

MÉM



22

Le risque lié
à l'activité physique

1. Des situations dangereuses

- 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**.

2. Les effets sur l'organisme

- Les effets sont principalement :
 - une **fatigue musculaire** se traduisant par des crampes et des courbatures ;
 - des **traumatismes** : plaies, coupures, entorses, fractures, déchirures musculaires, luxations ;
 - une **douleur au niveau de la colonne vertébrale**.
- Parmi les problèmes de dos, 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 qui prennent différentes formes, comme le **lumbago**, la **sciatique**, la **hernie discale** et le **tassement discal**).

3. Des mesures de prévention

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