

## PRÉVENTION CAS PRATIQUES

### Deux exemples de fiches uniques d'amélioration des situations à risques (FUASR) :

#### - Pour l'opérateur qui installe un matelas d'isolation au plafond de la carlingue

**Description du poste et contraintes :** les bras sont au-dessus du niveau des épaules, d'où des contraintes importantes sur celles-ci et les trapèzes. Difficile de tenir la position longtemps car elle génère d'importantes tensions musculaires. La tête est penchée en arrière, d'où une extension des cervicales très contraignante et rapidement douloureuse, qui génère également des compensations au niveau des lombaires. Les pieds sont trop serrés, d'où une instabilité et des appuis faibles.

**Propositions d'amélioration :** essayer d'écartier les pieds et de mettre une jambe devant l'autre, en fonction de la taille de l'opérateur et de la place disponible évidemment. Préparer le corps à effectuer cette tâche : le cou (étirement des trapèzes, "la tortue rentre dans sa carapace"...), les épaules (roulement des épaules, étirement du pectoral...) et le dos (pousseur, ouverture/fermeture du thorax et du dos...). En fin de tâche, prévoir des exercices de compensation (massage cervical, pousseur, décompression discale, étirement des trapèzes, roulement des épaules...).

#### - Pour l'opérateur qui réalise le câblage des fauteuils en cabine

**Description du poste et contraintes :** se mettre à hauteur des fauteuils à genoux et se pencher sur le côté, puis ramper sur le côté et se tirer

avec un bras, la tête inclinée. Torsion du tronc et de la colonne cervicale, compression de l'épaule par le poids du corps.

**Propositions d'amélioration :** il n'y a pas d'autre possibilité pour accéder à l'espace de travail. Un échauffement du thorax est préconisé (ouverture/fermeture du thorax et du dos), du cou ("la tortue rentre dans sa carapace"), des épaules (roulement des épaules et relâchement dubitatif). En fin de tâche, prévoir des exercices de compensation (pousseur, ouverture/fermeture du thorax et du dos, enroulement, étirement des trapèzes, étirement du pectoral, relâchement cervical, roulement des épaules...).

### Points positifs de cette expérience

- Travail avec les stagiaires très enrichissant. Une fois impliqués dans la réalisation de la fiche d'amélioration des situations à risques (FASR), ils se sont montrés plus motivés.
- À l'issue de l'action PAMAL, les salariés comme la direction ont manifesté leur volonté d'aller plus loin et de poursuivre le travail entamé. Un nouveau module de formation est d'ores et déjà prévu avec un nouveau groupe de salariés en production, et un autre pour le personnel administratif ("Prévention Santé Bureau").
- Cette expérience qui a nécessité un travail d'équipe, en raison de l'éloignement du site de Saint-Nazaire par rapport aux deux autres, a débouché sur la création du comité départemental Kiné Haute-Garonne Prévention. ■

## Restitution d'une action pilote PAMAL destinée à l'équipe de maintenance des lignes chez RTE à Nantes

PAR CORENTIN GUILLOTEAU



©C. Guilloteau

Il s'agit d'une action pilote initiée en 2015 auprès d'une équipe "Entretien des lignes" de la filiale RTE [2] d'EDF, à qui avaient déjà été proposées par le passé des séances de préparation à l'effort, ce qui avait permis de faire baisser le nombre des ATMP au sein de l'équipe, en comparaison avec d'autres sites qui n'avaient pas eu droit à ces séances. En amont de l'action PAMAL, le kinésithérapeute a longuement échangé avec la direction et le médecin du travail du site.

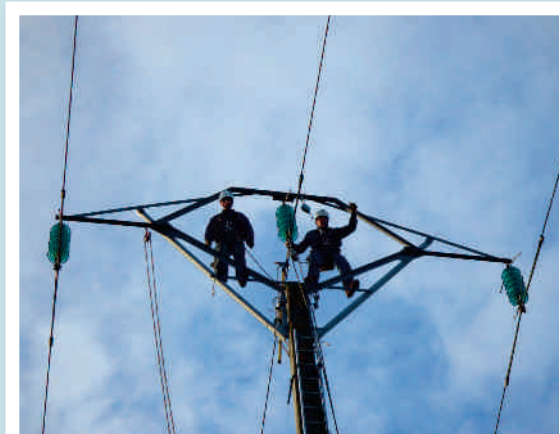
### Particularités du métier

Les "lignards" sont de véritables acrobates, très exposés au risque physique (travail en hauteur, port de charges, postures complexes...). Ils font un métier dangereux et sont

très respectés au sein même de l'entreprise. Ils constituent une équipe très soudée, par laquelle le kinési-préventeur a d'abord dû se faire accepter. Ils se confient littéralement leur vie les uns aux autres lorsqu'ils grimpent sur un poteau ou une ligne ; aussi ils se considèrent comme une famille avec ses habitudes et ses traditions. Par exemple, en prenant leur poste à 7 heures le matin, ils commencent par prendre un café ensemble pendant une demi-heure, et il n'est pas envisageable de raccourcir ou supprimer ce moment. Public très exigeant qui a déjà bénéficié de nombreuses formations, pour des résultats variables. Leurs attentes étaient très fortes. Le point positif est qu'ils étaient très satisfaits à l'issue de l'action PAMAL.

### Réalisation de l'action

L'équipe compte seize personnes. Deux groupes de huit sont constitués. Le kinési-préventeur commence par leur présenter le projet (une heure), après quoi il réalise les bilans individuels. Une étape entamée par des discussions informelles (par rapport au bilan lui-même) qui, déjà, amènent les salariés à évoquer leurs douleurs. Suivront trois fois quatre heures de formation proprement dite.



© C. Guilloteau

Après cela est restituée une fiche d'amélioration des situations à risques (FASR), document indispensable pour que demeure une trace écrite de l'action menée.

À l'issue de la formation, est prévu un suivi périodique sur trois ans, au rythme d'une heure tous les quinze jours. C'est contraignant pour le kinési-préventeur mais c'est le signe d'un réel engagement de l'entreprise dans une démarche de prévention des TMS chez son personnel. ■

[2] Réseau Transport Électricité.

### QU'EST-CE QU'UN PROGRAMME PAMAL ?

#### PAMAL = Prévention des accidents et maladies de l'appareil locomoteur

Un tiers des accidents de travail sont dus à des manutentions, un quart à des chutes. Les trois quarts des maladies professionnelles concernent des affections de l'appareil locomoteur. On s'accorde à reconnaître à ces affections une origine plurifactorielle : évolutions de l'organisation du travail et du management, postes, équipements et outils de travail, facteurs psychosociaux, sollicitations excessives des muscles ou des tendons, facteurs de risque personnels. En complément des démarches ergonomiques de prévention, le groupement Kiné Ouest Prévention propose aux responsables d'entreprises et aux médecins du travail, confrontés à des accidents du travail et/ou des maladies professionnelles portant sur l'appareil locomoteur, des formations PAMAL centrées sur les individus.

#### Objectifs

- Diminuer chez les participants la fréquence et la gravité des accidents du travail et des maladies professionnelles liés à l'activité physique.
- Permettre aux participants d'acquérir des savoirs, savoir-faire et savoir-être leur permettant de mieux contrôler le risque.
- Participer à la démarche globale pluridisciplinaire de prévention et santé au travail.

#### Intervenants

Des kinésithérapeutes, formateurs consultants en santé au travail.

#### Étapes

**1 - Présentation du projet devant le CHSCT :** Objectifs, méthodologie, contenu et supports de l'action, réponses aux questions.

**2 - Réunion d'information :** présenter l'action aux salariés et les inciter à s'inscrire aux formations.

#### 3 - Visite préparatoire :

- Entretien avec les responsables Ressources Humaines, Hygiène Sécurité, l'infirmière ou le médecin du travail.
- Visite globale des unités concernées, entretien + questionnaire d'évaluation des contraintes avec quelques salariés concernés par la formation.

**4 - Bilans individuels :** évaluation des antécédents, des attentes, des facteurs de risque, des capacités physiques, des savoir-faire posturogestuels.

**5 - Formation :** trois ou quatre demi-journées, par groupe de six à douze volontaires.

- Le risque physique : causes, conséquences et prévention.
- Description et fonctionnement de l'appareil locomoteur.
- Découvrir son fonctionnement corporel, économiser son corps au travail.
- Mouvements d'échauffement, de détente, d'étirement, de respiration.
- Application en situations de travail des principes de confort et de sécurité.
- Propositions d'amélioration des situations à risques.
- Objectifs de mise en application entre les séances et après la formation.

Source : [www.kineouestprevention.com](http://www.kineouestprevention.com)