

1. CONTRAINTES POSTURALES ET DE MANUTENTION

>>> Quels effets sur la santé ?

Les contraintes physiques répétées liées aux gestes et postures sollicitent le corps dès le début de la vie professionnelle et peuvent se traduire au fil du temps par des troubles musculosquelettiques (TMS).

- > les gestes répétitifs et les efforts, notamment bras levés, accentuent l'apparition des tendinites des membres supérieurs (épaule, coude, poignet).
- > les postures accroupies et agenouillées peuvent entraîner des lésions au niveau des genoux (lésions des ménisques, hygroma, arthrose).
- > les manutentions et les contraintes posturales de la colonne (buste penché en avant...) peuvent être responsables de maux de dos (lombalgies, cervicalgies, sciatique...)



>>> Comment réduire ces risques ?

- > **S'organiser dans le travail** : alterner les tâches, intégrer des pauses, prévoir une organisation en cas de travail dans l'urgence, organiser les différentes tâches à effectuer pour limiter les déplacements...
- > **Adapter ses postures de travail** : travailler à bonne hauteur (par exemple régler régulièrement la hauteur du pont en fonction de la tâche à effectuer), éviter les postures les plus contraignantes (à genoux, bras levés...).
- > **Respecter les consignes de bonnes pratiques** : suivre les conseils sur le port de charges lourdes, ne pas hésiter à se faire aider par un collègue, utiliser les dessertes mobiles, chariot de mécanicien et les moyens de manutention mis à disposition...

2. LE BRUIT

>>> Quels effets sur la santé ?

- > Fatigue, irritabilité, surdité au long cours.

>>> Comment réduire ce risque ?

- > Porter des protections auditives lors d'opérations bruyantes (meulage, ponçage, martelage) et d'utilisation d'outils bruyants (soufflette, clé à choc).

Plein les oreilles

- Du bruit



Une chose à faire

- Mettre ses protections

3. FAIRE FACE AU RISQUE CHIMIQUE :

>>> Quels effets sur la santé ?



> Le monoxyde de carbone : l'exposition aiguë est responsable de maux de tête, nausées, malaises et coma.

> Les gaz et particules d'échappement : au fil du temps, il y a un risque d'atteinte des poumons (bronchite chronique, cancer, ...) ou d'autres organes (vessie...).

> L'amiante et autres fibres : l'amiante n'a pas forcément disparu des véhicules anciens et étrangers. Risque de cancers.

>>> Comment réduire ces risques ?

- > Mettre en route la ventilation générale.
- > Ne pas faire tourner le moteur en milieu clos.
- > Brancher le système d'aspiration spécifique sur le pot d'échappement.
- > Fermer les bidons contenant des produits volatils et mettre les chiffons usagés dans un bac fermé.

Plein le nez

• Des poussières



Pas de soufflette

• Pour le nettoyage des vêtements



- > Manipuler les produits dans une pièce ventilée.
- > Utiliser les équipements de protection individuelle adaptés.
- > Travaux sur organes de friction : pas de soufflette et équipements appropriés (masque FFP3, gants, lunettes, combinaison).
- > Porter la tenue de travail et l'entretenir régulièrement.

4. PENSER AUSSI AUX AUTRES RISQUES :

>>> Risques accidentels

- > Chutes avec entorses, fractures.
- > Corps étrangers dans les yeux.
- > Plaies par fluides sous pression.
- > Brûlures par produits corrosifs.

>>> Comment réduire ce risque ?

- > Mettre des chaussures de sécurité.
- > Rouler lentement à l'intérieur du garage.
- > Tenir le garage propre et rangé en permanence.
- > Porter des lunettes de protection lors de travaux de meulage ou de martelage.

>>> Outils vibrants

> Risques de troubles musculosquelettiques.

>>> Comment réduire ce risque ?

> Limiter le temps d'utilisation et porter des gants antivibratoires.



5. HYGIENE AU POSTE

- > Maintenir son poste de travail propre et rangé.
- > Se laver régulièrement les mains avec un savon adapté, ni essence, ni solvant.
- > Ne pas manger, boire, fumer, vapoter sur le lieu de travail.
- > Ne pas se ronger les ongles, sinon ingestion involontaire de produits chimiques.
- > Protéger toutes les plaies par un pansement adapté.

PARLEZ-EN AVEC VOTRE MEDECIN DU TRAVAIL