÉALISÉ PAR L'ANALYSE, L'ENTREPRISE PEUT MODIFIER LA SITUATION DE TRAVAIL.



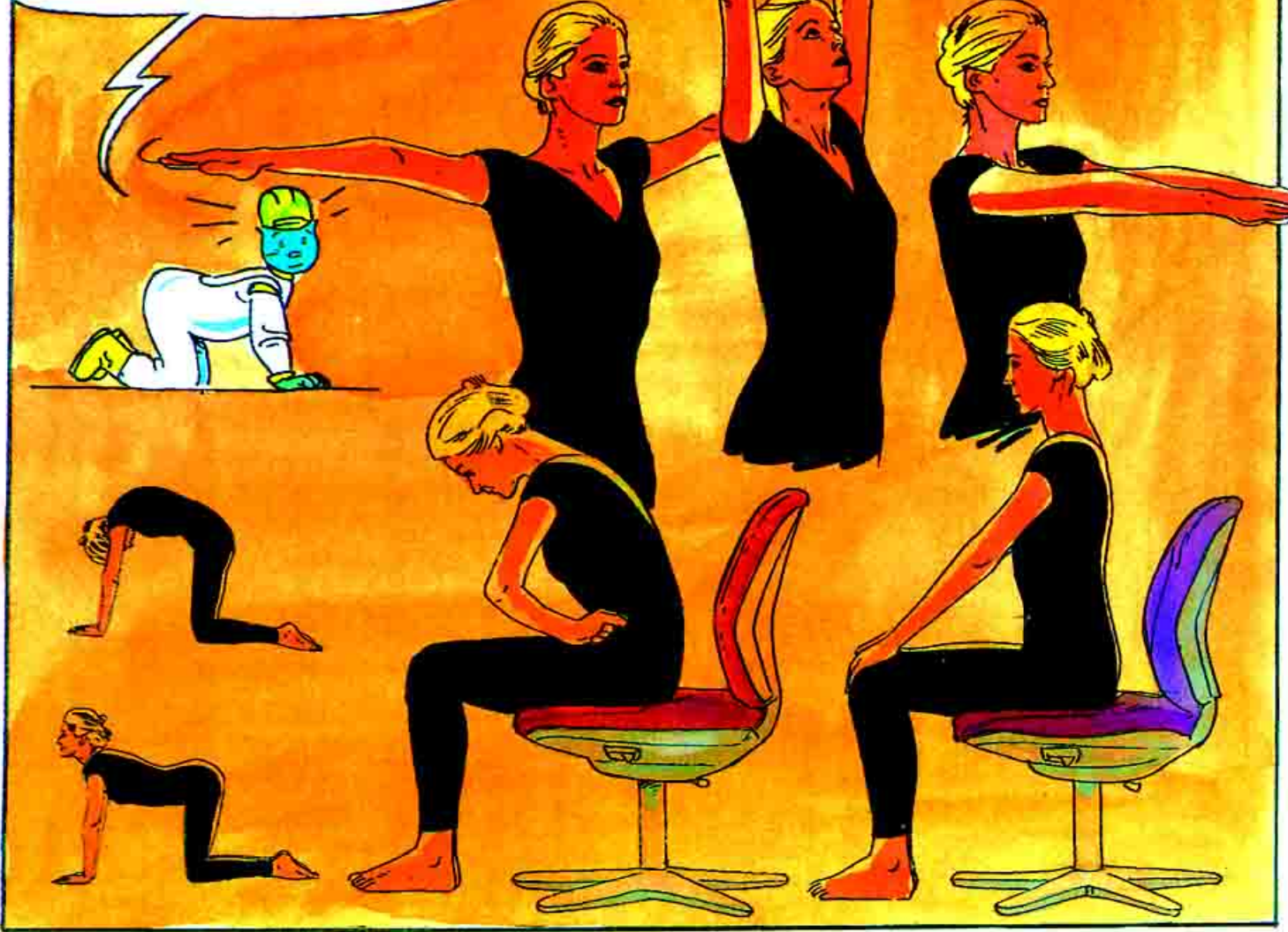
CES MODIFICATIONS VISENT À SUPPRIMER LES GESTES RÉPÉTITIFS DE FLEXION ET TORSION DE LA COLONNE VERTÉBRALE, À DIMINUER LES CONTRAINTES PHYSIQUES DUES AUX POSTURES PÉNIBLES ET/OU DANGEREUSES ET, AINSI, PRÉSERVER LA SANTÉ DE L'OPÉRATEUR ET ACCROÎTRE L'EFFICACITÉ DU TRAVAIL.



Exemple d'étude de la variation de la fréquence cardiaque avant et après la modification du poste (Aide mémoire d'ergonomie de la société Renault)



LA PRÉVENTION PASSE AUSSI PAR
DES EXERCICES PHYSIQUES D'ENTRETIEN
ET DE COMPENSATION PERMETTANT
DE PRÉSERVER ET D'AMÉLIORER
SON CAPITAL SANTÉ.



POUR VOUS PERMETTRE D'EN
SAVOIR D'AVANTAGE, IL
EXISTE : DES AFFICHES, DES
BROCHURES, DES VIDÉOS
ET DES FORMATIONS.
ADRESSEZ-VOUS À LA CRAM
DE VOTRE RÉGION OU À
LA CGSS.

AD 482

AD 479

AD 547

ED 749

ED 743

ED 761

ADAPS

LES BONNES GESTES
ÇA S'APPREND

POUR VOUS METTRE EN
PORTER BIEN

VIDÉOS:
VC 0144
VC 0244
VC 0157

POUR LES FORMATIONS,
CONSULTEZ LE
SERVICE FORMATION
DE L'INRS

CELA S'APPREND

Le bon...
de l'activité

Jean-Claude BAUER - Didier Briand - Michel JOUET