



3 Risques liés à l'activité physique : port de charge, gestes répétitifs, postures pénibles...

Définition

L'activité physique au travail reste l'une des principales causes d'accidents du travail, de maladies professionnelles et d'incapacités. Elle est souvent à l'origine de fatigue et de douleurs, d'accidents traumatiques ou cardiovasculaires et/ou d'atteintes de l'appareil locomoteur (troubles musculosquelettiques des (TMS), lombalgies).

Risques

L'agriculture est le deuxième secteur d'activité le plus concerné par les contraintes physiques du fait notamment :

- de la position debout ou du piétinement au quotidien
- d'efforts réguliers de porter, tirer, pousser, lever, poser ou déposer des charges (même peu lourdes)
- de la réalisation fréquente de gestes répétitifs
- de l'exposition à des contraintes posturales (travail à genoux, bras en l'air, accroupi, dos courbé...) dans de nombreuses tâches

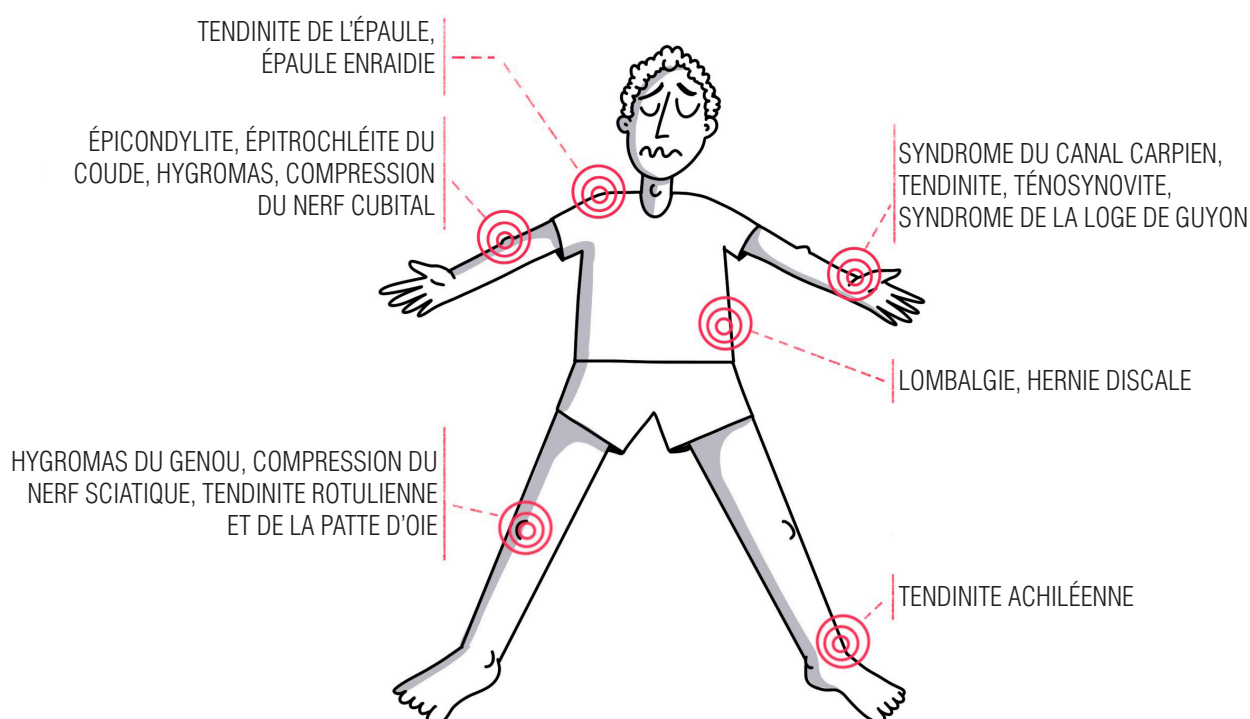


Prévention

La prévention des risques liés à l'activité physique repose principalement sur :

- la mise à disposition de moyens techniques et d'outils adaptés pour réduire voire supprimer les situations de travail les plus contraignantes ;
- l'organisation du travail afin de permettre des pauses de récupération suffisantes et d'alterner les tâches physiques avec les tâches qui le sont moins ;
- le choix d'équipements de travail plus légers et la limitation du poids des charges à manipuler (bidons et sacs) dans la limite des 25 kilos par unité ;
- la formation du personnel à la prévention des risques liés à l'activité physique (PRAP).

Les troubles musculo-squelettiques fréquents sont :



Posez-vous la question :

	OUI	NON	NC	OBSERVATIONS/ACTIONS À REALISER
Les postes sont-ils adaptés pour un travail à hauteur d'Homme ?	☐	☐	☐	
Sinon, des équipements sont-ils mis à disposition pour limiter le travail :				
- accroupi ou à genoux (tabouret...) ?	☐	☐	☐	
- bras en l'air ou dos courbé (table à hauteur réglable...) ?	☐	☐	☐	
Les outils à main sont-ils choisis en prenant en compte le poids, la forme et la longueur ?	☐	☐	☐	
Les outils à main coupants sont-ils affûtés régulièrement pour éviter les gestes forcés ?	☐	☐	☐	
Le poids des charges à manipuler est-il limité à 25 kilos par unité ?	☐	☐	☐	
Des aides techniques sont-elles mises à disposition pour limiter le port de charge ?	☐	☐	☐	
Des solutions techniques sont-elles recherchées pour limiter la répétitivité des gestes de travail (ex : sécheur électrique) ou mécaniser certaines tâches ?	☐	☐	☐	
L'organisation du travail permet-elle :				
- de faire des pauses régulières pour permettre la récupération ?	☐	☐	☐	
- d'alterner les tâches très physiques avec celles qui le sont-moins ?	☐	☐	☐	
- de faire des rotations de tâches entre les travailleurs ?	☐	☐	☐	
Le personnel a-t-il été formé à la prévention des risques liés à l'activité physique (PRAP) ?	☐	☐	☐	
Des exercices d'échauffement et d'étirement sont-ils réalisés avant et après les efforts ?	☐	☐	☐	

RÉSULTATSNombre total de réponses « **vertes** » :↳ Dont nombre de réponses « **vertes** » pour lesquelles une action complémentaire est prévue :Nombre total de réponses « **rouges** » :↳ Dont nombre de réponses « **rouges** » pour lesquelles une action corrective est prévue :