



## Les risques liés à l'activité physique du métier

### 1. Les facteurs de risques dans une activité de travail

- Plus des trois quarts des maladies professionnelles reconnues et la moitié des accidents du travail sont liés à des activités physiques au travail dues à :
  - des efforts physiques excessifs ou répétés, dont les risques liés aux manutentions manuelles ;
  - des postures de travail contraignantes ;
  - des gestes répétitifs ;
  - des déplacements à pied.
- Le travail **statique** qui maintient la posture est à l'origine de la fatigue musculaire. Le travail **dynamique** permet l'oxygénation du muscle et l'évacuation des déchets grâce à une alternance de contractions et de relâchements. Il faut donc le privilégier dans toute activité de travail.

### 2. Les dommages possibles consécutifs à l'activité physique au travail

- Les dommages possibles sont principalement :
  - de la **fatigue musculaire** se traduisant par des crampes et des courbatures ;
  - des **traumatismes** : plaies, coupures, entorses, luxations, déchirures musculaires ;
  - des **troubles musculo-squelettiques** (TMS) : ensemble d'atteintes douloureuses des muscles, nerfs, tendons et ligaments.
- Les TMS concernent principalement les articulations au niveau de la colonne vertébrale. On distingue :
  - les **cervicalgies** (douleurs au niveau des vertèbres cervicales) ;
  - les **dorsalgies** (douleurs au niveau des vertèbres dorsales) ;
  - les **lombalgies** (douleurs au niveau des vertèbres lombaires).

### 3. Des mesures de prévention des risques liés à l'activité physique

- Les mesures de prévention portent sur :
  - l'**automatisation** des manutentions manuelles (palan, convoyeur) ;
  - l'utilisation des **aides à la manutention** (chariot, transpalette...) ;
  - le port des **équipements de protection individuelle** (chaussures de sécurité...) ;
  - la **formation** aux techniques gestuelles lorsque les manutentions ne peuvent être évitées.