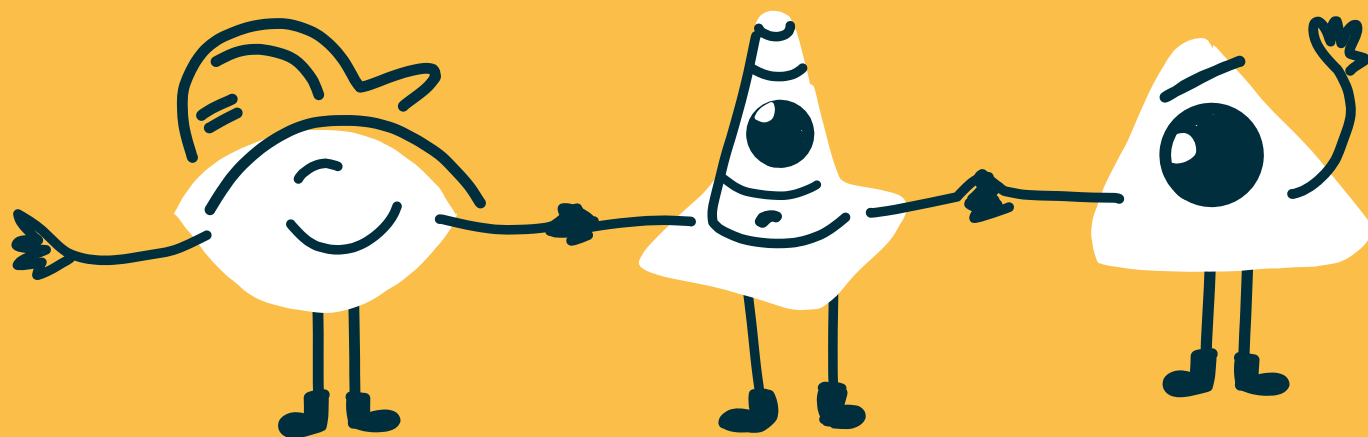


1/4H SÉCURITÉ

➤ Les fiches animations

*12 mois de sécurité,
ensemble c'est plus facile !*



À l'initiative de :

En collaboration avec :



ÉDITO



Chers collègues

- » Vous avez entre vos mains le « Calendrier Prévention », fruit d'un travail initié par la **Commission Prévention de la Fédération BTP Drôme Ardèche** en collaboration avec les services de santé au travail de Drôme et Ardèche*.

Chaque chef d'entreprise a la volonté d'améliorer la sécurité dans les ateliers, sur les chantiers, dans les bureaux, et de renforcer la prévention en faveur de la santé de nos collaborateurs. L'humain, la première richesse de nos entreprises, est au cœur de nos métiers du BTP. Il n'est cependant pas toujours aisé de faire passer les bons messages auprès de nos équipes parce qu'il nous manque parfois les mots et les outils pratiques !

Ce calendrier à destination de vos équipes et de vous-même constitue ainsi un outil simple et précieux pour renforcer la prévention au sein de nos entreprises. Chaque mois, une thématique est proposée pour animer un « quart d'heure sécurité ». Une fiche destinée à l'animateur facilitera la mise en place de ce rituel.

Nous vous invitons donc, en complément de vos actions habituelles, à vous saisir de ce calendrier prévention pour renforcer la sécurité, la santé et la culture prévention au sein de nos métiers.

**LA PRÉVENTION C'EST
L'AFFAIRE DE TOUS !**

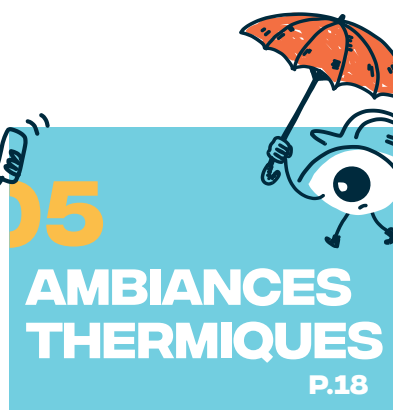
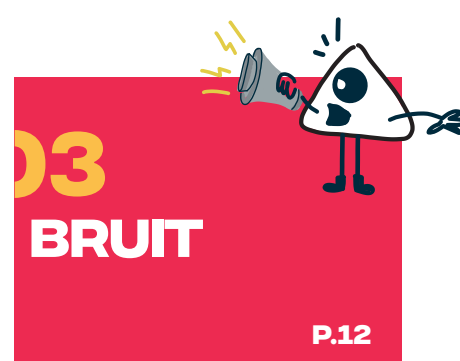
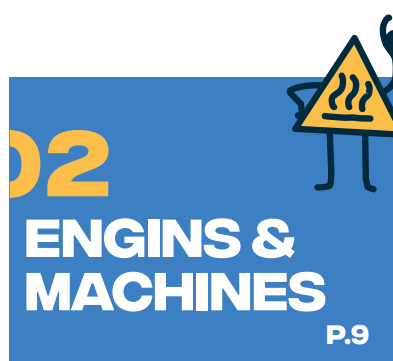


**ALEXANDRE
THOMASSET**

*Président de la Fédération
BTP Drôme et Ardèche*

*En collaboration avec PST 0726, STDV, et APST26/07, et avec la participation de l'OPPBTP, la DREETS AURA, le Lycée Professionnel Léon Pavin, le CFA Drôme Ardèche, la Fondation du BTP, la Carsat RA, le Groupement des Chefs d'Entreprises BTPSE.

SOMMAIRE



LE 1/4 D'HEURE SÉCURITÉ :

MODE D'EMPLOI



Un fil conducteur pour animer le 1/4 d'heure sécurité



LE CALENDRIER

Un thème par mois :

Chaque mois, une thématique de prévention est mise à l'honneur. Le calendrier vous permet d'organiser un temps d'échange avec vos salariés, à un rythme régulier.

Un outil simple et visuel :

- Affichez le calendrier dans un lieu de passage fréquenté (*salle de pause, vestiaire, atelier...*)
- Accédez facilement à des ressources complémentaires via des QR Codes ainsi qu'aux principales coordonnées des instances œuvrant sur la thématique du mois
- Identifiez le jour d'animation du 1/4h sécurité à l'aide de la gommette fournie sur le calendrier afin que vos équipes soient informées

LA BROCHURE

Préparez-vous en quelques minutes :

Prenez le temps de lire la fiche du mois en amont : notez les messages clés et identifiez les points à adapter à votre activité.

Une fiche = une animation :

- Introduction
- Comprendre la thématique et les risques liés
- Prévenir les comportements à risque
- Cas concrets
- Ressources et conseils pratiques à retenir



Votre guide pour préparer les animations



LE ¼ D'HEURE SÉCURITÉ :

MODE D'EMPLOI



L'ANIMATION

Les fiches ne sont pas un script à suivre à la lettre

La brochure fournie est conçue pour vous aider à structurer votre animation. Elle contient des éléments de langage et des recommandations, mais vous n'êtes pas obligé de la lire mot à mot.

Un message à transmettre, avec vos mots

L'objectif est de faire passer une information claire et cohérente, mais dans un style naturel et adapté à votre réalité. Vous pouvez personnaliser votre discours, reformuler les messages, ou illustrer le thème par des situations concrètes issues de votre activité.



Un moment collectif pour réfléchir et agir ensemble



Un support imprimable pour prolonger la prévention



LES FICHES « MÉMO »

Cette fiche comprend :

- » Les grands axes de prévention
- » Les chiffres clés à retenir
- » Des ressources

Cette fiche peut être complétée individuellement ou collectivement pour y inscrire les points retenus, les engagements collectifs ou toute autre information en lien avec votre activité.

Si vous le souhaitez, elle pourra être transmise à l'ensemble des collaborateurs, en amont pour préparer le 1/4h sécurité, ou à posteriori pour proposer une synthèse de l'animation.

La fiche d'émargement vous permettra d'assurer la traçabilité de cette action de prévention (voir en fin de brochure).

ADDICTIONS

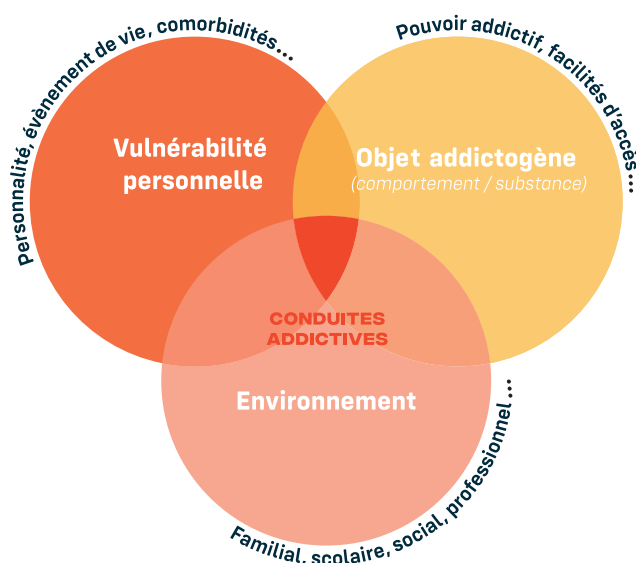


1/4H
SÉCURITÉ

INTRODUCTION

(2-3min)

- **Présenter le thème et l'objectif du 1/4h sécurité :**
Aujourd'hui, nous allons parler du danger des conduites addictives. L'objectif est de s'interroger sur ses comportements, prendre du recul sur ces questions et identifier des leviers d'action possibles.
- **Échanger :**
 - **Q :** Pour vous, qu'est-ce qu'une conduite addictive ?
 - **Complément d'information :**
L'addiction c'est une dépendance à une substance ou à un comportement qui perturbe la vie quotidienne et/ou la santé.
 - **Q :** Qu'en pensez-vous ? Avez-vous déjà été témoin d'une situation ou d'un comportement qui aurait pu mener à une dépendance ?



COMPRENDRE LES CONDUITES ADDICTIVES

(4-5min)

➤ Les différentes formes d'addiction

Substances psychoactives :



Alcool



Cocaïne Crack



Médicaments psychotropes*



Ecstasy Amphétamines



Boissons énergétiques



Héroïne et autres opiacés



Tabac



Hallucinogènes



Cannabis



GHB GBL

Autres :



Smartphone



TV Séries



Jeux d'argent



Jeux vidéos



Job | Work addict



Sport



Cyberaddiction

***Médicaments psychotropes :**
anxiolytiques,
antidépresseurs,
somnifères,
kétamine,
protoxyde d'azote,
opiacés...

- **On devient dépendant psychologiquement et physiquement :** besoin irrésistible de consommer une substance ou de pratiquer une activité car notre organisme active les circuits de la récompense/du plaisir/du bien-être. Le corps s'habitue, ce qui entraîne des symptômes de sevrage lorsqu'on arrête.

- **Les conséquences possibles :**

Santé :

Pathologies physiques (*cancers, maladies cardiovasculaires, digestives, respiratoires*), troubles psychiques (*dépression, anxiété*), troubles cognitifs (*mémoire, concentration, vigilance, langage...*), troubles de l'humeur (*agressivité, tristesse...*), troubles du sommeil, impacts sur la fertilité et la grossesse.

Vie personnelle et professionnelle :

Impacts sur la performance au travail et/ou à l'école, conflits (*collègues, entourage...*), perte de contrôle, violence, absentéisme, retards répétés, faute professionnelle, isolement, accidents de trajets/travail, perte d'emploi.



Malgré la perception qui peut être positive au départ, la conduite addictive aura toujours des effets négatifs sur l'état de santé.



PRÉVENIR LES CONDUITES ADDICTIVES

(4-5min)

- **Limiter l'exposition** aux substances et comportements addictifs (*tabagisme passif, gestion casse-croute sur le chantier, pots d'entreprise*).
- **S'informer et dialoguer sur les addictions** et les conséquences néfastes de la consommation de substances ou de tout autre comportement addictif. Avoir une attention particulière à l'égard des apprentis notamment mineurs (*maîtres d'apprentissage*).
- **Prévenir l'exposition** à certains risques professionnels peut aussi permettre de réduire les recherches de compensation favorisant des conduites addictives (*substances ou comportements*).
- **Veiller à trouver un équilibre** entre vie professionnelle et personnelle avec une bonne hygiène de vie.
- Si une personne ressent une dépendance, il est important qu'elle ne reste pas isolée. Parler à une personne de confiance, un professionnel de santé (*médecin du travail, médecin traitant...*) ou rejoindre un groupe de soutien peut aider. Vous pouvez consulter les ressources à la fin de cette fiche.
- Si on est témoin de conduite à risques ou de comportement suspect (*manque d'équilibre, difficulté d'élocution, tremblements, manque de réflexe ou de concentration, erreurs fréquentes, décisions étranges, isolement social...*), **il est important de faire remonter l'information afin de prévenir le risque d'accident.**



Chercher de l'aide :

**LA VIGILANCE COLLECTIVE
EST ESSENTIELLE !**





ÇA N'ARRIVE PAS QU'AUX AUTRES

(4-5min)

- Un salarié cache des bouteilles d'alcool au sein du dépôt et dans les véhicules qu'il utilise car il a besoin de consommer régulièrement. Tout le monde est au courant, sauf le chef de chantier. Hier il a failli blesser un collègue en réalisant une marche arrière.
- Une salariée fait une chute depuis une toiture à la reprise du travail l'après-midi. Elle se fracture le bras. Son employeur l'interroge sur les circonstances de l'accident lorsqu'il arrive sur place. Elle confiera consommer du cannabis tous les jours.
- Un salarié conduit un rouleau compacteur sur un chantier de voirie. Il scrolle sur les réseaux sociaux en même temps. Il se retrouve dans le talus qui borde la voie publique. Heureusement, les conséquences ne sont que matérielles.
- Un salarié passe ses nuits à jouer en ligne sur un nouveau jeu vidéo. A son poste de travail, il s'entaille la main avec une disqueuse.
- Un salarié est constamment dérangé par les notifications personnelles de son téléphone, ce qui entraîne une déconcentration, une perte d'échanges constructifs avec ses collègues et une baisse d'efficacité dans son travail. Ses collègues, souvent interrompus et peu écoutés, finissent par se sentir méprisés et se détachent, limitant ainsi l'entraide.

RÉFLEXION COLLECTIVE

Qu'en pensez-vous ?
Avez-vous déjà vécu des situations similaires ?
Que pouvons-nous faire pour ne pas les vivre dans notre entreprise ?



RESSOURCES UTILES



Lignes d'écoute, de soutien :

- **Entraid'addict**
Drôme : 06 67 70 31 85
Ardèche : 06 19 78 69 31
- **CSAPA de Valence**
04 75 82 99 60
- **Drogues info service**
0800 23 13 13
(01 70 23 13 13 depuis portable)
- **Alcool info service**
0980 980 930
- **Écoute cannabis**
0980 980 940
- **Tabac info service**
3989
- **Joueurs info service**
09 74 75 13 13



Sites internet :

- www.addictaide.fr
- www.addictions-france.org
- www.drogues.gouv.fr
- www.santepubliquefrance.fr
- www.drogues-info-service.fr
- www.alcool-info-service.fr

SCAN ME



Lieux :

En Drôme et Ardèche

- **CSAPA :**
Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie en ambulatoire
- **CAARUD :**
Centres d'Accueil et d'Accompagnement à la Réduction de risques pour Usagers de Drogues
- **CJC :**
Consultation Jeune Consommateurs
- **CMP :**
Centre Médico-Psychologique
- **Hôpitaux, Centres et Services spécifiques**

ENGINS & MACHINES



1/4H
SÉCURITÉ

INTRODUCTION

(2-3min)

- **Présenter le thème et l'objectif du 1/4h sécurité :**
Aujourd'hui, prenons un moment pour aborder un sujet qui paraît souvent évident... jusqu'à ce qu'un accident survienne : la sécurité autour des machines et des engins. Que l'on soit en atelier ou sur un chantier, il existe des règles et de bons réflexes à adopter. Parlons-en ensemble.
- **Échanger :**
 - **Q :** À votre avis, quels sont les risques lorsqu'on travaille sur une machine ou à proximité d'un engin, comme une bétonnière, une scie à ruban, un compacteur ou une pelle ?
 - **Complément à apporter si besoin :**
Ces équipements peuvent causer des accidents très graves : écrasements, coupures, happements, projections, chocs, bruit... souvent à cause d'une mauvaise utilisation, d'un oubli de protection ou d'un manque d'attention.
 - **Relancer :**
Avez-vous déjà été témoin d'un incident impliquant une machine ou un engin ? D'après vous, quelles en étaient les causes ?



COMPRENDRE LES RISQUES ET LES RÈGLES

(4-5min)

Les principaux dangers :

- **Happement ou coincement** (*mains, vêtements*) dans des pièces en mouvement.
- **Coupures** avec les outils tranchants mal protégés (*scie, disqueuse...*), coup de fouet de flexible.
- **Écrasement** lors de manipulations de matériaux lourds (*compacteur, grue, etc.*) ou lors de la conduite d'engin.
- **Projections** de débris ou d'objets.
- **Heurts** avec un piéton du chantier ou en dehors.
- **Nuisances sonores et vibrations :** sur le long terme, le bruit peut endommager l'audition. Les vibrations peuvent générer des troubles divers.
- **Autres risques :** brûlures, risque électrique...



Conditions favorisant les accidents :

- **Non-respect des zones de sécurité** ou des dispositifs de protection (*carters, capots, zone d'évolution des engins*).
- **Equipements peu ou mal entretenus** : sécurité shuntée, flexibles hydrauliques abîmés, bip de recul endommagé ou obstrué.
- Absence ou **non-utilisation des équipements de protection individuelle** ou des vêtements haute visibilité.
- Manque de **formation** ou **d'expérience**.
- **Inattention, fatigue** ou **routine**.

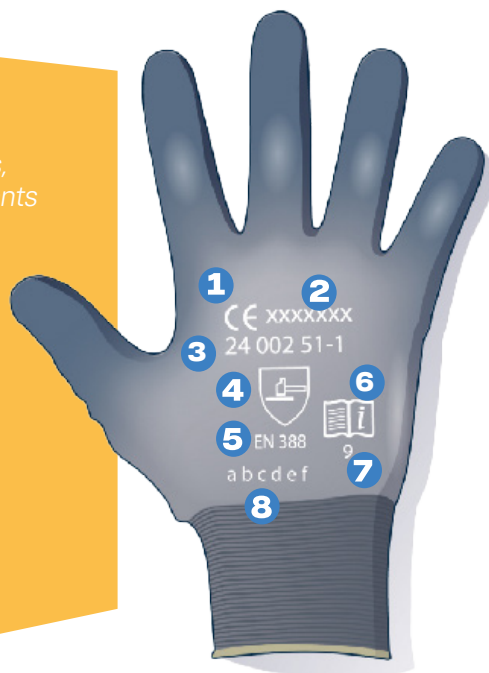


Porter les EPI adaptés

(chaussures, lunettes, gants, casque anti-bruit et vêtements haute visibilité...).

Légende :

- 1 Marquage CE
- 2 Nom du fabricant
- 3 Code de désignation
- 4 Type de risque protégé
- 5 Norme
- 6 Notice d'utilisation
- 7 Taille du gant
- 8 Niveau de performance



Les règles de base :

- **Vérifier** que l'entretien a été réalisé, que le matériel est en bon état et **signaler** toute anomalie sur le matériel.
- **Ne pas utiliser une machine** ou un **engin** sans **formation** (CACES éventuels) et autorisation de conduite.
- **Prendre connaissance des fiches de sécurité** des machines et **respecter les consignes** données par l'employeur.
- **Ne jamais intervenir sur une machine en fonctionnement**. S'assurer de la consignation de la machine (y compris de l'engin).

PRÉVENIR LES COMPORTEMENTS À RISQUES

(4-5min)

Les bons réflexes à adopter :

- **Faire un tour de l'engin ou de la machine** avant utilisation (*vérification visuelle*).
- **Respecter les consignes** : affichage, pictogrammes, fiches de sécurité.
- **Isoler la zone** : éviter que des collègues ne passent trop près.
- **Couper l'alimentation** et consigner la machine avant toute intervention ou nettoyage.

- Pour les conducteurs d'engin, **boucler sa ceinture systématiquement**.

- **Ne pas improviser** : pas de réparation « maison » ou d'astuces dangereuses.

Culture de sécurité partagée :

- « Si je vois un collègue en danger, je le préviens. »
- « Un oubli ou une négligence peut coûter très cher. »
- « On n'est jamais trop prudent avec une machine. »



RESPONSABILITÉ COLLECTIVE

Une machine bien utilisée, c'est un outil efficace. Mal utilisée, elle devient un danger. À nous tous d'y veiller.





ÇA N'ARRIVE PAS QU'AUX AUTRES

(4-5min)

- Un apprenti nettoie une presse sans avoir vérifié si elle est débranchée. Le bouton d'arrêt d'urgence est défaillant. **Que risque-t-il ? Que devrait-il faire avant de commencer ?**

La machine peut être remise en fonctionnement et blesser gravement voire tuer l'apprenti. La machine doit être consignée par une personne compétente et l'intervention doit être réalisée sous la supervision de son maître d'apprentissage. Il faudrait signaler que le bouton d'arrêt d'urgence est défectueux et le faire réparer.

- Un ouvrier utilise un dumper. Dans un dévers, il est propulsé à l'avant de l'engin. **Que faire ? Qu'a-t-il oublié ?**

Ce type d'engin est doté d'une ceinture de sécurité et d'un arceau de sécurité. Le compagnon doit boucler sa ceinture et vérifier l'état de l'arceau. La vitesse et la charge doivent être réduites pour éviter les déséquilibres de cet engin qui, par définition, est très instable.

- Un collègue veut aller parler à l'opérateur d'un compacteur alors que celui-ci est en marche. **Est-ce le bon moment ? Quels gestes de vigilance appeler ?**

Non, le conducteur d'engin est concentré sur ses manœuvres. Il n'a peut-être pas vu son collègue (cécité attentionnelle). Il doit d'abord se signaler au collègue face à l'engin mais à une distance de sécurité. Une fois l'engin à l'arrêt il peut s'approcher (toujours visible) pour parler au conducteur.

RÉFLEXION COLLECTIVE

Quels bons réflexes avez-vous déjà mis en place ?

Qu'est-ce qu'on pourrait améliorer dans notre équipe sur ce sujet ? »

- L'assistante de direction entre dans l'atelier. Elle souhaite interrompre un salarié occupé à la découpe d'une poutre sur une scie à ruban. En tapant l'épaule de son collègue, elle le surprend, la poutre lui échappe et tombe sur le pied de l'assistante. **Comment aurait-elle pu s'y prendre pour éviter cela ? Quels équipements peut-on installer dans l'atelier pour supprimer cette situation ?**

Elle aurait pu rejoindre le salarié en se positionnant de manière à être visible par celui-ci. On pourrait installer une sonnerie d'appel ou un haut-parleur dans l'atelier pour avertir les salariés qu'ils sont attendus dans les bureaux. De même un signal lumineux peut être mis en place pour avertir que des personnes extérieures à l'atelier vont entrer à l'intérieur.

ASTUCES POUR L'ANIMATION

- En atelier, se rendre à proximité des machines non utilisées pour illustrer, dans un lieu sécurisé, le quart d'heure sécurité.
- Sur chantier, profiter d'une pause des engins pour illustrer ces risques avec des exemples.
- Astuce d'engagement : faire lever la main à ceux qui ont déjà vu une machine sans capot, ou un collègue sans gants...
- Montrer un objet ou photo choc (ex. : disqueuse avec capot retiré, flexible abîmé) pour stimuler la discussion.
- Faire un tour des collègues : « Chacun donne une bonne habitude ou un conseil qu'il retient. »
- Installer une affiche de prévention ou un visuel marquant dans l'espace atelier.

CONSEILS PRATIQUES À RETENIR

Ce qu'il ne faut jamais faire !

- Utiliser une machine sans y être formé.
- Enlever ou neutraliser un dispositif de sécurité.
- Travailler sans les EPI adaptés.
- Intervenir à la hâte ou dans un moment de stress.

Les bonnes pratiques à garder en tête :

- Toujours vérifier, protéger, alerter.
- Être attentif aux autres, pas seulement à soi.
- Parler si quelque chose vous semble dangereux.

RESSOURCES UTILES

SCAN ME



03 FICHE D'ANIMATION BRUIT



**1/4H
SÉCURITÉ**

INTRODUCTION

(2-3min)

➤ Présenter le thème et l'objectif du 1/4h sécurité :

Aujourd'hui, nous allons parler du bruit. Un risque que l'on associe souvent au chantier, mais qui concerne aussi les bureaux, on parle alors de contraintes sonores. Le bruit, ce n'est pas qu'une nuisance : il peut avoir de vrais impacts sur notre santé et notre capacité à bien travailler. On s'y habitue, mais cela ne veut pas dire qu'il est sans danger. Il peut abîmer l'oreille, fatiguer, et/ou rendre sourd. Nous allons donc en discuter et trouver des moyens de réduire ce risque.

COMPRENDRE LE RISQUE BRUIT

(4-5min)

Les différentes situations d'exposition :

➤ Sur les chantiers :

Engins, matériel électroportatif, véhicules, sciage, perçage, clouage, meulage, démolition, découpe de métaux, travaux dans des espaces confinés et/ou résonnants, etc.

➤ Dans les ateliers :

Machines fixes, appareils de levage, air comprimé, soufflettes, etc.

➤ Dans les bureaux :

Open-space bruyant, appels téléphoniques répétés, imprimantes, conversations permanentes, chauffage, climatisation, ventilation, voie publique, proximité avec les ateliers, travaux à proximité, etc.

➤ Échanger :

• **Q :** Pour vous, qu'est-ce qu'un bruit gênant ou dangereux ? Sur votre poste de travail, qu'est-ce qui fait le plus de bruit ? À quel moment êtes-vous gênés par le bruit ?

• Complément d'information :

On ne ressent pas toujours les effets tout de suite. Mais un marteau-piqueur ou une meuleuse peut produire par exemple plus de 100 dB : c'est comme assister à un concert de rock avec les oreilles collées aux enceintes. Le bruit peut devenir un risque professionnel quand il est soit fort (*au-delà d'un seuil*) soit répété et/ou continu.

• **Q :** Est-ce que vous connaissez quelqu'un qui a déjà perdu de l'audition à cause du travail ? Ou qui a des acouphènes (*bourdonnements*) ?

Les niveaux sonores : quelques repères :



60 dB

Conversation normale



80-90 dB

Tondeuse, circulation intense



100 dB

Marteau-piqueur, disqueuse



135 dB

Seuil de la douleur auditive

Seuils d'alerte réglementaires sans port d'EPI adaptés :

DÉCIBEL	80dB 83dB 86dB			89dB 92dB 95dB			98dB 101dB 104dB			107dB 111dB	
EXPOSITION	8h	4h	2h	1h	30 min	15 min	≈7 min	≈3 min	≈1 min	≈40 sec	≈20 sec
<i>(Temps moyens)</i>											

Les effets du bruit sur la santé :

À court terme :

Fatigue, maux de tête, stress, difficulté à se concentrer, mauvaise communication, augmentation du risque d'accident, masquage des signaux d'alerte, etc.

À long terme :

Surdité irréversible, acouphènes, isolement social, troubles du sommeil, troubles cardiovasculaires, troubles sexuels, troubles hormonaux, troubles digestifs, vertiges, pertes d'équilibre, etc.

Facteurs aggravants :

- L'utilisation de certains produits chimiques tels que solvants ou médicaments (*styrène, toluène, éthylbenzène, antibiotiques, plomb...*) favorise l'apparition de troubles auditifs.

PRÉVENIR EFFICACEMENT

(4-5min)

Sur les chantiers :

- **Privilégier le matériel le moins bruyant** en comparant, si possible, le niveau de puissance acoustique sur l'étiquette.
- **Éloigner les postes de travail des sources de bruit** et placer des écrans mobiles anti-bruit ou un carénage autour des machines bruyantes.
- **Éviter de positionner le matériel bruyant près de surfaces réfléchissantes** comme l'angle d'un bâtiment.
- **Porter les EPI adaptés** : bouchons moulés, casques antibruit même lorsque l'on ne génère pas le bruit soi-même.
- Utiliser des **talkies-walkies**.
- **Poser les éléments métalliques** au lieu de les lâcher.
- Ne klaxonner **qu'en cas d'urgence**.

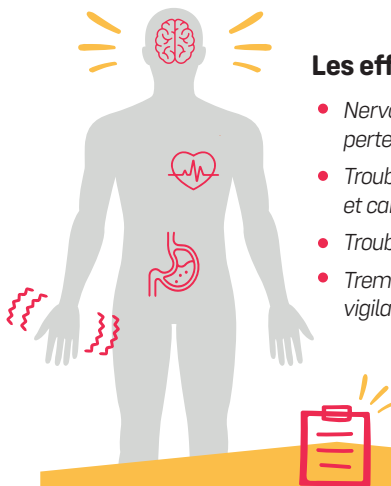
Les protecteurs individuels contre les bruits, que ce soient les casques, les bouchons en mousse ou moulés, les arceaux ou les coquilles, ont tous la même efficacité s'ils sont correctement portés. Peu importe celui que vous choisissez, l'important est de le porter. Le choix du PICB dépendra surtout du confort de chacun et de l'activité. Il faudra choisir le niveau d'atténuation adapté aux besoins pour garantir son port et une bonne protection.

LES CASQUES D'ÉCOUTE (MUSIQUE) NE SONT PAS DES PROTECTIONS INDIVIDUELLES CONTRE LE BRUIT.

Une formation à l'utilisation des protecteurs individuels contre le bruit est indispensable pour savoir comment les utiliser, les entretenir (nettoyage) et être correctement protégé.

Les effets du bruit sur la santé :

- Nervosité, acouphènes, irritation, pertes d'équilibre, vertiges
- Troubles respiratoires et cardiovasculaires
- Troubles sexuels, réactions digestives
- Tremblements des mains, moins de vigilance, plus de fatigue et de stress



NOTES

Il peut y avoir des effets durant la grossesse : les oreilles internes du fœtus sont sensibles aux basses fréquences (PL, compresseurs, engins) qui traversent le liquide amniotique.

Les décibels ne s'additionnent pas, ils suivent une loi logarithmique. Ainsi, 2 machines de 80 dB(A) produisent 83 dB(A) et 3 machines produisent 85 dB(A).

Dans les bureaux :

- Prévoir des **espaces de réunion/isolément**.
- **Privilégier les contacts directs** entre collègues.
- **Installer des séparateurs acoustiques** ou des matériaux absorbants.
- Respecter un **niveau sonore collectif correct** (éviter de parler fort, mettre une sonnerie discrète...).



ÇA N'ARRIVE PAS QU'AUX AUTRES

(4-5min)

- Un salarié utilise une meuleuse en intérieur pendant 4 heures, sans bouchons d'oreille. **Quels sont les risques immédiats et à long terme ? Est-ce qu'il y a une autre manière de faire ?**

Il y a un risque de perte auditive, de fatigue, ... du fait de l'exposition > à 95 dB, port des EPI indispensable, meuleuse à vitesse réduite ou à capot insonorisant si possible.

- Un collègue dit : "Je suis habitué, je n'ai pas besoin de protection." OU "Je suis déjà sourd, pas la peine." **Est-ce vrai ? Que risque-t-il ?**

Les dommages sont progressifs et irréversibles, l'habitude n'empêche pas les lésions. Il peut rester une capacité auditive à préserver, on peut perdre son emploi, être inapte à son poste.

- Les bureaux d'une entreprise sont situés à côté d'un atelier de serrurerie. Les salariés doivent parler plus fort et sont gênés pour les tâches qui demandent de la concentration. **Comment éviter les nuisances ? Qui peut-on alerter ?**

Planifier les travaux bruyants, avvertir les équipes, cloisonner, décaler dans le temps les tâches si besoin, on alerte le chef et/ou le CSE-CSSCT.

RÉFLEXION COLLECTIVE

Avez-vous déjà ressenti de la fatigue ou un mal de tête à cause du bruit au travail ?

Est-ce qu'on ose en parler ?

Sur nos chantiers, quels sont les postes les plus bruyants ?

Qu'est-ce qui pourrait être mis en place ?

- Dans un bureau partagé, une collègue passe de nombreux appels chaque jour avec un haut-parleur. En plus, la climatisation non entretenue fait beaucoup de bruit. Les salariés se plaignent de ne plus pouvoir se concentrer. **Quels compromis peut-on trouver ? Le bruit n'est pas forcément fort, mais il est pénible.**

Réaliser l'entretien de la climatisation, définir ensemble des règles pour passer les appels, créer un espace dédié aux appels, demander de ne pas utiliser le mode haut-parleur/ porter un casque pour passer les appels. Ici, le bruit est pénible car il empêche de travailler correctement, demande plus d'efforts d'attention et on est moins efficace.

ADOPTER LES BONS REFLEXES

- Identifier les situations bruyantes
- Limitier au maximum l'exposition
- Mettre en œuvre la prévention collective
- Porter systématiquement les protections auditives
- Signaler les situations anormales ou excessives

POUR AIDER À LA PRÉPARATION DE L'ANIMATION

- Listing des outils bruyants utilisés dans l'entreprise
- Echantillons ou visuels des protections auditives disponibles
- Mesure indicative de bruit avec appli ou décibelmètre
- Témoignage ou exemple de situation à fort risque bruit

QUAND L'OREILLE INTERNE EST « ABÎMÉE » PAR LE BRUIT :

Peut-elle être soignée ou est-ce que les lésions sont irréversibles ?

Non, les lésions sont irréversibles et ont des conséquences graves sur la personne (perte d'équilibre, de mobilité, d'emploi...)

RESSOURCES UTILES

SCAN ME



PREMIERS SECOURS



1|4H
SÉCURITÉ

INTRODUCTION

(2-3min)

➤ Présenter le thème et l'objectif du 1/4h sécurité :

Aujourd'hui, on va parler d'un sujet qui peut nous concerner tous, à tout moment, que ce soit sur un chantier, dans un atelier, au bureau et dans nos foyers : savoir réagir en cas d'accident ou de malaise.

Quand une personne tombe au sol, saigne abondamment ou perd connaissance, chacun peut agir. Il ne faut pas rester paralysé, ou compter uniquement sur les autres.

COMPRENDRE LES GESTES QUI SAUVENT

(4-5min)

Protéger :

- **Évaluer les dangers pour soi et la victime** (ex : câble sous tension, engin en mouvement, stabilité du terrain, du sol, vapeurs toxiques, etc.).
- **Sécuriser la zone si possible** (couper le courant, baliser, écarter les autres, empêcher la circulation d'engins ou de véhicules) ou effectuer un dégagement d'urgence
- **Ne jamais se mettre soi-même en danger.**

Examiner :

- **Déceler une urgence vitale :**
Saignement abondant ?
Étouffement ?
La victime répond-t-elle ?
La victime respire-t-elle ?

➤ Échanger :

- **Q :** Qui, ici, a déjà suivi une formation aux gestes de premiers secours ? Vous souvenez-vous de ce qu'il faut faire en premier ?
- **Complément d'information :**
Avant tout, protéger, examiner, alerter, secourir. Et dans tous les cas : garder son calme, ne pas s'improviser soignant, faire au mieux avec ce que l'on sait. Parfois, appeler les secours rapidement est déjà un geste vital.
- **Q :** Est-ce que quelqu'un a déjà été témoin ou victime d'un accident au travail ? Comment cela s'est passé ?

Alerter :

- **Appeler les secours rapidement :**
15 (SAMU)
18 (Pompiers)
112 (Numéro d'appel d'urgence Européen)



Donner des informations précises :
lieu précis (du chantier, de l'étage, la voie d'accès, etc.), nature de l'accident (chute de hauteur, chariot renversé, etc.), nombre de victimes, état apparent (conscience, inconscience, etc.).

Répondre aux questions posées par les services de secours

NE PAS RACCROCHER EN PREMIER !

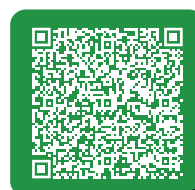
SECOURIR EN ATTENDANT LES SECOURS

(4-5min)

- **Victime inconsciente mais qui respire :**
La mettre en position latérale de sécurité (PLS).
- **Victime qui ne respire plus :**
Faire alerter les secours + massage cardiaque (*si on le connaît*). Attention, il est nécessaire de bien s'installer car une fois commencé, le massage ne doit pas être interrompu avant l'arrivée des secours. Réclamer un défibrillateur automatisé externe (DAE) et le mettre en oeuvre le plus tôt possible.
- **Victime qui saigne abondamment :**
Appuyer fortement sur la plaie avec un tissu propre ou un vêtement. Pour le sauveteur : se protéger si possible (*gants, plastique...*), se laver les mains, se désinfecter et retirer ses vêtements souillés.
- **Corps étranger :**
En cas de corps étranger dans la plaie, ne pas toucher, ne pas retirer.
- **Brûlure :**
Refroidir immédiatement la surface brûlée par ruissellement d'eau courante tempérée (*minimum 15 min*), ne pas percer les cloques, emballer dans un champ stérile (*ne pas hésiter à demander conseil aux secours par téléphone selon la nature de la brûlure : chimique, thermique, etc. et son étendue : avant-bras, bras entier, visage, etc.*).
- **Projection de produit chimique dans l'oeil :**
Rincer abondamment à l'eau.
- **Victime qui s'étouffe :**
Si obstruction partielle des voies aériennes (*la victime a du mal à respirer, sifflement respiratoire*) : faire tous-
ser la victime, la rassurer, la surveiller.

Si obstruction totale et brutale des voies aériennes : effectuer 1 à 5 tapes vigoureuses dans le dos.
Si inefficace : 1 à 5 compressions abdominales (*Heimlich*). Si inefficace : recommencer tapes dans le dos, etc. Si le corps étranger n'est pas rejeté, le retirer avec les doigts.
- **Victime qui se plaint d'un malaise :**
Allonger la victime, observer les signes d'AVC ou accident cardiaque, prendre un avis médical. Malaises provoqués par la chaleur : amener la victime dans un endroit frais/aéré, la déshabiller, la rafraichir, la faire boire de l'eau fraîche.
- **Ne jamais donner à boire, ne jamais déplacer une personne sans raison vitale.**

Quatre gestes de premiers secours



QUATRE GESTES DE PREMIERS SECOURS EN CAS D'ACCIDENT

Maintenir les accès dégagés :

- **Chemins d'accès** aux chantiers, ateliers ou zones de stationnement.
- **Portails ou barrières fermés à clé** = risque de retard fatal pour les secours.
- **Ne pas bloquer les zones balisées** pour les pompiers ou ambulances.
- **Envoyer quelqu'un** pour accueillir et guider les secours

Les numéros d'urgence :

- **Visibles** (*est-ce que tout le monde peut les voir ?*), **lisibles** (*est-ce que les numéros sont assez gros pour être lisibles de loin ?*), connus de tous.
- **Indiquer l'adresse précise du site ou du chantier**, y compris les coordonnées GPS si besoin.

Les équipements de secours :

- **Trousse de secours : qui sait où elle est ?**
- **Extincteurs :** Où sont-ils ? Sont-ils tous identiques (Poudre ? Eau ? etc.) ? Savez-vous vous en servir ?
- **Défibrillateur (DSA / DAE) s'il y en a un :** est-il identifié par tous ? Est-il accessible ?

ÇA N'ARRIVE PAS QU'AUX AUTRES

(4-5min)

- Un ouvrier tombe d'un escabeau et ne se relève pas. Il est inconscient, mais il respire. **Que faites-vous ? Qui appelle les secours ? Que dire au téléphone ?**

Sécuriser la zone. Sauf en cas de risque immédiat, ne pas déplacer la victime, surveiller l'état de conscience et la respiration. Alerter les secours et suivre les directives données.

- Un collègue s'écroule en se tenant la poitrine. Il ne parle plus, semble inconscient. **Quels sont les bons gestes ? Qui sait où est le DAE ?**

Faire alerter les secours. Vérifier la respiration. S'il respire, le mettre en position latérale de sécurité. S'il ne respire plus, pratiquer la réanimation cardiopulmonaire. Si vous disposez d'un défibrillateur, l'utiliser. DAE = Défibrillateur Automatisé Externe.

- Un apprenti se coupe profondément avec une disqueuse. Le sang jaillit fortement. **Que faut-il faire immédiatement ? Quels gestes sont efficaces pour limiter l'hémorragie ?**

On comprime la plaie. Evitez, si possible, tout contact avec le sang de la victime : demandez-lui de comprimer elle-même sa blessure. Sinon, exercez une pression directement sur la plaie avec vos mains protégées (gants jetables, sac plastique ou linge). Cette pression ne sera pas arrêtée avant l'intervention des secours. Allongez la victime. Demandez à une personne présente d'alerter les secours ou faites-le vous-même si vous êtes seul.

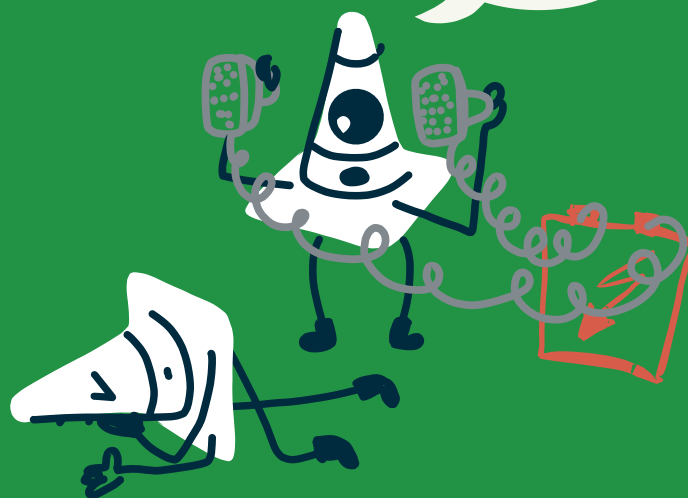


RÉFLEXION COLLECTIVE

Est-ce que notre site est bien organisé pour faire face à un accident ?

Qu'est-ce qu'on pourrait améliorer ?

Je suis sûr que le courant va passer entre nous après ça !



CONSEILS PRATIQUES À RETENIR

En cas d'accident :

- **Protéger** la victime et soi-même.
- **Alerter** vite et clairement.
- **Secourir**, même simplement. (PLS, compression...).

À anticiper :

- Connaître les **numéros d'urgence**.
- Localiser les **trousses de secours**, les **extincteurs**, le **DAE** et les **SST**.
- Garder les **accès dégagés** en permanence.
- Veiller au maintien du contenu de la **trousse de secours**.

À faire régulièrement :

- **Se former** ou **se recycler** aux gestes qui sauvent. (ex : PSC1, SST, etc.).
- **Parler entre collègues** de ce qu'on ferait en cas de problème.
- Signaler si **une trousse de secours est vide** ou **inaccessible**.
- Signaler si **un extincteur est vide** ou a été **percuté**. (utilisé en partie ou en totalité)



SAMU : 15
POMPIERS : 18
NUMÉRO EU : 112
URGENCE SMS : 114
(personnes sourdes/muettes)

RESSOURCES UTILES

SCAN ME



AMBIANCES THERMIQUES



1/4H
SÉCURITÉ

INTRODUCTION

(2-3min)

- **Présenter le thème et l'objectif du 1/4h sécurité :**
Aujourd'hui, nous allons parler d'un risque très concret pour nous dans le BTP : le travail par très forte chaleur et/ou par grand froid. Nous allons ensemble identifier les situations qui nous exposent et les moyens de réduire ce risque.

- **Échanger :**

- **Q :** D'après vous, quels sont les risques liés à la chaleur et au soleil sur les chantiers ? De même quels sont les risques en cas de température très froide ?

- **Complément d'information :**

Conséquences des fortes chaleurs sur le corps :

Déshydratation, fatigue, crampes, malaises, risque de coup de chaleur qui peut présenter une urgence vitale (*maux de tête, nausées, confusion, peau chaude et sèche, vertiges*), trouble accru de la concentration, donc des risques accrus d'accident.

Conséquences de l'exposition prolongée aux UV :

Brûlures, cancers de la peau, lésions des yeux...

Conséquences de l'exposition au froid :

Engourdissement des membres, gelures et dans les cas les plus sévères, des hypothermies, risques de glissade, perte de dextérité.



- **Q :** Quels pourraient être les facteurs aggravants en cas d'exposition ? *La difficulté de la tâche, l'âge avancé, les pathologies chroniques, les médicaments, l'alcool, les drogues, l'obésité, etc. peuvent constituer des facteurs aggravants aux effets des températures extrêmes.*

PRÉVENIR LES RISQUES LIÉS AU TRAVAIL PAR TEMPÉRATURES EXTREMES

(4-5min)

- **Consulter la météo**
- **Adapter les horaires de travail** si possible commencer les journées plus tôt, ou travailler plus tard en soirée.
- Pour les postes les plus concernés, **des roulements peuvent être mis en place** pour éviter qu'un salarié en particulier n'y soit exposé.
- **Prendre des pauses régulièrement.**
- **Boire de l'eau régulièrement** même sans soif.
- **Limiter le travail isolé** et encourager la surveillance mutuelle entre collègues pour identifier les signaux d'alerte.
- **Porter des vêtements adaptés !**
En été : vêtements légers, de couleur claire et se protéger la tête du soleil.
En hiver : porter plusieurs couches de vêtements plutôt qu'un seul vêtement épais.

ÇA N'ARRIVE PAS QU'AUX AUTRES

(4-5min)

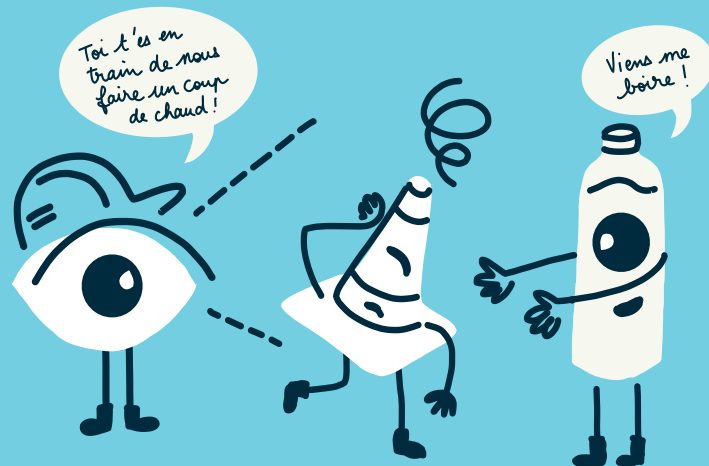
- En plein été, un salarié travaille sur une dalle béton sans casquette. Il ne boit pas d'eau depuis plusieurs heures. Il titube, semble confus. **Que faites-vous ? Quels sont les bons réflexes ?**

Hydratation : Donnez à boire, de préférence de l'eau ou une solution de réhydratation, ou une boisson fraîche (non alcoolisée et non sucrée).

Si les symptômes sont graves (perte de connaissance, confusion, crise, etc.) : appelez le 15 (SAMU) immédiatement.

Surveillez la température de la personne : Si elle reste au-dessus de 40°C, il est crucial d'agir rapidement et d'appeler un médecin d'urgence.

Vérifiez son état de conscience : Si la personne perd connaissance ou a des difficultés respiratoires, procédez à la réanimation si vous êtes formés. Ne laissez pas la personne sans surveillance pendant que vous attendez l'arrivée des secours.



- En plein hiver, en extérieur et alors que les températures sont basses, un salarié travaille sans gants. **Quels sont les risques ?**

Parmi les principaux :

La perte de dextérité, rendant les gestes plus difficiles et moins précis. Le risque d'engelures ou de crevasses.

CONSEILS PRATIQUES À RETENIR

Identifier les signes d'un coup de chaleur :

- Les signaux d'alerte :**
Fatigue inhabituelle, propos confus, démarche instable, rougeur excessive ou peau pâle, nausées voire vomissements, pouls et respiration rapides, maux de tête, etc.
- Conduites à tenir :**
L'amener à l'ombre + lui enlever ses vêtements + la rafraîchir en faisant couler de l'eau froide sur le corps + lui donner à boire de l'eau fraîche
- Si la victime perd connaissance :**
La mettre en position latérale de sécurité et la surveiller en attendant l'arrivée des secours.
- Alerter ou faire alerter les secours**

RESSOURCES UTILES

SCAN ME



Secourir en cas de froid :

- Prévenir ou faire prévenir les secours**
- Si la victime est consciente :**
L'installer au repos, couchée, dans un local abrité et chauffé, lui retirer ses vêtements humides ou mouillés et l'envelopper dans une couverture, lui faire des boissons chaudes et sucrées sans alcool ni caféine.
- Si la victime est inconsciente :**
La coucher sur le côté en position latérale de sécurité, lui assurer une protection thermique, assurer sa surveillance jusqu'à l'arrivée des secours.

Les bons réflexes :

- Boire toutes les 20 à 30 minutes.
- Porter un casque de protection/casquette de sécurité.
- Appliquer de la crème solaire plusieurs fois par jour.
- Porter des lunettes de soleil avec filtre UV.
- Organiser les chantiers en période de canicule.
- Être attentif à ses collègues (et à soi-même).

PRODUITS CHIMIQUES



INTRODUCTION

(2-3min)

➤ Présenter le thème et l'objectif du 1/4h sécurité :

Aujourd'hui, nous allons parler des produits que nous utilisons au quotidien : colles, peintures, résines, solvants, huiles, acides, nettoyeurs, poussières de béton, de bois ou de plâtre ou encore fumées de soudage ou de bitume. Même s'ils vous sont familiers, ces produits chimiques peuvent être dangereux, surtout si on les respire, on les touche ou on les mélange. Il est donc nécessaire de :

- **Savoir identifier les produits et les émissions.**
- **Comprendre comment les manipuler et se protéger ensemble.**

➤ Échanger :

- **Q :** Connaissez-vous les produits dangereux pour la santé présents sur vos postes de travail ?
- **Complément à apporter si besoin :** Beaucoup de produits sont irritants, toxiques, inflammables ou corrosifs. Certains provoquent des brûlures, asthme, allergies cutanées, ou à long terme des cancers, notamment si on ne se protège pas ou si on les manipule mal.
- **Q :** Vous est-il déjà arrivé de ressentir un effet désagréable après avoir utilisé un produit ? Que s'est-il passé ?

COMPRENDRE LE RISQUE CHIMIQUE

(4-5min)



Les différents produits chimiques :



Les produits étiquetés :

Peintures, vernis, colles, mastics, dégraissants, décapants, huiles, solvants, nettoyeurs, produits détergents, résines, mousses expansives, ciments, enrobés...



Les émissions lors de l'activité :

Fumées de soudage ou de bitume, poussières de bois, silice, amiante ou plomb, gaz d'échappement, brouillards d'huile...



Les autres expositions :

Cosmétiques, médicaments, additifs alimentaires, biocides...

LES PRODUITS PEUVENT PÉNÉTRER DANS L'ORGANISME PAR 3 VOIES PRINCIPALES :

Par la peau :

L'exposition par voie cutanée génère des effets locaux (brûlures...) ou généraux.

Par le nez :

Inhalation (respiration) : mode fréquent d'exposition professionnelle

Par la bouche :

Soit par déglutition de substances préalablement inhalées, soit via les mains portées à la bouche (défaut d'hygiène, cigarette), soit de façon accidentelle (reconditionnement d'un produit).

Quels sont les effets sur la santé et la sécurité ?

- **A court terme :**
Maux de tête, nausées, brûlures, irritations des yeux, du nez, de la gorge, de la peau, malaise, arrêt respiratoire...
- **A long terme :**
Asthme, eczéma, silicose, cancers, atteintes du foie, des reins, du système nerveux, du sang, troubles de la fertilité (*hommes et femmes*). Les proches peuvent également être touchés (*enfants à naître, enfants, conjoint*).
- **Incendie – explosion :**
En cas notamment de dysfonctionnements (*mélange, renversement ou déversement accidentel, échauffement, travaux par points chauds, rupture de confinement, fuites...*).

Où trouver les informations importantes en prévention :

- **Sur les étiquettes via les pictogrammes :** inflammable, toxique, corrosif, nocif pour l'environnement, etc. (*voir page suivante*).
- **Sur les Fiches de Données de Sécurité (FDS) pour les produits étiquetés.**
Si vous les avez, expliquer où les consulter et indiquer la lecture de la rubrique n°8.
- **Au sein du Document Unique d'Évaluation des Risques Professionnels** (*et son évaluation du risque chimique – EvRC*).
Si vous en avez un à jour, expliquer où le consulter.



NOTES

la poly-exposition aux produits chimiques désigne l'exposition simultanée ou successive d'une personne à plusieurs substances chimiques, pouvant interagir entre elles et amplifier les risques pour la santé.



SE PROTÉGER EFFICACEMENT (4-5min)

Adopter les bons réflexes :

- **Lire l'étiquette** du produit
- **Utiliser si possible un système d'aspiration à la source** (*centralisée, intégrée, reliée à l'outil/la machine*). Ventiler ou aérer les locaux.
- Sur chantier, **utiliser au maximum un aspirateur de chantier** ou nettoyer à l'humide.
- **Respecter les règles d'hygiène :** se laver les mains avant de manger, boire, fumer et en fin de poste. Ne pas manger, boire, fumer aux postes de travail.
- **Veiller à ne pas exposer les autres intervenants** (salariés, entreprises) lors de l'utilisation de produits.
- **Respecter les dosages** et ne jamais mélanger deux produits sans connaître la réaction qui sera provoquée.

Porter les EPI adaptés :

- **Gants, lunettes ou écran facial, masque respiratoire, vêtements couvrants, chaussures et bottes** dont l'objectif est d'empêcher le produit de pénétrer dans l'organisme. Les entretenir ou les remplacer régulièrement. Les stocker dans un endroit propre, sec et à l'abri des polluants.
- **Séparer les vêtements professionnels des vêtements personnels** et ne pas les laver avec le linge de la famille. Ne pas reporter des vêtements souillés.



En cas d'accident en lien avec l'utilisation d'un produit dangereux, contacter les secours :

Samu : 15, 18 ou 112
Centre antipoison :
04 72 11 69 11 Lyon

Stocker et éliminer correctement :

- Bien **refermer les contenants**.
- **Ne pas transvaser les produits** dans des contenants non prévus à cet effet et **étiqueter les produits** en cas de transvasement.
- **Stocker les solides au-dessus des liquides**, sur des bacs de rétention et **respecter les compatibilités** de stockage.
- **Jeter les déchets chimiques** dans les contenants prévus à cet effet et fermés.
- Pour le transport, **veiller à les positionner correctement pour éviter les déversements**.

Ne pas banaliser :

- Un produit qu'on utilise depuis 10 ans **peut quand même nous rendre malade**.
- **Le danger n'est pas toujours visible :** les vapeurs, ça ne se voit pas.
- L'odeur n'est pas représentative du **niveau de dangerosité du produit** ou de l'émission.

ÇA N'ARRIVE PAS QU'AUX AUTRES

(4-5min)

- Un salarié dégraisse un outil avec un solvant dans un seau ouvert, dans un local fermé. **Quels sont les risques ? Comment pourrait-il faire autrement ?**

Le salarié peut s'intoxiquer ou être victime d'allergie via le contact avec la peau ou par inhalation. Il existe des fontaines de dégraissage qui suppriment le contact entre le produit et le salarié. De plus, les EPI peuvent être utilisés pour se protéger.

- Un bidon de détergent puissant est transvasé dans une bouteille d'eau vide, sans étiquette. **Pourquoi est-ce dangereux ?**

Ceci est très dangereux pour plusieurs raisons. Le détergent peut être pris pour une boisson et être ingéré par quelqu'un qui n'est pas au courant qu'il s'agit d'un produit chimique. Le contenant peut être dégradé par le produit car il n'est pas conçu pour recevoir autre chose que de l'eau. L'étiquetage doit être reproduit à l'identique sur le nouveau contenant en cas de transvasement.

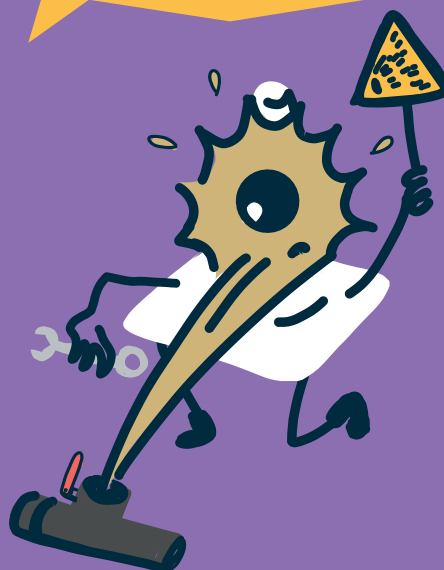
- Un collègue soude sans ventilation, dans un coin du hangar. **Quels sont les risques immédiats et à long terme ? Que pourrait-on mettre en place ?**

A court terme, Le soudage engendre des fumées qui sont inhalées et irritent les voies respiratoires. A long terme, les fumées de soudage provoquent des pathologies graves comme notamment la fièvre du soudeur.

RÉFLEXION COLLECTIVE

Dans notre métier, quels sont les produits utilisés, les émissions ? Quelles sont les situations à améliorer sur nos chantiers ou ateliers ?

Est ce que l'on ne pourrait pas utiliser des modes opératoires moins émissifs ?



Identifiez les produits dangereux :



Explosif



Inflammable



Comburent



Gaz sous pression



Corrosif



Mortel



Altère la santé, nocif, irritant



Nuit gravement à la santé / CMR



Dangereux pour le milieu aquatique

RESSOURCES UTILES

Services de Prévention et Santé au Travail
Sensibilisations, conseils pour l'analyse des postes et la protection adaptée.



APST 26/07 :
04 75 78 28 00
STDV :
04 75 70 70 20
PST 0726 :
contactprev@pst0726.fr
Centre Antipoison Lyon :
04 72 11 69 11

SCAN ME



RISQUES ROUTIERS



INTRODUCTION

(2-3min)

- **Présenter le thème et l'objectif du 1/4h sécurité :**
Aujourd'hui, nous allons parler d'un risque auquel on ne pense pas toujours quand nous évoquons la sécurité au travail : le risque routier. Pourtant, c'est la deuxième cause de mortalité au travail.

Dans le BTP, on est souvent amené à conduire ou transporter du matériel. Un oubli, un excès de confiance, et c'est l'accident... Prendre conscience que chaque conducteur ou passager a un rôle à jouer dans la sécurité routière.

- **Question ouverte :**

- **Q :** Selon vous, quels sont les comportements ou situations à risque quand on prend la route avec un véhicule professionnel ?

- **Complément à apporter si besoin :**

Non-respect du code de la route, surcharge du véhicule, charges mal arrimées, entretien négligé, vitesse excessive, fatigue, téléphone au volant... Chaque détail compte.

- **Q :** Avez-vous déjà eu une frayeur sur la route en allant ou revenant d'un chantier ? Qu'est-ce qui l'a provoquée ?

COMPRENDRE LES PRATIQUES À RISQUE

(4-5min)

L'arrimage des charges :

- Charge mal fixée et mal équilibrée sur le véhicule = **danger pour le conducteur et les autres usagers.**
- **Risques :** basculement en virage, perte de contrôle, projection d'objets.
- **Règle de base :** «rien ne doit pouvoir bouger». Utiliser des sangles, des filets, des cales adaptées.

L'entretien des véhicules :

- Pression des pneus, freins, éclairage, niveau d'huile, essuie-glaces... **à vérifier régulièrement.**
- Signaler **toute anomalie** avant départ.
- **Un véhicule mal entretenu** = danger pour le conducteur, l'équipier, les autres usagers.
- **Vérifier qu'il y a un extincteur dans le véhicule** en conformité ainsi qu'un triangle et chasuble fluo.

La surcharge des véhicules :

- **Surcharge** = freinage allongé, usure rapide des pneumatiques et embrayage, perte de stabilité.
- **Le PTAC** (*Poids Total Autorisé en Charge*) est à respecter et doit intégrer le poids des occupants.
- **Risques :** amendes, immobilisation du véhicule, responsabilité en cas d'accident.

Le non respect du code de la route :

- **Respecter les limitations de vitesse.** Même sur une route connue, un virage pris trop vite peut être fatal.
- **Ne pas utiliser son téléphone** portable au volant.
- **Boucler sa ceinture** : même pour les trajets courts.
- Ne pas consommer de **drogues, d'alcool** et être vigilant sur la **prise de médicaments.**
- Adapter sa conduite **à la météo.**

ÇA N'ARRIVE PAS QU'AUX AUTRES

(4-5min)

- En cas de choc à 50 km/h, un marteau de 1,3 kg mal rangé dans un véhicule peut devenir un projectile très dangereux. Selon vous, combien peut-il peser sous l'effet de la décélération ?

- A. Environ 5 kg
- B. Environ 10 kg
- C. Environ 26 kg
- D. Son poids ne change pas

Réponse C : En cas de choc à 50 km/h, les objets subissent une décélération d'environ 20 fois leur poids. Un marteau de 1,3 kg peut donc peser jusqu'à 26 kg et devenir un véritable danger.

BIEN AMÉNAGER ET SÉCURISER L'INTÉRIEUR DE SON VÉHICULE, C'EST ÉVITER QUE LES OUTILS DEVIENNENT DES PROJECTILES. UN BON RANGEMENT PEUT SAUVER DES VIES.

- Le code de la route prévoit-il une sanction si je tiens mon téléphone en conduisant ?
- A. Non. Pour être sanctionné, il faut tenir le mobile et commettre une infraction en conduisant (excès de vitesse, par exemple).
 - B. Oui, il vous en coûtera 3 points sur le permis et une amende de 135 euros
 - C. Oui, il vous en coûtera 6 points sur votre permis

Réponse B : L'utilisation d'un téléphone portable tenu en main est sanctionnée par une amende forfaitaire de 135 € et un retrait de 3 points sur le permis de conduire.



RÉFLEXION COLLECTIVE

Que peut-on améliorer dans nos habitudes de transport ?
Quels bons réflexes appliquer ensemble ?

Celui qui conduit engage sa sécurité... mais aussi celle de ses collègues.

Si une situation vous semble risquée (véhicule surchargé, sangle absente...), osez en parler.



CONSEILS PRATIQUES À RETENIR

- **Préparer son itinéraire.**
- **Vérifier le véhicule** (freins, pneus, niveaux, éclairage...). Et l'arrimage du chargement.
- **Respecter le code de la route**, adapter sa vitesse.
- **S'assurez vous que le conducteur est en possession du permis de conduire requis.**



Service de prévention et de santé au travail

APST 26/07 : 04 75 78 28 00

STDV : 04 75 70 70 20

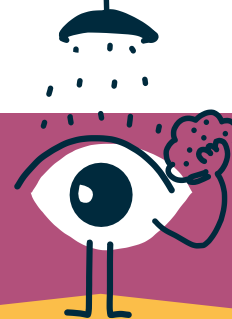
PST 0726 : contactprev@pst0726.fr

RESSOURCES UTILES

SCAN ME



HYGIÈNE DE VIE



1|4H
SÉCURITÉ

INTRODUCTION

(2-3min)

➤ Présenter le thème et l'objectif du 1/4h sécurité :

Aujourd'hui nous allons réfléchir sur ses habitudes de vie et à leur impact sur son bien-être, sa sécurité et la qualité de son travail.

L'hygiène de vie ne concerne pas seulement l'individu : elle influence aussi le collectif. La propreté, l'alimentation, le sommeil, etc. sont des éléments essentiels à notre santé.

➤ Question ouverte :

• **Q :** Pour vous, qu'est-ce qu'une bonne hygiène au travail ?

• Complément à apporter si besoin :

L'hygiène au travail, c'est tout ce qui contribue à maintenir le corps en bonne santé et l'environnement de travail propre : propreté, alimentation, sommeil, hydratation, habitudes de vie...

Les risques liés à une mauvaise hygiène :

- **Maladies, infections, troubles digestifs, caries, baisse d'immunité, fatigue chronique, etc.**
Et la contamination possible des collègues.
- **Accidents** liés à la somnolence, au manque d'énergie, baisse d'attention/de vigilance.
- **Conflits** si les règles d'hygiène communes ne sont pas respectées.
- **Attention :** tendinite et mauvaise hygiène bucco-dentaire peuvent être liées.



Le gel hydroalcoolique ne lave pas les différentes contaminations possibles (plomb, projection de produits chimiques...), il tue juste les microbes, mais n'empêchera pas le passage percutané des produits chimiques.

COMPRENDRE LES PRATIQUES À RISQUE

(4-5min)

Hygiène des mains et des espaces :

➤ Sur chantier :

Salissures, manipulations de produits, contacts avec des surfaces sales, risque d'infections.

➤ Au bureau :

Propagation de microbes via les poignées de portes, claviers, téléphone, etc.

Les bonnes pratiques :

- **Se laver les mains** régulièrement.
(eau + savon ou à défaut gel hydroalcoolique).
- **Nettoyer les surfaces communes.**
(tables, outils, clavier, souris, interrupteurs, etc.)
- Ne pas poser son casque ou ses gants de chantier sur les zones de repas ou bureaux.
- **Aérer et/ou ventiler les locaux** le plus possible.

Hygiène de vie :

- Une alimentation riche en graisses, en sel, en sucres, consommée rapidement et pauvre sur le plan nutritionnel (tout comme le grignotage ou la consommation excessive de café, de boissons sucrées et/ou énergisantes) contribue à un **déséquilibre alimentaire**, augmentant ainsi le risque de développer de l'obésité, des maladies cardiovasculaires, un diabète de type 2, un excès de cholestérol, ou encore de l'ostéoporose.

Les bonnes pratiques :

- **Manger équilibré et prévoir des repas faits maison** si possible (1 portion de légumes, 1 portion de protéines animales/végétales, 1 portion de féculents, 1 portion de fruits, 1 produit laitier).
- **Boire régulièrement de l'eau** (à minima 1,5 L d'eau/jour et jusqu'à 3 L par fortes chaleurs). Avant que la sensation de soif n'apparaisse (il est déjà trop tard lorsque cette sensation apparaît).
- **Se laver les mains avant les repas**, après passage aux toilettes. Prendre le temps de manger, assis (20 min minimum).
- **Pratiquer une activité physique régulière** extraprofessionnelle (vos muscles vous protègent).
- Il est recommandé de **ne pas fumer ni consommer d'alcool** pendant le temps de travail.

Récupération et sommeil :

- Un manque de sommeil et de **récupération** augmente les erreurs, la fatigue, les risques d'accidents... Cela impacte la concentration, la mémoire, l'humeur, les relations humaines...



En cas de sensation de fatigue inhabituelle ou récurrente, consulter son médecin traitant. Parlez-en aussi au médecin du travail.

Les bonnes pratiques :

- **Dormir selon vos besoins pour être en forme physiquement et mentalement selon des heures régulières** (5 à 10 h/nuit selon les gens, selon des heures régulières de coucher et de lever. En-dessous de 6 h et au-dessus de 9 h le sommeil peut avoir un impact négatif pour la santé).
- **Évitez, avant de vous coucher, les excitants après 16 h** (café, thé, vitamine C, boissons énergisantes, cigarettes, etc., la nicotine étant un stimulant comparable à la caféine) ainsi que **l'utilisation des écrans dans les 30 minutes** précédant le sommeil. Privilégiez plutôt des activités relaxantes.
- **Favoriser la récupération** par des étirements en fin de journée.



ÇA N'ARRIVE PAS QU'AUX AUTRES

(4-5min)

» Chantier :

Un salarié ne se lave pas les mains avant de manger. Il développe une gastro qui se propage ensuite sur le chantier. Plusieurs salariés sont absents.

» Bureau :

Un clavier non nettoyé devient un nid à microbes. Plusieurs collègues tombent malades en cascade pendant l'hiver.

» Sommeil :

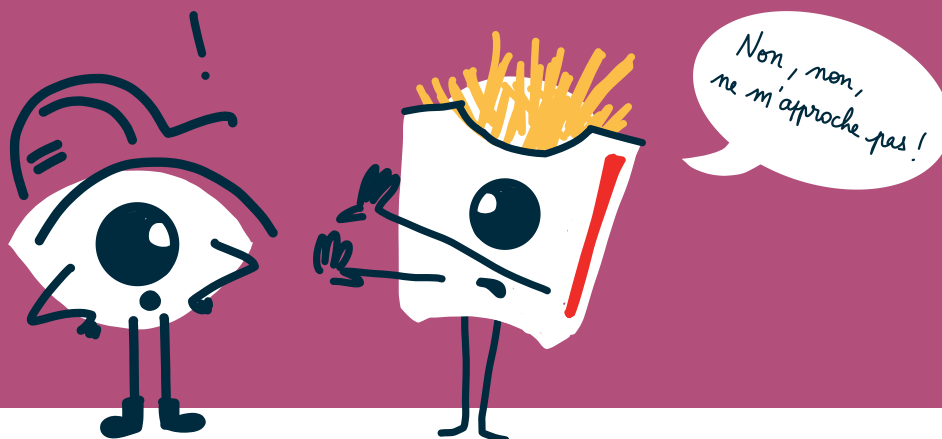
Un salarié arrive fatigué après avoir joué aux jeux vidéo une bonne partie de la nuit. Il fait tomber du matériel lourd en manipulant maladroitement une charge.



RÉFLEXION COLLECTIVE

Est-ce qu'on prête vraiment attention à notre hygiène de vie ?

Quelles petites habitudes pourraient améliorer notre forme, notre confort et notre sécurité au travail ?



CONSEILS PRATIQUES À RETENIR

» Hygiène des mains :

Lavage systématique avant les repas, après un passage aux toilettes, en fin de poste.

» Propreté au travail :

Garder son espace propre, nettoyer les outils ou les postes partagés. Signaler tout problème d'hygiène sur les lieux de travail

» Alimentation :

Prévoir un repas équilibré, s'hydrater.

» Sommeil :

Respecter son rythme de sommeil, éviter les nuits courtes répétées.

» Discuter :

Les jeunes (*et moins jeunes !*) peuvent parfois ignorer l'impact de leurs habitudes. Discuter, c'est déjà agir.



Service de prévention
et de santé au
travail

APST 26/07 :

04 75 78 28 00

STDV :

04 75 70 70 20

PST 0726 :

contactprev@pst0726.fr

Sport en entreprise :

04 75 75 47 50

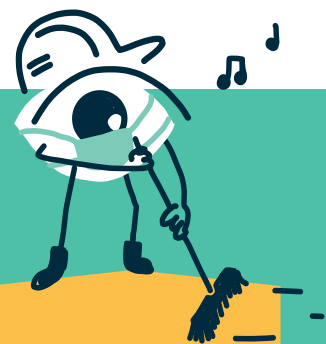
RESSOURCES UTILES

SCAN
ME



100%
DES GENS QUI SE SONT
LAVÉS LES MAINS,
ONT LES MAINS
PROPRES

POSTE DE TRAVAIL



1/4H
SÉCURITÉ

INTRODUCTION

(2-3min)

- **Présenter le thème et l'objectif du 1/4h sécurité :**
Aujourd'hui, on prend un moment pour parler de notre poste de travail. Que ce soit en atelier, dans un bureau ou sur chantier, un espace mal rangé, mal entretenu ou mal conçu peut être source de risques, de fatigue ou d'accidents. Et pourtant, avec quelques gestes simples, on peut réduire les accidents et améliorer les conditions de travail au quotidien.

- **Question ouverte :**

- **Q :** Quels problèmes avez-vous déjà rencontrés en lien avec votre poste de travail ?

- **Complément à apporter si besoin :**

En fonction des réponses, compléter avec les informations ci-dessous :

Exemples de problèmes :

Outils qui traînent, déchets béton ou ferrailles au sol, planches de coffrage, huiles, chevrons, accessoires... les postes de travail peuvent vite se retrouver encombrés si l'on n'est pas vigilant.

Ces différentes situations peuvent engendrer divers risques : Chutes de plain-pied, douleurs musculaires, fatigue, pertes de temps, retards... Un poste mal conçu ou mal entretenu peut favoriser tout cela.



Les chutes ou glissades sont la plupart du temps dues à un sol encombré, sale, ou à l'utilisation de matériel inapproprié.



IDENTIFIER LES RISQUES LIÉS AU POSTE DE TRAVAIL

(4-5min)

Risques fréquents sur chantier,

atelier ou en bureau :

- **Fatigue musculaire** à cause d'une mauvaise hauteur de travail, de mouvements répétitifs, port de charge...
- **Blessures** par outils ou matériaux mal rangés ou équipements mal entretenus
- **Retards ou erreurs** par manque de préparation du travail (absence de matériel, illisibilité des plans, outillage dispersé...)

Les facteurs aggravants :

- Routine ou perte de vigilance
- Absence de nettoyage quotidien
- Manque de réflexion sur l'agencement du poste ou l'accessibilité
- Manque de dialogue sur les besoins individuels (*gabarit, main dominante, fatigue*)
- Shunt ou retrait des sécurités sur les matériels ou outils

PRÉVENIR LES ENJEUX LIÉS AU POSTE DE TRAVAIL

(4-5min)



Adaptation aux personnes/tâches :

- **Échanger en équipe sur les besoins :** humains, organisationnels et techniques.
- **Sensibiliser les nouveaux arrivants** à l'organisation du poste et au rangement attendu.
- **Disposer** les outils et les matériaux/document à **proximité de la zone d'utilisation** et de leur fréquence d'usage.
- **Adapter la hauteur de travail** (*réglable si possible*) selon la tâche.
- **Prévoir un éclairage suffisant**, selon activité, lieu, période de la journée.
- **Limiter les efforts liés au port de charge**, au maintien de postures et les amplitudes articulaires excessives.
- **Réfléchir à une nouvelle organisation** en cas de difficultés sur un poste.

Entretien et nettoyage :

- **Nettoyer son poste et ses outils** à chaque fin de poste ou fin de journée.
- **Faciliter la collecte et l'évacuation des déchets** en mettant en place des récipients à proximité des sources de production de déchets.
- Signaler ou remplacer **les équipements défectueux** (*prise, visseuse, tréteau...*).
- **Enlever tout déchet ou surplus** de matériaux inutiles.
- **Éviter les accumulations** autour des zones de circulation ou des issues de secours.
- Avoir **des vêtements de travail propres** et bien entretenus .
- **Vérifier le bon état de ses EPI** et informer la direction en cas de besoin de changement.

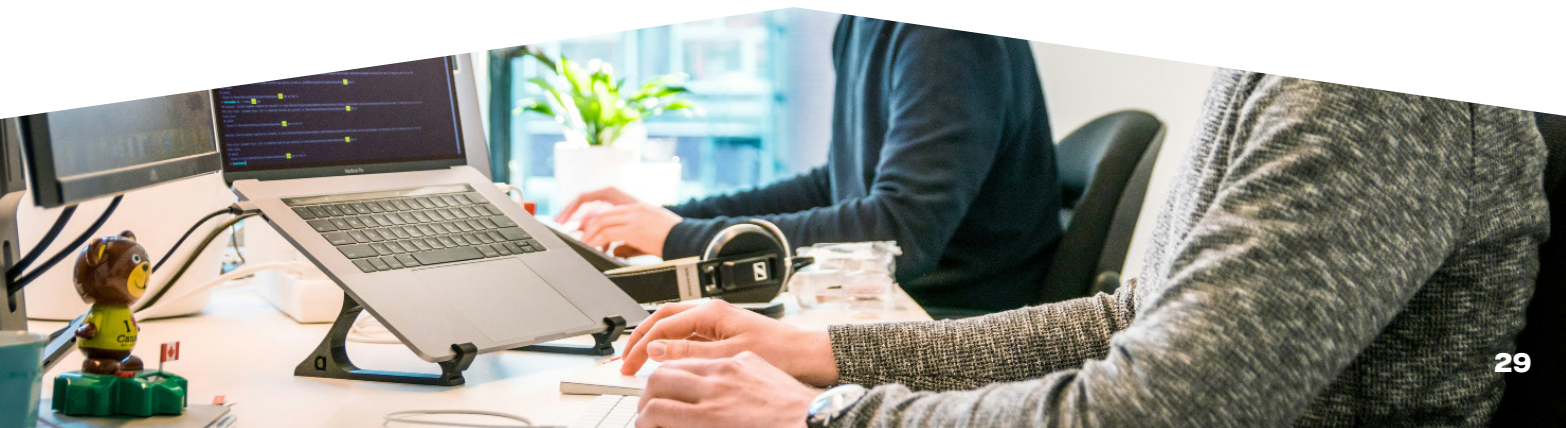
Rangement et organisation :

- **Définir les lieux de rangement pour les outils/ documents/matériaux présents sur le poste**, c'est les retrouver plus facilement, être moins stressé, faire moins de déplacements et une marque de respect pour les collègues.
- **Ranger son poste** c'est remettre les affaires à leur place et éliminer ce qui est inutile, c'est avant tout pour votre confort et votre sécurité.
- **Désencombrer les sols et les voies de circulations** pour limiter le risque de chute et de collisions avec les engins.
- **Maintenir accessibles les accès** et dispositifs de sécurité (*extincteurs, arrêt d'urgence...*).
- Veiller à ce que **les dispositifs d'accès en hauteur soient dégagés** (*escalier, caillebotis, PIRL, gazelle...*).



NOTES

Baliser / Signaler les dangers, c'est informer les collègues et matérialiser les dangers avec de la rubalise, cône de sécurité...



ÇA N'ARRIVE PAS QU'AUX AUTRES

(4-5min)

- Un ouvrier laisse ses outils au sol après une intervention dans un couloir étroit. Son collègue trébuche dessus en passant. **Quels réflexes auraient évité l'accident ?**

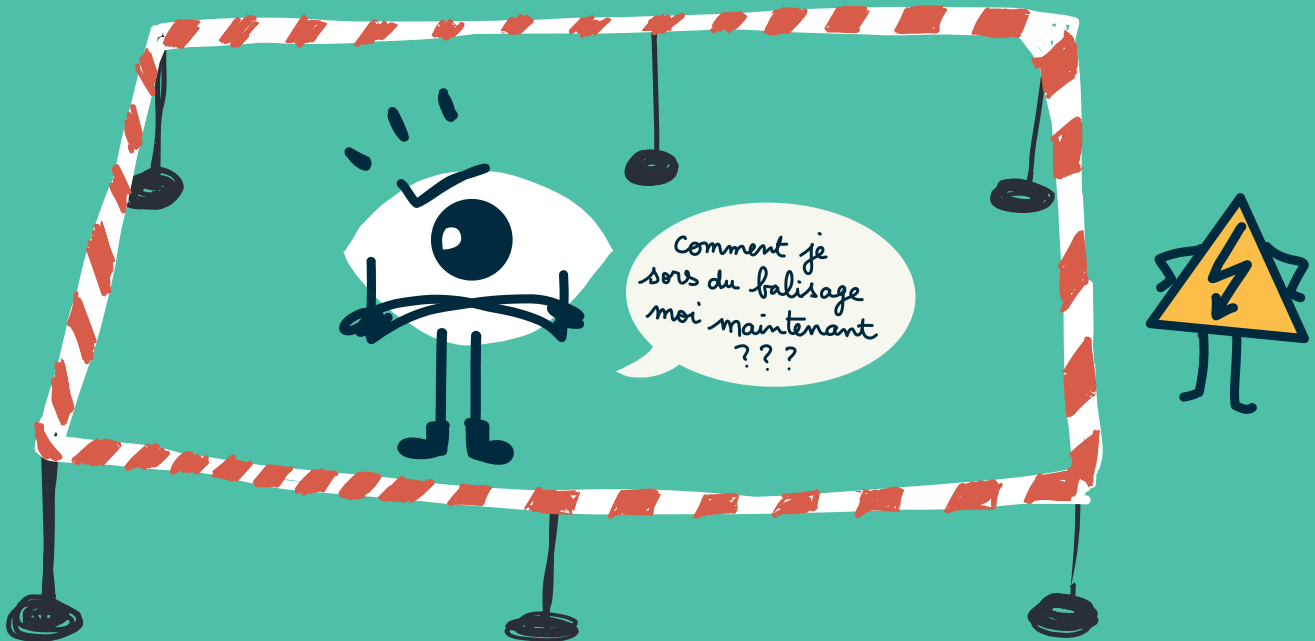
Ranger immédiatement après usage, poser les outils en hauteur ou à l'écart des passages, délimiter une zone de travail avec balisage.



RÉFLEXION COLLECTIVE

Pour vous, quel serait le point à améliorer à votre poste ?

Quelles règles communes pourrait-on définir ensemble pour mieux organiser notre espace de travail ?



CONSEILS PRATIQUES À RETENIR

Ce qu'il faut faire :

- Réfléchir à l'adaptation du poste selon la personne et la tâche.
- Maintenir son poste propre, rangé, accessible.
- Prévoir un rangement logique et sécurisé.
- Nettoyer et entretenir les équipements régulièrement.
- Signaler les problèmes rencontrés.

RESSOURCES UTILES

SCAN ME



Service de prévention et de santé au travail

APST 26/07 :
04 75 78 28 00

STDV :

04 75 70 70 20

PST 0726 :

contactprev@pst0726.fr



1/4H
SÉCURITÉ

INTRODUCTION

(2-3min)

➤ Présenter le thème et l'objectif du 1/4h sécurité :

Aujourd'hui, nous allons parler des Troubles Musculo-Squelettiques et évaluer si nos comportements sont adaptés pour réduire ces risques. Oui, 87% des maladies professionnelles dans le BTP sont liées au TMS. 15% des salariés du BTP en moyenne seront concernés par un TMS au cours de leur carrière. Il s'agit de la première cause de maladies professionnelles dans le BTP (personnel de chantier comme personnel administratif sont concernés).

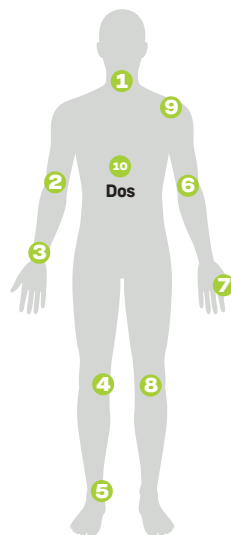
L'objectif de ce 1/4h sécurité est de vous informer, de s'interroger ensemble, d'identifier des leviers d'actions pour prévenir ces risques importants dans nos métiers.

➤ Question ouverte :

• **Q :** Pour vous, qu'est-ce qu'un Trouble Musculo-squelettique ?

• Complément à apporter si besoin :

Les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) regroupent des affections touchant les muscles, les tendons, les nerfs et les cartilages des articulations (*autrement appelés « tissus mous »*)



Les principales localisations :

- 1 Cervicalgie | Hernie discale | Névralgie cervico-brachiale | Tassement
- 2 Epicondylite | Epitrochléite
- 3 Tendinite
- 4 Tendinite de la patte d'oie rotulienne
- 5 Achilléenne
- 6 Arthrose | Hygroma | Compression du nerf cubital
- 7 Syndrome du Canal Carpien ou de la loge de Guyon
- 8 Ménisque | Hygroma | Poplité externe Compression du nerf sciatique
- 9 Syndrome de la coiffe des rotateurs, tendinite
- 10 Lombalgie, Dorsalgie, Hernie discale, Tassement



QUIZ !

Quelle articulation est touchée par....

Le syndrome de la coiffe des rotateurs ?

Réponse : L'épaule

L'épicondylite ?

Réponse : Coude

COMPRENDRE LES TMS

(4-5min)

Les différents facteurs de développement et d'aggravation des TMS :

- **Facteurs biomécaniques :** port de charges, postures, vibrations, répétition, sédentarité... (*posture assise ou allongée à faible dépense énergétique maintenue dans le temps*).
- **Environnement de travail :** températures, bruits, poussières, luminosité...
- **Facteurs psychosociaux :** ambiance de travail dégradée, tensions avec les clients/ autres entreprises...
- **Facteurs organisationnels :** contraintes temporelles, circulation d'informations...

➤ Facteurs individuels : âge, sexe, santé, hygiène de vie.

L'exposition répétée à plusieurs facteurs de risques en simultanée est à l'origine du développement de TMS. L'exposition à un seul facteur est rarement à la source de l'apparition de ce type d'atteinte.

3 éléments principaux à prendre en compte :



POSTURES DE TRAVAIL
ET MOBILISATION
ARTICULAIRE



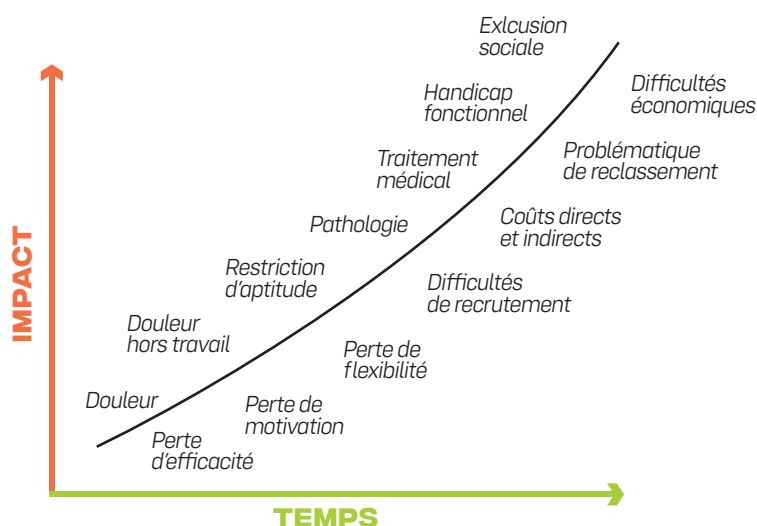
RÉPÉTITIVITÉ ET
MAINTIEN DE LA
POSTURE / DU MOUVEMENT



FORCES EXERCÉES
ET APPUIS
PROLONGÉS

Sans oublier les autres facteurs aggravants évoqués plus précédemment !

Les conséquences possibles :



- Progressivement, la **pathologie s'installe**, et les **impacts par conséquent sont de plus en plus importants pour le salarié, ses collègues et son employeur**. Par exemple, on peut parler de perte d'emploi pour le salarié (*inaptitude et impossibilité de reclassement*), de **situations de surcharge de travail pour ses collègues** en lien avec les restrictions, la **perte de savoir-faire et la dégradation de l'image de l'entreprise** pour l'employeur...

PRÉVENIR LE DÉVELOPPEMENT DES TMS

(4-5min)

- **Agir sur les objets à manipuler/charges à transporter et privilégier les efforts en pousser plutôt qu'en tirer**, faciliter les modalités de stockage
- **Aménager son poste de travail en tenant compte de l'environnement et des fréquences d'utilisation**, régler son matériel, utiliser les dispositifs de mise à hauteur pour travailler le plus possible avec les coudes au plus près du tronc
- **Utiliser les aides à la manutention appropriées** et veiller à leur entretien et maintenance
- Lorsqu'on est autonome dans ses tâches, **améliorer son organisation de travail afin de réduire les contraintes**, alterner les tâches pour varier les mouvements et positions, et réaliser des pauses actives suffisantes
- **Travailler à plusieurs, ne pas hésiter à solliciter son équipe**, partager entre collègues les « trucs et astuces » et autres manières de faire permettant de s'économiser ou encore de diversifier ses mobilisations, sans l'imposer
- **Prendre soin de l'ambiance de travail, identifier les situations stressantes récurrentes** afin de trouver collectivement les améliorations possibles et faire évoluer vos situations de travail



NOTES

L'état de stress est un déséquilibre entre la perception qu'a l'individu des contraintes de l'environnement et de ses ressources pour y faire face. Plus on est stressé, plus notre corps va mobiliser des mécanismes inflammatoires, de la tension musculaire... plus nos gestes sont couteux pour le corps et plus les risques d'usure sont présents !



- **Améliorer son confort au niveau bruit, température, éclairage** (réglage des sonneries de téléphone en bureau, ne pas utiliser les outils électroportatifs à 15 dans un même espace en simultané...)
- **Proposer des améliorations**, solliciter l'aide d'un professionnel
- Dès l'apparition de gêne, douleur, perte d'aisance dans une articulation, **ne pas hésiter à consulter un médecin traitant ou médecin du travail**
- En complément, **s'échauffer avant l'activité et s'étirer à la fin de l'activité**





ÇA N'ARRIVE PAS QU'AUX AUTRES

(4-5min)

- Un ouvrier ponce les joints de placo au plafond les bras levés pendant 3 heures. Il se plaint de douleurs à l'épaule. **Que peut-il faire pour soulager cette posture ? Quelles alternatives possibles ?**

Alternier ponçage plafond et murs, alternier bras droit/gauche pour tenir la girafe, se mettre à plusieurs salariés pour poncer le plafond, acquérir du matériel d'aide (girafe, légère, à dépression, chariot de ponçage...)

- Des ouvriers évacuent des gravats d'un appartement situé au deuxième étage à l'aide de seaux pleins de gravats. **Comment pourrait-on faire mieux ? Comment pourrait-on alléger sa charge ?**

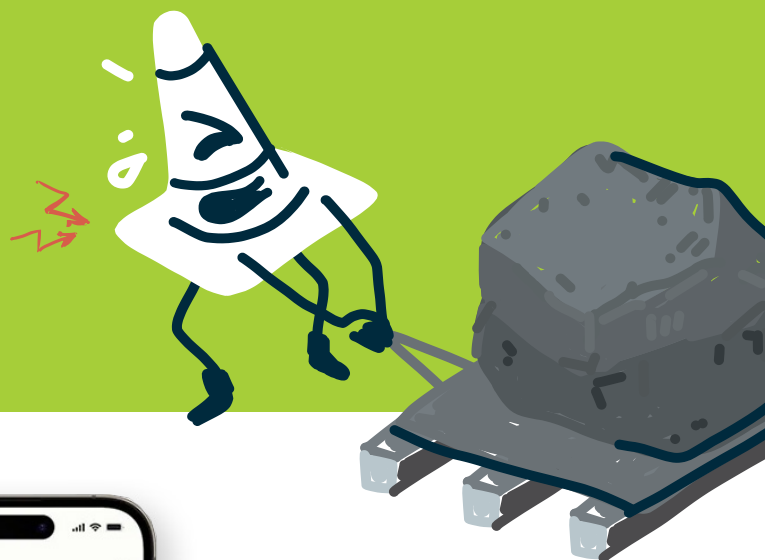
Evacuer les gravats à l'aide de seaux moins pleins, mise en place d'une goulotte, utiliser une aide à la manutention (brouette, etc.) pour déplacer les seaux, alternier avec différents binômes pour l'évacuation des gravats....

- Une salariée fait de la saisie informatique sur sa journée de travail avec un maximum de concentration, sans se lever de son siège et en étant dérangée régulièrement par des collègues. Elle commence à avoir mal au dos. **Que pourrait-on modifier dans son poste de travail ?**

Organiser les tâches de manière à pouvoir se lever toutes les 30 min (centralisation de l'imprimante/de la fontaine à eau, pour l'ensemble des travailleurs, passer des appels téléphoniques debout, réaliser des pauses actives, échanger physiquement avec les collègues au lieu d'utiliser la messagerie instantanée/emails, privilégier la montée d'escaliers...), privilégier la mise à disposition d'un bureau réglable en hauteur pour diversifier les mobilisations, adapter l'assise aux besoins.

RÉFLEXION COLLECTIVE

Certaines activités sont-elles plus susceptibles de déclencher des douleurs ? Si oui, lesquelles ? Avez-vous des idées pour améliorer nos postes ou nos façons de faire ?



CPAM ACTIV'DOS L'APPLI POUR PRÉVENIR VOTRE MAL DE DOS

Disponible gratuitement pour les smartphones sous iOS (Apple) sur l'App Store d'Apple et sous Android sur Google Play, Pour télécharger l'appli, recherchez « Activ'Dos » ou accédez directement à Activ'Dos pour iPhone & iPad sur l'App Store d'Apple et à Activ'Dos pour Android sur Google Play.



RESSOURCES UTILES



SCAN ME

RISQUES ÉLECTRIQUES



1|4H
SÉCURITÉ

INTRODUCTION

(2-3min)

➤ Présenter le thème et l'objectif du 1/4h sécurité :

Aujourd'hui, on prend un moment pour parler d'un danger invisible mais bien réel : le risque électrique. Sur un chantier, dans un atelier, mais aussi au bureau, on utilise tous des équipements alimentés en électricité. L'électricité ne se voit pas, ne se sent pas, ne s'entend pas, mais les conséquences d'un contact (*direct ou indirect*) peuvent être très graves. Nous allons voir ensemble ce que nous pouvons faire pour éviter les risques.

➤ Question ouverte :

- **Q :** Qu'est-ce qui peut provoquer un accident électrique à votre avis ?
- **Complément à apporter si besoin :**
Câbles abîmés, prises surchargées, contacts directs avec des fils nus, travaux à proximité de lignes sous tension, équipements non vérifiés...
- **Q :** Est-ce que vous avez déjà vu ou vécu un incident lié à l'électricité ?

COMPRENDRE LES RISQUES ÉLECTRIQUES

(4-5min)

Les types d'accidents électriques :

- **Électrisation :**
Lorsque le corps (*ou une partie du corps*) est soumis à une tension, provoquant douleurs, troubles respiratoires, musculaires ou cardiaques.
- **Électrocution :**
Lorsque l'électrisation conduit au décès.
- **Brûlures :**
Internes ou externes, graves voire mortelles.
- **Incendies :** dus à des courts-circuits, surchauffes, multiprises surchargées...

Où se cachent les risques :

- **Sur le chantier :**
câbles dénudés, rallonges non conformes, matériel exposé à l'eau ou mal isolé, travail à proximité de lignes électriques aériennes ou enterrées...
- **En atelier :**
Machines vétustes, absence de mise à la terre, armoires électriques ouvertes...
- **Au bureau :**
Multiprises empilées, câbles entortillés, PC portables ou chargeurs ou électroménagers bas de gamme...

Les facteurs aggravants :

- **Intervenir sans habilitation électrique et AIPR.**
- **Milieu humide, zone mal éclairée.**
- **Mise hors tension non effectuée avant intervention.**

PRÉVENIR LES COMPOURTEMENTS À RISQUES

(4-5min)

Les bons réflexes :

- **Ne jamais intervenir** sur une installation électrique sans être formé et habilité.
- **Ne jamais bricoler** un équipement ou rallonger un câble soi-même.
- **Consigner l'installation après l'avoir mise hors tension**, vérifier l'absence de tension, toujours débrancher avant d'intervenir, débrancher les alimentations.
- **Sécuriser la zone :** signaler un défaut, isoler un câble endommagé, faire réparer rapidement, respecter les consignes même en l'absence d'intervenant.
- TOUJOURS INTERVENIR HORS TENSION**
- **S'assurer de la compatibilité matériel/ tension d'alimentation.** Veiller à disposer du matériel avec le bon indice de protection.
- **Vérifier visuellement les câbles** et prises avant utilisation.

EPI et précautions spécifiques :

- **Utilisation de gants isolants, outils à manche isolé** (si formé et habilité), **chaussures isolantes** dans les cas où cela est nécessaire.
- **Respect des distances de sécurité autour des lignes sous tension** (Intervention à Proximité des Réseaux).



Ce n'est pas parce qu'on ne voit pas le danger qu'il n'existe pas. L'électricité tue en silence. Veiller à laisser fermer les coffrets électriques de chantier et à ne pas employer les groupes électrogènes dans des zones humides (contact électrique) ou confinées (asphyxie).



0,5 mA



10 mA



30 mA



75 mA



1A

Seuil de perception
Sensation très faible

Seuil de non lâcher musculaire
Contraction musculaire

Seuil de paralysie respiratoire

Seuil de fibrillation cardiaque irréversible

Arrêt du coeur

ÇA N'ARRIVE PAS QU'AUX AUTRES

(4-5min)

- Un câble de rallonge est fissuré, mais un collègue dit qu'il marche encore. **Que faire ? Est-ce un risque ? Qui prévenir ?**

Le mettre au rebut et on demande une nouvelle rallonge. Oui, de contact indirect car le câble est nu et potentiellement sous tension. Le chef d'équipe, de chantier, mon conducteur de travaux ou mon employeur.

- Déchargement de matériel sur chantier : le prestataire possède un camion équipé d'un bras de chargement mais s'installe sous les lignes électriques par manque de place. **Est-ce sans danger ? Quel réflexe adopter ?**

Ce n'est pas sans danger car le chauffeur peut heurter par accident la ligne électrique et son camion peut se retrouver conducteur du courant. Il peut se faire électrocuter. Prévoir une zone de déchargement éloignée des lignes électriques (voir PGC SPS ou PPSPS). Respecter les distances de sécurité. .

- Dans un bureau, deux multiprises sont branchées l'une sur l'autre sous un bureau avec de nombreux chargeurs. **Pourquoi est-ce dangereux ? Quelle alternative ?**

Chaque multiprise a une puissance maximale admissible (souvent 3 500 W ou 16 A). En les branchant en cascade, la première multiprise supporte la totalité de la charge de la seconde, ce qui peut entraîner une surchauffe, voire un début d'incendie. Faire installer, par un professionnel, une ou plusieurs alimentations électriques aux endroits où cela est nécessaire.



RÉFLEXION COLLECTIVE

Quels sont les bons réflexes que vous appliquez déjà ?

Qu'est-ce qu'on pourrait améliorer ensemble ?



CONSEILS PRATIQUES À RETENIR

Ce qu'il ne faut jamais faire :

- Utiliser un câble ou un outil endommagé.
- Brancher plusieurs multiprises ensemble.
- Intervenir sur une installation sous tension.
- Ouvrir une armoire électrique sans autorisation et habilitation.
- Terrasser sans s'être assuré de l'absence de réseau.

Les bons comportements à adopter :

- Sur chantier, s'assurer que la DT et la DICT ont été réalisées.
- Utiliser uniquement du matériel conforme, vérifié et adapté.
- Consigner les installations avant d'intervenir.
- Signaler toute anomalie immédiatement.
- Couper l'alimentation avant toute manipulation sur une installation électrique.
- Respecter les zones de signalisation électrique (sans habilitation adaptée).



En cas de contact électrique :

Ne pas toucher la personne. Couper l'alimentation électrique à l'aide du disjoncteur. Débrancher les appareils électriques dans la zone de la victime. Prévenir les secours et les sauveteurs et si vous êtes formés, réaliser les gestes de premiers secours en fonction de la situation.

RESSOURCES UTILES

SCAN ME



CHUTES



INTRODUCTION

(2-3min)

- **Présenter le thème et l'objectif du 1/4h sécurité :**
Aujourd'hui on parle d'un risque qu'on connaît tous ici : les chutes. Nous devons prendre conscience de nos pratiques, mieux repérer les situations à risque et travailler ensemble à sécuriser nos interventions. Les chutes d'objet, chutes de plain-pied, chutes de hauteur, glissades sont les premières causes d'accidents graves et mortels dans notre métier. **Il y a plus de 20 décès par an liés à des chutes de hauteur dans le BTP**, souvent sur des petits chantiers, avec une chute de moins de 3 mètres. C'est un risque qu'on pense souvent maîtriser... parfois à tort.

Question ouverte :

- **Q :** Selon vous, à partir de quelle hauteur parle-t-on d'une «chute de hauteur» ?

Il n'y a pas de hauteur minimale :

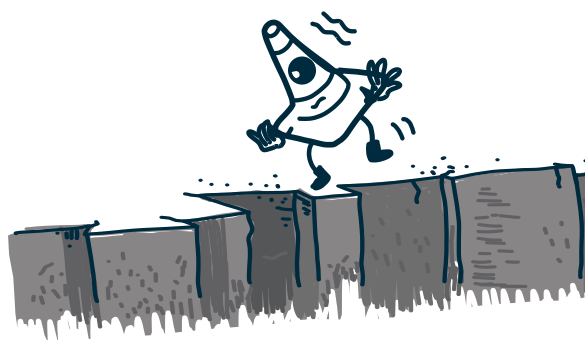
la chute de hauteur se caractérise par l'existence d'une dénivellation : toiture, échelle, mais aussi marchepied de 30 cm ou tranchée.

- **Q :** Pour vous, par quoi sont provoquées les chutes de plain-pied ou les glissades dans notre activité ?

Si le sol est irrégulier ou qu'il y a des matériaux / équipements/câbles au sol ou une zone humide, on peut chuter de sa propre hauteur, glisser et se blesser.

- **Q :** A votre avis, sommes-nous exposés aux chutes d'objets dans notre entreprise ?

Les chutes d'objets, ça n'arrive pas qu'avec des engins de levage. On peut laisser échapper un outil depuis un étage, faire tomber des gravats dans une cage d'ascenseur ou depuis un balcon ou même circuler à côté d'un stockage instable.



COMPRENDRE LE RISQUE DE CHUTE

(4-5min)

Chutes de hauteur :

- Travaux en toiture, sur échafaudages, échelles ou bien circulation sur planchers **non protégés** ou **trémies non sécurisées**.
- **Utilisation de nacelles sans harnais** ou mauvaise stabilisation.
- **Saut d'un niveau à un autre** par habitude ou pour «gagner du temps».
- **Pose de banches ou coffrages** en bordure de dalle sans protection.
- **Réalisation de tranchées** ou intervention en bordure de fouille.

Chutes de plain-pied :

- Circulation sur un **sol inégal, irrégulier**
- Circulation sur un **sol glissant**
- Circulation avec **obstacles au sol**

Chutes d'objets :

- **Gravats** sur des zones surélevées, matériels, matériaux **utilisés/stockés en hauteur**
- Levage de charge avec un **arrimage défaillant**, **stockage instable** ou sur un **sol inégal/en pente**

Les facteurs aggravants :

- › Mauvaise météo (vent, pluie).
- › Fatigue, manque de vigilance.
- › Absence ou mauvais usage ou mauvais état des équipements de protection ou de levage.
- › Manque d'éclairage.
- › Poste de travail mal rangé.

PRÉVENIR LES CHUTES

(4-5min)

Mesures de protection collective et organisationnelles en priorité :

- › **Utiliser des échafaudages sécurisés** (MDS), escaliers provisoires, Plateformes Individuelles Roulantes Légères (PIRL), nacelles (PEMP) plutôt qu'échelles ou escabeaux.
- › **Installer des garde-corps complets**, filets de sécurité, plinthes, protections des trémies verticales/horizontales, des baies et balcons, passerelles, chemin de circulation sur toit fragile.
- › **Installer et utiliser des appareils de levage en bon état**, conformes et vérifiés.
- › **Respect du plan de circulation**, zones de stockage et zones à risque délimitées/balisées, stockage sur des sols plans et stables, hauteur limitée.
- › **Rangement, nettoyage et éclairage corrects.**
- › **Utilisation des dragonnes/leachs** de sécurité.
- › **Formations, vérification des équipements.** Échafaudages montés et utilisés par des personnes formées, avec vérification journalière.

Utilisation des EPI (protection individuelle) :

- › **Harnais avec système d'arrêt de chute obligatoire en nacelle et sur points d'ancrage** (ancrage conforme et posé par une personne compétente).
- › **Vérification régulière** (annuelle à minima) **de l'état du harnais** et des langes par une personne compétente ou par le fournisseur.
- › **Formation au port du harnais** ainsi qu'à l'utilisation des ancrages.
- › **Choix des appareils de levage et d'élingage** (contrôles périodiques).
- › **Port de chaussures de sécurité** adaptées, casque.

Conséquence d'une chute : (hauteur, plain-pied, objet)

- › Plaies, entorses, fractures, traumatismes crâniens, blessures graves, décès.
- › Séquelles, handicap temporaire(s) ou permanent(es)
- › Impact sur l'équipe, l'entreprise, la famille.



Suppression du risque avant tout :

*Prendre le temps d'analyser la situation avant d'agir.
Réaliser les travaux depuis le sol si possible : perches, systèmes motorisés ou robotisés, drones, assemblage au sol...*





ÇA N'ARRIVE PAS QU'AUX AUTRES

(4-5min)

- Un salarié pose des plaques sur une toiture. Il avance sur une zone sans garde-corps car «il reste juste 10 minutes». **Quels sont les manquements ? Comment prévenir ce type d'accident ?**

La toiture n'est pas protégée sur toute la périphérie/sous face. Avant d'intervenir, prendre le temps de vérifier que tout est bien installé. Rectifier si besoin avec le matériel approprié.

- Le livreur stocke des matériaux en empilant les palettes 3 par 3. Le sol est boueux. **Est-ce dangereux ? Comment peut-on faire mieux ? Que faut-il demander aux livreurs ?**

Oui cela est dangereux car le poids des palettes sur un sol instable peut déséquilibrer celles-ci qui peuvent alors chuter sur un collègue. On peut demander aux livreurs de les stocker 2 par 2 pour diminuer la masse et la hauteur. On peut aussi lui indiquer une zone de stockage plus stable ou bien aussi créer une aire de stockage stabilisée et compactée.

- L'enrobé du parking de l'entreprise est ancien, déformé et contient des trous. Un jour de pluie, la dessinatrice glisse dans le trou et se fait une entorse. **Comment éviter les risques de chutes de plain-pied sur les parkings ?**

Nous aurions pu signaler le problème pour réparer la chaussée. Baliser cet endroit pour ne pas y circuler. Sur un parking, un cheminement piéton sans trou, bosses et ressauts, qui démarre des places de stationnements et va jusqu'à l'entrée par le chemin le plus court et qui coupe peu de fois les voies de circulation des véhicules permet de sensiblement réduire les risques de chutes de plain-pied.

RÉFLEXION COLLECTIVE

Avez-vous déjà chuté ou été témoin d'une chute ?
Comment cela aurait pu être évité ?



CONSEILS PRATIQUES À RETENIR

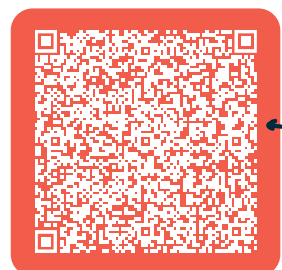
Avant d'intervenir :

- **Toujours se poser la question :**
Puis-je faire autrement, depuis le sol ?
- **Utiliser, vérifier et reposer régulièrement les protections collectives :** garde-corps, filets, échafaudages complets, protection de trémies horizontales ou verticales.
- Signaler et supprimer ou réduire l'utilisation de dispositifs non sécurisés ou abîmés.
- Contrôler ses EPI.

Pendant l'intervention :

- **Rester concentré**, ne pas se précipiter.
- **Ne pas démonter les protections collectives** sans avoir installé une protection équivalente.
- **Alerter en cas de doute ou d'équipement manquant**, détérioré ou d'une situation à risque.

RESSOURCES UTILES



SCAN ME

FEUILLE D'ÉMARGEMENT



Liste d'émargement des salariés ayant participé au 1/4 h sécurité du

Cette liste d'émargement atteste que lors de cette réunion les salariés ont été sensibilisés
aux consignes de prévention et de sécurité portant sur la thématique

Chaque salarié s'engage à respecter les consignes données.

NOM	PRÉNOM	SIGNATURE



NOTES

[illegible]

NOTES

[illegible]



on m'avait
dit de faire
le tour de la
machine...

quelqu'un
peut-il m'aider
à sortir?

À l'initiative de :



En collaboration avec :



Avec le soutien de :



Direction régionale
de l'économie, de l'emploi,
du travail et des solidarités
Auvergne-Rhône-Alpes

