

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Ce qu'il faut retenir

L'activité physique mobilise l'appareil locomoteur pour se déplacer, transporter soulever, bouger, tirer-pousser, actionner Il est admis qu'une activité physique adaptée joue un rôle positif pour la santé physique, psychique et mentale de l'individu et la santé publique d'une société. L'inactivité physique par contre est un facteur de risque de dégradation sanitaire émergent et majeur.

Cependant, les activités physiques au travail restent souvent caractérisées par la pression temporelle, la répétitivité, des niveaux d'efforts et des gestuelles contraintes, soit l'inverse d'une "activité physique de santé". Malgré les progrès techniques qui permettent d'alléger les tâches les plus dures, l'activité physique au travail reste l'une des principales causes d'accidents du travail, de maladies professionnelles et d'incapacités au travail. Elle est souvent à l'origine de fatigue et de douleurs qui dégradent le geste professionnel et la perception de la tâche provoquant des erreurs qui altèrent la qualité du travail, et également des accidents (traumatiques, cardiovasculaires, ...) et/ou des atteintes de l'appareil locomoteur (troubles musculosquelettiques des membres (TMS), lombalgies).

Les facteurs qui influencent les risques liés à l'activité physique de travail dépendent de l'individu, de l'environnement physique et psychosocial ainsi que de l'organisation du travail.

La prévention des risques liés à l'activité physique nécessite de convaincre l'entreprise de s'engager dans une action de prévention, de la construire par la mise en place de moyens, d'outils, d'une méthode..., de conduire l'action au cours du temps et de l'évaluer à chaque étape de son avancement.

Accidents du travail et maladies professionnelles

Les atteintes de l'appareil locomoteur, principalement liées aux activités physiques telles que les lombalgies, entorses, luxations et douleurs ou déchirures musculaires représentaient à elles seules 50 % des accidents du travail (CNAMTS, 2010). Les statistiques des maladies professionnelles reconnues et ayant fait l'objet d'un premier règlement en 2010 indiquaient que 85 % d'entre elles étaient liées à des activités physiques au travail (travail répétitif, forces exercées, manutentions, vibrations, postures contraignantes...).

L'absentéisme au travail augmente fortement avec le niveau d'exposition à des contraintes physiques, telles que le port de charges lourdes, les postures pénibles, les vibrations. Ainsi, l'enquête Emploi en Continu de l'Insee montre que 5,5 % des travailleurs cumulant 3 contraintes physiques ou plus connaissent une absence totale ou partielle au travail pour maladie ou accident contre 2,5 % des travailleurs non exposés (DARES, 2013b).

A ces contraintes physiques s'ajoutent des contraintes organisationnelles et relationnelles (augmentation des contraintes de rythme, renforcement du contrôle, sur le rythme, marges de manœuvre qui diminuent) (DARES, 2014). Celles-ci sont sources de tensions physiques et psychologiques et ne sont pas favorables à une "activité physique de santé" (DARES, 2013a).

Les pathologies associées

L'activité physique au travail peut être la cause d'accidents de type traumatique, d'atteintes de l'appareil locomoteur qui peuvent être source d'handicap physique. Elle peut également entraîner fatigue et douleur qui sont souvent ignorées alors qu'elles sont des signes précoces de surcharge de l'appareil locomoteur à ne pas négliger. L'activité physique au travail peut également être à l'origine de risques cardio-vasculaires, toxiques ou d'hyperthermie et d'atteintes cutanées. Enfin, il est également important de ne pas omettre l'inactivité physique au travail qui constitue un risque de survenue de certaines pathologies ou d'accidents.

Accidents de type traumatique

Chutes, accidents de plain-pied, heurts, blessures.... Le risque traumatique reste le premier risque d'accidents du travail. Il est très étroitement lié à l'activité physique au travail (efforts, déplacements ...) et peut provoquer des atteintes lombaires, des contusions, des plaies et coupures, des entorses, des fractures, des déchirures musculaires ou encore des luxations.

Les accidents du travail sont plus fréquents dans les secteurs où l'activité physique reste importante comme dans le bâtiment et les travaux publics, l'agriculture et le transport.

Fatigue et douleur

La fatigue physique est définie comme l'incapacité progressive à réaliser une tâche du fait de la baisse des capacités de force, de vitesse ou de mouvement. En mesurant ces éléments avant et après le travail, il est possible de quantifier la fatigue. Celle-ci peut modifier le fonctionnement moteur et altérer les coactivités musculaires nécessaires au maintien ou au contrôle d'une posture ou d'un geste. Elle est source de perte de production, d'erreurs, de diminution de la qualité, d'accidents (chutes, faux mouvements, ...) et d'atteintes musculosquelettiques.

Atteintes de l'appareil locomoteur (TMS, lombalgies)

Les principaux TMS des membres et du tronc résultent de l'exposition à une combinaison de facteurs biomécaniques (répétitivité des gestes, efforts, postures) et psychosociaux et sont liés à l'organisation du travail. Ils affectent principalement les muscles, les tendons et les nerfs. Ils se caractérisent par des douleurs ou des gênes fonctionnelles et peuvent entraîner des pathologies.

Maladies cardio-vasculaires

Les professions les plus dures physiquement sont aussi celles qui présentent les taux de pathologies cardiaques les plus élevés. Outre la composante physique, d'autres déterminants comme le faible contrôle sur le travail, le travail monotone ou encore le faible soutien social sont fréquents dans la survenue de pathologies cardiaques. Par ailleurs, les pathologies vasculaires périphériques s'observent chez des travailleurs utilisant des outils vibrants (Voir dossier « Vibration ») ou lors de maintien de postures debout pour les atteintes veineuses.

Effets toxiques

Le travail physique entraîne une augmentation de la fréquence et du volume respiratoire ainsi qu'une sudation plus importante. Un travailleur qui a un travail physiquement exigeant dans une ambiance toxique pourra inhaler 3 à 6 fois plus de toxiques que celui qui a une tâche sédentaire. De même, la sudation et l'hyperhémie cutanée occasionnées par un travail physique vont augmenter la perméabilité cutanée aux toxiques et fixer ceux-ci sur la peau.

Enfin, l'exposition à des produits toxiques peut nécessiter le port d'équipements de protection individuelle (masque respiratoire, combinaison étanche), qui peut accroître la pénibilité de l'activité physique.

Hyperthermie et atteintes cutanées

Une activité physique importante augmente la température centrale. Si cette activité est intense et prolongée ou réalisée en milieu chaud, la thermorégulation peut être altérée et bloquée ce qui provoque un coup de

chaleur. Dans ce cas, il s'agit d'une urgence vitale car la température centrale augmente de façon incontrôlée, dépasse 42 °C et entraîne des lésions irréversibles ou le décès si le refroidissement n'est pas réalisé en urgence. En parallèle, l'association chaleur, travail physique et sudation importante va favoriser le développement d'érythèmes cutanés et de mycoses en particulier dans les plis cutanés ou sous les équipements de protection (gants, bouchons d'oreilles, masques, chaussures et bottes).

Que dit la réglementation ?

En matière de santé et sécurité au travail, la réglementation française a intégré des règles visant à prévenir les risques liés à l'activité physique. Il s'agit de prévenir les conséquences des tensions physiques liées, par exemple, aux postures de travail contraignantes, aux efforts prolongés ou brutaux, aux gestes répétitifs ou encore aux effets des modifications de l'organisation du travail.

De manière générale, l'article L. 4121-1 du Code du travail impose à l'employeur de prendre les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs. Ces mesures comprennent, entre autres, des actions de prévention des risques professionnels et de la pénibilité au travail.

C'est l'évaluation des risques qui déterminera les différents types d'activités ou de postes qui sont susceptibles de provoquer des contraintes physiques pour le salarié. De cette évaluation découleront les actions de prévention à mettre en œuvre.

Les actions de prévention des risques trouvent leur fondement sur les 9 principes généraux de prévention (article L. 4121-2 du Code du travail).

Les mesures et les moyens de prévention prévus par la réglementation pour préserver la santé et la sécurité des salariés exposés à des activités physiques passent par des règles particulières liées à certaines activités comme la manutention de charge et l'utilisation d'écran de visualisation ou à l'exposition à certains agents physiques tels que le bruit ou les vibrations mécaniques.

Quels sont les facteurs de risque ?

Pour une tâche donnée, l'astreinte d'un travailleur varie notamment en fonction de son âge, de son genre, de ses capacités physiques et de son état de santé, de l'environnement physique, psychosocial et organisationnel.

L'âge

L'altération des capacités fonctionnelles des travailleurs âgés n'est pas un déterminant majeur puisque les capacités de force des travailleurs diminuent relativement peu dans les plages d'âge de l'activité

professionnelle. Cependant, même si les problèmes de santé sont rares, avec l'avancée en âge apparaissent des troubles locomoteurs liés ou non à la profession mais directement facteurs de handicap. Ainsi, l'expérience aidant, le nombre d'accidents du travail avec arrêt diminue avec l'âge, par contre, la durée des arrêts est deux fois plus longue chez les plus âgés par rapport aux plus jeunes. Ces durées traduisent des handicaps plus importants chez les plus âgés avec des retours au travail et des fins de vie professionnelle difficiles.

Le genre

Le genre est attaché à une division ancestrale entre le travail lourd pour les hommes et le travail léger pour les femmes. Même si dans certaines activités le travail lourd est réservé aux hommes, cette représentation n'a plus trop lieu d'être puisque par exemple dans le secteur du soin, majoritairement féminin, l'activité physique est considérée comme aussi dure que dans les métiers du bâtiment (DARES 2006).

Les capacités physiques, état de santé

Les capacités physiques et l'état de santé du travailleur déterminent son niveau d'astreinte physique pour réaliser un travail donné. Une attention particulière doit notamment être portée lors d'une reprise de travail après un arrêt long s'il s'agit d'un travail dur ou exécuté à la chaleur car le travailleur sera alors désacclimaté.

L'environnement physique

L'environnement de travail peut induire une augmentation des astreintes. L'espace de travail détermine les déplacements, les postures adoptées. La qualité du sol peut exposer le travailleur à des glissades, des chutes. Le froid favorise le développement de pathologies périphériques vasculaires (syndrome de Raynaud). La protection vestimentaire et le port d'EPI peuvent occasionner des gênes dans la réalisation de mouvements, devenir extrêmement contraignants à la chaleur et favoriser le développement d'irritations cutanées. Une attention particulière doit être portée dans le choix et l'entretien de ces protections notamment lors de durées d'expositions longues.

L'environnement psychosocial

Vécu de façon très variée par les travailleurs, l'environnement psychosocial englobe les déterminants perçus tels que les relations aux collègues, à la hiérarchie, la pression de la production (temporelle, qualitative, quantitative, ...), la reconnaissance sous toutes ses formes.... Les facteurs psychosociaux sont reconnus comme aggravant d'autres facteurs de risque pour provoquer des pathologies multifactorielles. Dans le cas des lombalgies, les facteurs psychosociaux sont reconnus comme jouant un rôle déterminant dans la chronicisation (Voir dossier risques psychosociaux).

L'organisation du travail

L'organisation du travail est un paramètre majeur de l'adaptation de l'activité physique au travail. Les prises d'information, les gestes et les postures pendant la tâche sont liés à l'organisation du travail. Celle-ci détermine la succession des tâches, la mise en place de pauses, la répartition des moyens humains, l'usage des outils...

Rythmes biologiques

Les rythmes biologiques font varier tous les paramètres physiologiques selon un rythme journalier (rythme circadien). Ces modifications rythmiques sont associées à des variations de la performance qui est plus faible la nuit et augmente au cours de la journée. L'Homme ayant une activité diurne, n'est pas adapté au travail nocturne. Le travail de nuit ou posté représente une agression pour l'organisme, supportée différemment selon les personnes.

La prévention

L'objectif de la prévention est de réduire les contraintes liées à l'activité physique. Il s'agit notamment d'éliminer toutes les contraintes excessives découlant de charges physiques globales intenses et brèves ou de charges physiques locales faibles prolongées ou répétitives. La prévention des risques liés à l'activité physique doit s'inscrire dans une démarche globale visant à prendre en compte l'ensemble des facteurs de risque (physiques, organisationnels, environnementaux, psychiques) en essayant de conserver les activités physiques dynamiques, harmonieuses qui sont bénéfiques pour la santé.

La prévention des risques liés à l'activité physique impose une action concertée de l'ensemble des partenaires de l'entreprise (instances représentatives du personnel, services de santé au travail, services prévention ...). Les mesures visant à protéger collectivement l'ensemble des travailleurs doivent être privilégiées par rapport aux mesures de protection individuelle. L'action d'information des travailleurs et de l'ensemble des niveaux hiérarchiques de l'entreprise est un point essentiel à la réussite d'une action de prévention.

Une action classique de prévention des risques liés à l'activité physique passe par 4 étapes : convaincre, construire, conduire et évaluer.

Convaincre

Il faut réussir à inciter l'entreprise à s'engager dans une démarche de prévention en s'appuyant sur des indicateurs de santé / sécurité (accidents du travail, maladies professionnelles, absentéisme...).

Construire

La construction de l'action demande la mise en place d'objectifs, d'outils, de moyens humains et financiers, du choix d'une méthode...

L'étude des risques liés à l'activité physique débute par une phase de repérage du risque pour chaque situation de travail qui s'appuie sur le bilan social et comptable de l'entreprise, par des entretiens avec les salariés, par l'observation du poste, par le recueil des plaintes des salariés. Le respect du Code du travail et de ses principes généraux de prévention impose de supprimer le risque lorsque c'est possible (par exemple, automatisation de certaines manutentions manuelles). Mais quand un risque lié à l'activité physique ne peut être évité, celui-ci doit être précisément analysé afin de rechercher des pistes de solution adaptées.

L'analyse des risques liés à l'activité physique comprend l'étude :

- Des efforts physiques du salarié qui est conditionné par les poids déplacés, les actions de tirer-pousser de mobiles, les distances de transport, la facilité de prise, ...
- du dimensionnement de la situation de travail qui a une influence sur les postures et les mouvements contraignants, il s'intéresse aussi aux possibilités de réglages existants des équipements de travail.
- de contraintes temporelles qui se caractérisent notamment par la fréquence de la tâche, de la durée d'exposition, des périodes de récupération...
- des facteurs d'environnement qui peuvent influencer les conditions d'exécution d'une tâche (température, bruit, éclairage, vibration, produits toxiques, qualité des sols, dénivelé, équipement de protection individuelle...).
- des caractéristiques de l'organisation du travail qui peuvent modifier les contraintes physiques tels que les horaires irréguliers, la formation des salariés aux facteurs de risques et aux moyens techniques et humains pour les éliminer ou les réduire, l'utilisation des aides techniques, la possibilité de modifier la façon de faire son travail...

Cette analyse des risques ne doit pas omettre d'étudier les événements brusques, inhabituels qui peuvent être générateurs de difficulté alors que le travail est globalement considéré sans risque.

La recherche de pistes de solution doit s'appuyer sur les spécificités de l'entreprise et tenir compte de dimensions organisationnelles, techniques et humaines. Il peut être nécessaire d'agir à différents niveaux de l'entreprise car un risque sur un poste peut trouver son origine bien en amont de celui-ci, voire même chez un sous-traitant. De même, une solution proposée ne doit pas être isolée de son contexte afin d'éviter de déplacer le risque vers un autre. L'ensemble de ces améliorations doit être accompagné par la formation des salariés.

Conduire

La conduite de l'action permet de suivre les engagements pris, les modifications réalisées ou non. Elle permet de vérifier le planning et donne des possibilités d'ajustement.

Évaluer

L'évaluation de l'action comprend l'analyse des résultats de l'action à différentes étapes de son avancement. Elle doit être prévue dès le début de l'action. Elle est basée sur la comparaison entre la situation initiale et la situation finale. Les résultats de l'évaluation permettent de déterminer si les objectifs sont atteints et de décider de poursuivre ou non l'action ou d'en entreprendre une autre.

Si lors de l'action de prévention, les risques analysés sont plus spécifiques de troubles locomoteurs que d'une activité physique globale, se reporter aux dossiers TMS (Voir dossier « Troubles musculosquelettiques ») et lombalgie (Voir dossier « Lombalgies »).

