

# Altersécurité infos



Lettre mensuelle d'information  
et d'analyse de Point Org Sécurité

www.altersecurite.org  
N° 177 - septembre 2021

## Pourquoi Altersécurité infos ?



La santé et la sécurité au travail sont devenues des sujets de préoccupation pour le grand public. Dans ce contexte, les membres de Point Org Sécurité estiment nécessaire d'ouvrir un dialogue durable avec les employeurs et les travailleurs qu'ils assistent et conseillent au quotidien.

Cette démarche repose sur la conviction que la prévention des risques professionnels doit certes s'appuyer sur de solides normes et compétences techniques mais qu'elle est aussi une culture vivante se nourrissant de débats, d'échanges et de retours d'expériences entre chercheurs, experts et acteurs de terrain.

Altersécurité infos se veut un reflet et de ce foisonnement. Au carrefour de disciplines de tous horizons, ce vecteur d'idées entend rendre compte mensuellement des mutations qui transforment nos façons de travailler.

De la sorte, il s'agit bien sûr d'anticiper les changements, de mettre à jour nos savoirs et de questionner nos pratiques pour contribuer, ensemble, à l'amélioration continue des conditions de travail. ■

Point Org Sécurité,  
membre du réseau



## Éditorial

# La prévention des risques vecteur d'intelligence collective

“Ce sont ceux qui connaissent le métier qui ont les solutions.” Cette phrase, souvent entendue en entreprise, ouvre le récent dossier que la revue *Travail & Sécurité* consacre aux idées de prévention venues du terrain<sup>(1)</sup>. Elle exprime bien sûr une vérité.

### Prêter attention aux idées venues du terrain

Comme le dit Éric Draï, responsable d'études à l'INRS, “les salariés apportent de la valeur ajoutée en s'interrogeant sur les questions de santé et sécurité qui les concernent directement.” En accomplissant chaque jour les tâches et les missions qui leur sont confiées, ils sont en effet très bien placés pour identifier les situations dangereuses, évaluer l'ergonomie d'un poste de travail, apprécier la pertinence d'un process ou juger de la fiabilité de tel ou tel matériel.

Tout employeur soucieux de prévention des risques se doit donc d'être à l'écoute de ses salariés et même d'encourager les remontées du terrain en matière de sécurité. De la sorte, il découvrira nécessairement des pistes d'amélioration. Par son écoute, il démontrera aussi que les questions de sécurité sont réellement dignes d'intérêt à ses yeux et favorisera ainsi l'engagement de tous dans la prévention des risques.

La réalisation, ou la mise à jour, du document unique d'évaluation des risques (DUER) est, à cet égard, une occasion à saisir pour recueillir l'avis des travailleurs. Il est aussi une opportunité, pour la direction, de tester directement auprès des salariés concernés telle ou telle mesure envisagée, quitte à l'enrichir des remarques qu'ils formuleront. En effet, comme le souligne le magazine de l'INRS, “dans un sens comme

dans l'autre, la santé et la sécurité au travail se nourrissent des échanges entre les différents acteurs de l'entreprise”.

### Profiter du regard neuf des intervenants extérieurs

À notre sens, il convient même d'aller plus loin que ce dialogue bilatéral entre direction et salariés en associant à cette réflexion collective les experts extérieurs à l'entreprise que sont les intervenants en prévention des risques professionnels (IPRP). Souvent sollicités par les entreprises pour les épauler dans la réalisation de leur DUER, ceux-ci n'ont pas pour seule mission de s'assurer que l'entreprise est en règle avec la législation. Ils ont aussi un rôle de conseil auprès des employeurs.

Dans une récente livraison de la revue *Prevenscope*<sup>(2)</sup>, Loïc Del Col, IPRP du groupe Pôle Prévention souligne : “Lors de nos interventions, nous disposons d'un atout : la capacité à porter un regard neuf sur les ateliers ou les bureaux que nous visitons. Nous voyons des choses que ceux qui les occupent au quotidien ne voient plus, parce qu'ils sont pris dans une routine bien compréhensible. Fort heureusement, notre métier ne se résume pas à vérifier des conformités les unes après les autres. Il consiste aussi à s'étonner et à s'interroger conjointement avec les membres de l'entreprise.”

On ne saurait mieux souligner qu'ainsi conçue, la prévention des risques représente, pour les entreprises, une belle occasion de libérer l'intelligence collective dans une démarche de progrès global.

François Sidos

Président du Groupe Pôle Prévention

(1) *Travail & Sécurité*, n° 829, septembre 2021.

(2) *Prevenscope*, n° 439, août-septembre 2021



# RESTER ASSIS AU TRAVAIL : un risque méconnu pour la santé

Un récent rapport de l'Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail (EU-Osha) appelle à mieux prévenir les risques pour la santé induits par le maintien prolongé des positions assises ou debout au travail. Dans un contexte marqué par l'accroissement du travail sédentaire et l'explosion du télétravail, l'agence invite les employeurs européens à mieux évaluer et prévenir ce risque trop sous-estimé. Les experts sollicités rappellent notamment l'impact de cette posture de travail sur le développement des troubles musculosquelettiques (TMS), "première cause d'indemnisation pour maladie professionnelle en France" selon l'Assurance Maladies.

Dans l'imaginaire collectif, le travail assis n'est pas spontanément considéré comme dangereux. Et pourtant, à mesure que le travail sédentaire se répand en raison de la tertiarisation de notre économie, de nombreuses études pointent les risques insidieux que cette posture comporte pour la santé lorsqu'elle est adoptée de façon prolongée.

## L'explosion du travail en position assise

Or, dans les pays européens, la sédentarité est devenue un phénomène social majeur. Selon les données de l'Eurobaromètre de 2013 (8), dans l'Union européenne, "18 % des adultes restent assis pendant plus de 7,5 heures au total pendant la journée". C'est également le cas en France, où les adultes restent en moyenne 4 heures et 10 minutes en position assise au travail. Selon les données d'Eurostat, en 2017, 39 % des travailleurs de l'Union européenne travaillaient en position assise. Il s'agit notamment des employés de bureau utilisant des ordinateurs, du personnel des centres d'appels mais aussi des conducteurs de véhicules. Il s'agit d'une tendance lourde notamment liée à la digitalisation du travail. Le rapport souligne ainsi que "le pourcentage de personnes travaillant sur un ordinateur, un ordinateur portable ou un clavier tout le temps ou presque tout le temps est passé de 17,6 % en 2000 à 30,3 % en 2015". Et, bien entendu, le télétravail qui s'est considérablement développé depuis deux ans à la faveur de la crise sanitaire ne va rien arranger de ce point de vue puisqu'il peut contribuer à renforcer le temps passé en continu devant son écran d'ordinateur, tout au long de la journée de travail.

## Une définition de la position assise prolongée

La position assise prolongée est généralement définie comme "le fait d'être sédentaire pendant au moins 2 heures consécutives", et présente, selon les experts : trois caractéristiques principales :

- une consommation de calories réduite ;
- une posture corporelle assise ;
- une charge statique impliquant un effort physique pour maintenir la même position.

## Les métiers les plus concernés

Sans surprise, les employés de bureau sont les plus exposés par ce risque. Toutefois, ils n'en ont, hélas, pas le monopole. D'autres métiers sont également concernés. Le rapport cite "les conducteurs, les pilotes, les grutiers, les opérateurs de machines à coudre, les travailleurs à la chaîne et les personnes qui travaillent dans les services d'assistance et les laboratoires, les centres d'appels et les salles de contrôle" mais aussi "les personnes qui travaillent depuis leur domicile, qui peuvent être tentées de travailler plus longtemps sans pause, dans des conditions ergonomiques parfois moins bonnes que celles qu'elles ont au bureau".

## Obligation d'évaluation et de prévention

"Bien que la position assise prolongée ne soit pas spécifiquement couverte par la réglementation européenne en matière de sécurité et de santé, conformément aux directives européennes, tous les employeurs de l'UE ont une obligation générale de procéder à des évaluations des risques et de mettre en place des mesures de prévention sur la base de ces évaluations", rappelle l'Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail. Et, sur un plan pratique, elle souligne que "comme dans tous les domaines de la gestion des risques, des mesures visant à éviter la position assise prolongée doivent être mises en œuvre dans le cadre d'une stratégie qui adopte une approche systématique, utilise l'évaluation des risques et suit une hiérarchie des mesures de prévention." ■

## Des effets très négatifs sur la santé

Les effets sur la santé associés à une position assise prolongée sont tout sauf négligeables. Ils comprennent notamment :

- la lombalgie ;
- les troubles affectant le cou et l'épaule ;
- le diabète de type 2 et les maladies cardiovasculaires ;
- l'obésité ;
- certains types de cancers, en particulier le cancer du sein et le cancer du côlon ;
- les problèmes de santé mentale ;
- le décès prématuré.

La position assise favorise aussi l'apparition de troubles musculo-squelettiques surtout lorsqu'elle est associée à des vibrations (cas des conducteurs) ou lorsque les postures sont contraintes, inconfortables ou inadaptées.

## Les recommandations générales aux salariés

Pour éviter les pathologies associées à la station assise prolongée, les experts de l'Agence formulent les recommandations suivantes aux travailleurs :

- "Passez 50 % tout au plus de votre journée de travail en position assise".
- "Évitez de rester assis pendant une longue durée - essayez de vous lever au moins toutes les 20-30 minutes."
- "Levez-vous toujours pendant au moins 10 minutes après 2 heures en position assise."
- "Restez le moins possible en position assise."
- "Ne dépassez pas 5 heures en position assise au travail chaque jour."
- "Travaillez de manière active et changez de position en alternant position assise, position debout et marche."

Le rapport met aussi en garde contre un préjugé de plus en plus répandu alors que se développent les "flex-offices" accueillant pour une durée limitée des salariés exerçant une partie de leurs

**“Le pourcentage de personnes travaillant sur un ordinateur, un ordinateur portable ou un clavier tout le temps ou presque tout le temps est passé de 17,6 % en 2000 à 30,3 % en 2015.”**

heures en télétravail : "le contraire de la position assise n'est pas la position debout, mais le mouvement. Ainsi, bien qu'un bureau assis-debout permettant d'alterner entre la position assise et la position debout puisse être utile, il n'est pas suffisant, car vous alternez toujours entre deux postures statiques." L'objectif à atteindre est plutôt la "position assise active" caractérisée par des positions assises continuellement modifiées.

## Des mesures de prévention souvent simples et peu coûteuses

Les mesures proposées dans le rapport confirment que les démarches de prévention ne sont pas nécessairement onéreuses parce qu'elles peuvent simplement reposer sur une modification du règlement intérieur et de menus changements dans les habitudes de travail. Les auteurs du rapport évoquent ainsi le cas de supermarchés ayant permis aux employés des caisses d'alterner les positions assises et debout au gré de leurs besoins et de leurs envies ou encore de PME industrielles ayant introduit dans le planning des micro-pauses et une rotation des tâches. ■

(1) "Position prolongée d'assise statique au travail. Effets sur la santé et conseils de bonnes pratiques" par Kees Peereboom et Nicolien de Langen (vhp human performance, Pays-Bas) en coopération avec Alicja Borkiewicz (Nofer Institute of Occupational Medicine, Lodz, Pologne), Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail, 2021.

# Les 4 piliers d'une stratégie de prévention des risques du travail assis

La prévention des risques liés à la position assise ne saurait toutefois reposer sur les seuls salariés. L'Agence incite ainsi les employeurs à élaborer de véritables stratégies de prévention multidimensionnelle. Elle estime notamment sur les nécessités suivantes :

- 1. Fournir un poste de travail ergonomique** adapté aux tâches à accomplir par les travailleurs. L'idéal est de "permettre des changements de posture et un travail confortable, avec, par exemple, des sièges réglables qui facilitent également les changements de posture et une position assise active".
- 2. Organiser le travail pour limiter la position assise**, et "promouvoir le mouvement en équilibrant les tâches à accomplir

et en offrant des possibilités de travail actif, de rotation des tâches, d'enrichissement professionnel, de mini-pauses et de contrôle individuel"

- 3. Organiser l'environnement de travail pour favoriser les déplacements** par exemple "en plaçant les poubelles et les imprimantes dans un espace commun et non dans chaque bureau individuel".

- 4. Promouvoir un comportement sain** "en sensibilisant, par des campagnes d'information, les travailleurs aux dangers de la position assise prolongée" et en les informant sur les comportements à adopter pour les conjurer. Les auteurs précisent toutefois que cette mesure ne produira d'effets qu'en complément des mesures organisationnelles. ■

PUBLICITÉ

## PREVENSCOPE >>>

La Prévention des Risques en Entreprise



Tous les deux mois,  
une vision à 360 °  
de la prévention des risques  
au service des TPE-PME.

PREVENSCOPE est une revue bimestrielle de 32 pages dédiée à la prévention des risques professionnels. Grâce à des informations qualifiées, des conseils pratiques et des analyses juridiques, elle s'affirme comme un outil accessible et opérationnel particulièrement utile aux TPE-PME. Elle contribue ainsi aux démarches de promotion de la santé et la sécurité au travail mises en œuvre par le groupe Pôle Prévention au service de ses clients avec une conviction forte : culture de prévention et esprit d'entreprise vont de pair !

Offre découverte pour  
les lecteurs d'Altersécurité :

Recevez les 2 derniers numéros  
de PREVENSCOPE au format PDF  
en les demandant par mail à :  
contact@poleprevention.com

### Altersécurité infos

Lettre mensuelle d'information  
et d'analyse de Point Org Sécurité

Directeur de publication : Emmanuel Pochet

Courriel : info@point-org.org - www.altersecurite.org

# Prévenir les risques liés aux véhicules électriques et hybrides

Le nombre de véhicules hybrides et électriques est en augmentation constante. Afin d'alerter les garagistes et leurs salariés sur les risques spécifiques auxquels ils s'exposent en intervenant sur les véhicules dotés de ces nouvelles technologies, l'INRS a édité une brochure. Elle peut également être lue avec profit par les propriétaires de ces véhicules.

Près de 195 000 véhicules électriques et hybrides rechargeables ont été immatriculés en France en 2020, soit 125 000 de plus qu'en 2019. Et près de 90 000 l'ont été entre janvier et août 2021.

### Risques électriques et chimiques

De nombreux garagistes sont donc amenés à accueillir ces véhicules pour révision, réparation, etc. Or, ils présentent des risques spécifiques liés à la quantité d'énergie stockée dans leurs batteries. Comme l'explique la brochure de l'INRS, ces risques sont de deux natures. Il y a d'abord le risque électrique se déclinant ainsi :

- Électrisation, électrocution, brûlure électrique.
- Emballement thermique : brûlure thermique, incendie, explosion.



- Arcs flash : choc électrique, brûlures, atteintes oculaires et auditives, incendie et explosion. Mais il faut aussi compter avec le risque chimique : brûlure chimique, intoxication, dégagement d'hydrogène, explosion.

### Nécessaire habilitation électrique

Du coup, l'INRS adresse une série de recommandations aux garagistes accueillant ce type de véhicules dont la "création d'un espace dédié" où "seules les opérations portant sur ces véhicules sont autorisées". Il rappelle aussi que certaines d'interventions les concernant doivent impérativement être réservées à des salariés disposant d'une habilitation électrique. ■

(1) Brochure ED 6423,  
librement consultable sur [www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)

Altersécurité infos Lettre mensuelle d'information  
et d'analyse de Point Org Sécurité

Point Org Sécurité - 92-98 boulevard Victor Hugo -  
92110 Clichy - France. Tél. : 01 46 02 44 01

Retrouvez-nous sur Internet :

Assistance à l'évaluation des risques professionnels :  
[www.point-org.org](http://www.point-org.org)

Formation Sauveteur Secouriste du Travail :  
Découvrez-la [ici](#) !

La collection complète d'Altersécurité :  
[www.altersecurite.org](http://www.altersecurite.org)