

## COMMENT SE PROTÉGER

### ◆ EN PREMIER LIEU LA PROTECTION COLLECTIVE EST CONSEILLÉE

- choix d'équipements générant moins de vibrations,
- potences
- limitation de la durée d'exposition
- plan de maintenance
- interfaces antivibrations : supports, poignées (jusqu'à 75 % de réduction des vibrations)

#### Par ailleurs, il convient :

- de ne pas tenir l'outil trop fermement
- d'adopter autant que possible les postures les moins contraignantes

### ◆ PROTECTIONS INDIVIDUELLES

- gants (efficaces uniquement pour les fréquences élevées)
- protection contre le froid (vêtements et gants)

### ◆ 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.



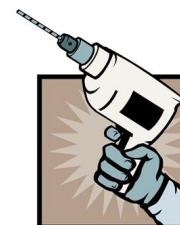
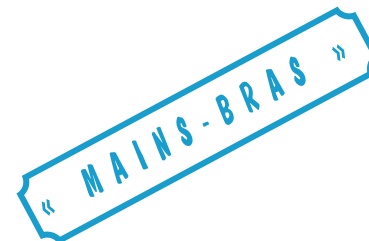
Siège social  
5A rue Victor Sellier  
25000 BESANCON  
Tel : 03 81 47 93 93 Fax : 03 81 50 74 97  
www.ast25-sante-travail.fr

Besançon, 20 rue Gambetta.  
Valentin, Le Master.  
Baume Les Dames, 6 rue Ernest Nicolas.  
Secteur Haut Doubs, 6 rue Traversière.

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



Santé Travail  
MÉMO VIBRATIONS



Troubles ostéo-articulaires,  
vasculaires,  
neurologiques...

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 utilisez régulièrement des machines-outils tenues à la main (tronçonneuse, clé à choc, perceuse à percussion, clouteuse, meuleuse, ...).

**Lésions  
ostéo-articulaires**

**Troubles vasculaires  
et/ou  
neuromusculaires**



Douleurs abdominales,  
troubles digestifs

Fatigue, stress, gêne,  
troubles de la vision

Risques pour  
la grossesse

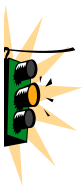
**Dans certains cas, les vibrations conduisent à une Maladie Professionnelle reconnue par la Sécurité Sociale.**

## QUEL NIVEAU DE VIBRATIONS PHYSIOLOGIQUES ?

Les vibrations se mesurent en  $m/s^2$  (unité d'accélération).

On distingue 3 seuils :

- la perception :  $0.01$  à  $0.05 m/s^2$
- l'inconfort :  $2$  à  $3 m/s^2$
- l'intolérabilité :  $> 30 m/s^2$



**Le seuil d'inconfort peut être atteint :**

- **en 2h d'utilisation de clé à chocs**
- **en 20 min à 2h de tronçonneuse.**

## VOUS ÊTES D'AVANTAGE EXPOSÉ...

Dans les cas suivants :

- outillage à main trop lourd (ou absence de potence)
- absence ou mauvais état des systèmes antivibrations
- outils mal entretenus
- travail debout, postures pénalisantes
- utilisation inadaptée de l'outil
- 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	<b>2,5 <math>m/s^2</math></b>	 La valeur déclenchant l'action n'est pas atteinte.
Valeur limite d'exposition	<b>5 <math>m/s^2</math></b>	 L'employeur doit : <ul style="list-style-type: none"><li>- sensibiliser et former les salariés au risque afin qu'ils travaillent en sécurité,</li><li>- 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,</li><li>- prévoir une surveillance médicale.</li></ul>
		 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).