

COMMENT VOUS PROTÉGER ?

♦ EN PREMIER LIEU LA PROTECTION COLLECTIVE EST CONSEILLÉE

- choix d'équipements générant moins de vibrations,
- plan de maintenance
- cabine suspendue
- siège avec multirégages
- pneus gonflés plutôt que pneus pleins
- limitation de la durée d'exposition
- réfection des voies de circulation, limitation de la vitesse

Par ailleurs, il convient :

- de régler correctement votre siège
- d'adopter une bonne position et de bonnes pratiques de conduite

♦ PROTECTIONS INDIVIDUELLES

- coussin antivibrations
- ceinture antivibrations

♦ FORMATION-INFORMATION DES SALARIÉS

Connaissance des risques et des principes de prévention

POUR FAIRE LE POINT

En cas de questions, n'hésitez pas à solliciter directement un rendez-vous auprès de votre médecin du travail.



Siège social
5A rue Victor Sellier
25000 BESANCON
Tel : 03 81 47 93 93 Fax : 03 81 50 74 97
www.ast25-sante-travail.fr

Besançon, 20 rue Gambetta.
Valentin, Le Master.
Baume Les Dames, 6 rue Ernest Nicolas.
Maiche, 3 Impasse des Alpes.
Morteau, 6 rue Traversière.

Tel : 03 81 25 07 87
Tel : 03 81 88 36 22
Tel : 03 81 84 45 98
Tel : 03 81 64 02 97
Tel : 03 81 67 50 44

IMC BESANCON Ne pas jeter sur la voie publique



Santé Travail
MÉMO VIBRATIONS

« CORPS ENTIER »



Douleurs lombaires,

Hernies discales...

Parce que ces troubles peuvent nuire
à votre santé et à votre activité professionnelle,
voici quelques conseils pratiques de prévention.

LES VIBRATIONS ET VOTRE SANTÉ

Vous êtes concerné si vous manœuvrez des engins et véhicules tout-terrain (chariot élévateur, chargeuse, ...), des matériels industriels (pont roulant, ...) et des tracteurs routiers.

Micro-traumatismes
vertébraux,
douleurs lombaires,
hernies discales,
usure précoce de
la colonne vertébrale



Fatigue, stress,
mal des transports,
troubles de la vision

Risques pour
la grossesse

Douleurs abdominales,
troubles digestifs

Dans certains cas, les vibrations conduisent à une Maladie Professionnelle reconnue par la Sécurité Sociale.

QUEL NIVEAU DE VIBRATIONS PHYSIOLOGIQUES ?

Les vibrations se mesurent en m/s^2 (unité d'accélération).
On distingue 3 seuils :

- la perception : $0.01 m/s^2$
- l'inconfort : 0.5 à $1 m/s^2$
- l'intolérabilité : $> 3 m/s^2$

Le seuil d'inconfort peut être atteint lors de la conduite de chariot élévateur au bout de :

- **1h30** sur sol en bon état
- **45 mn** sur sol en mauvais état.



VOUS ÊTES DAVANTAGE EXPOSÉ ...

Dans les cas suivants :

- véhicules mal entretenus (pneus, suspension, siège...)
- pneus pleins ou inadaptés à la tâche
- conditions défavorables de conduite (mauvais réglages des sièges, manque de visibilité notamment arrière...)
- freinages répétés, montées/descentes fréquentes de l'engin
- sol dégradé, dénivelés, vitesse excessive...
- utilisation inadaptée de l'engin
- exposition au froid notamment humide
- durée d'exposition trop importante
- contraintes de temps
- âge et état de santé

L'EXPOSITION AUX VIBRATIONS EST RÉGLEMENTÉE

Le décret 2005-746 fixe les valeurs d'exposition (=accélération équivalente rapportée à une période de référence de 8 heures) à :

Valeur déclenchant l'action	$0,5 m/s^2$		La valeur déclenchant l'action n'est pas atteinte.
			L'employeur doit :
			- sensibiliser et former les salariés au risque afin qu'ils travaillent en sécurité, - établir et mettre en œuvre un programme de mesures techniques et/ou organisationnelles visant à réduire l'exposition aux vibrations mécaniques et les risques qui en résultent, - prévoir une surveillance médicale.
Valeur limite d'exposition	$1,15 m/s^2$		L'employeur doit en outre prendre immédiatement les mesures nécessaires pour ramener le résultat en dessous de la valeur limite d'exposition.

La loi 2010-1330 du 9 septembre 2010 portant réforme des retraites considère les vibrations comme facteur de pénibilité au travail.

Par ailleurs, un salarié soumis aux vibrations doit être déclaré en surveillance médicale renforcée (SMR) auprès du service de santé au travail (examens médicaux au maximum tous les 2 ans).