

## Risque lié à l'activité physique

### FICHE « DANGERS »



L'activité physique est la principale source d'accidents du travail et de maladies professionnelles. En plus, depuis plus de 20 ans, les délais au travail sont de plus en plus courts, les cadences de plus en plus élevées, les tâches de plus en plus complexes sans parler des tensions psychologiques de plus en plus présentes. Tout ceci amplifie le risque lié à l'activité physique.

### Signalisation



### Liste des dangers du risque lié à l'activité physique

Les dangers sont liés à l'activité physique de l'opérateur :

- **Gestes répétitifs** (= gestes répétés de nombreuses fois dans la journée et qui sollicitent les articulations) ;
- **Positions de travail contraignantes** (exemple : travail à genoux, travail en extension, rotations, etc.) ;
- **Effort physique brutal** ;
- **Effort physique prolongé.**

## ZOOM SUR... l'activité physique au travail

Le travail induit forcément une activité physique, c'est-à-dire des gestes et des postures, pouvant entraîner des dommages plus ou moins importants sur l'organisme.

Voici les différents types d'activités physique que l'on peut retrouver au travail :

### ► Gestes répétitifs

On retrouve les gestes répétitifs dans de très nombreux domaines professionnels : unité de production, secrétariat, centre d'appels, entretien des locaux, tri postal, agroalimentaire, etc.



### ► Positions de travail contraignantes

Il existe de très nombreuses postures de travail contraignantes : rotations, extensions, inclinaisons latérales, flexions, etc.



### ► Effort physique brutal

Cet effort physique brutal peut être suffisant même si il ne se produit qu'une seule fois.



### ► Effort physique prolongé

Ici l'effort physique est moindre que celui vu précédemment, mais il dure dans le temps.

Exemple d'effort physique prolongé : un opérateur qui travaille debout toute la journée.

