



## MONDE

 SUISSE

Chaque année, près de 75 000 jeunes optent en Suisse pour l'apprentissage. Or, les apprentis sont victimes en moyenne de 25 000 accidents professionnels, (dont deux mortels). Environ 40 % de ces accidents se produisent lors d'opérations manuelles classiques – perçage, meulage et ponçage – ou de tâches effectuées avec une machine : fraisage et tournage. Il est fréquent que des apprentis soient heurtés par des corps étrangers (par exemple éclats ou copeaux), qu'ils se coupent ou s'éraflent. Pour eux, tout est nouveau. Ils n'ont pas l'habitude d'utiliser des outils et des machines. De plus, beaucoup sous-estiment les dangers ou surestiment leurs capacités. La Caisse nationale suisse d'assurance en cas d'accidents (Suva) a mis à la disposition des entreprises des documents de formation, des guides, des affiches, des listes de contrôle et divers autres matériels, pour sensibiliser aux dangers du quotidien professionnel.

 GRANDE-BRETAGNE

Plus de 2 millions de personnes souffriraient de Covid long en Grande-Bretagne, selon une étude dirigée par l'Imperial College de Londres. 14,8 % ont signalé trois symptômes, parmi lesquels deux groupes ont été identifiés : dans le plus important, la fatigue prédominait, tandis que dans le second, prévalaient des symptômes respiratoires et apparentés. La Société de médecine du travail (SOM) cite un rapport récent du Trade Union Congress selon lequel 5 % des victimes de Covid long ont été contraintes de quitter leur emploi. La SOM s'est exprimée en faveur d'actions urgentes et a fait quelques recommandations comme la mise en place de solutions flexibles au travail pour faciliter le retour à l'emploi.

## TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES

## Se lever, s'asseoir et bouger : aussi simple qu'essentiel

*Le maintien prolongé des positions assises ou debout concerne de nombreux salariés de l'Union européenne. Il représente un facteur de risque pour de nombreuses pathologies, notamment les TMS, et doit faire l'objet d'une analyse dans le cadre de l'évaluation des risques professionnels. Ces positions peuvent notamment être évitées grâce à l'organisation du travail.*

DANS L'UNION européenne, en 2017, 39 % des travailleurs effectuaient leurs tâches en position assise et 20 % passait la majeure partie de son temps de travail debout. Dans deux récents rapports publiés en juin dernier, l'Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail (EU-OSHA) rappelle que ces positions, lorsqu'elles sont prolongées, peuvent être des facteurs de risque pour la santé des salariés qui doivent être pris en compte lors de l'évaluation des risques professionnels.

La position assise prolongée, c'est-à-dire maintenue pendant au moins deux heures consécutives selon l'EU-OSHA, concerne principalement les employés de bureau mais aussi les conducteurs, les pilotes, les grutiers, les conducteurs de machines à coudre, les travailleurs à la chaîne, les personnes qui travaillent dans les centres d'appels... Elle peuvent contribuer à l'apparition de TMS, notamment des lombalgies et des troubles affectant le cou et les épaules. Associé à un travail répétitif, à une charge musculaire statique, à des postures inconfortables et au fait de devoir exercer une force ou de tendre la main, le travail prolongé en position assise peut entraîner des troubles des membres supérieurs.

La position debout prolongée se définit quant à elle comme le maintien debout statique pendant plus d'une heure d'affilée, ou pendant plus de quatre heures par jour selon l'EU-OSHA. Elle concerne notamment les employés de cuisine et de la restauration, les vendeurs, les enseignants, les travailleurs à la

chaîne, les opérateurs de machines, les coiffeurs, les soignants, les réceptionnistes... Cette position constitue aussi un facteur de risque de lombalgies, et peut générer de l'inconfort dû à l'insuffisance circulatoire (jambes lourdes, par exemple).

### Prévenir les risques liés à ces positions

Pour prévenir ces différents risques, l'Agence européenne recommande de limiter la position assise à 50 % de la journée de travail, sans dépasser 5 heures par jour, de se lever toutes les 20-30 minutes. Elle préconise d'éviter la position debout statique prolongée au travail pendant plus d'une heure en continu et/ou pendant une durée totale supérieure à 4 heures par jour. Dans les deux cas, changer de position en alternant position assise, position debout et mouvements permet de limiter les risques. « Une bonne devise pourrait être : vous lever quand vous le devez, vous asseoir lorsque vous en avez besoin et bouger quand c'est possible », recommande l'EU-OSHA. L'organisation du travail est un élément clé pour atteindre cet objectif.

Par exemple, en équilibrant les tâches à accomplir et en offrant des possibilités de travail actif, de rotation des tâches, de mini-pauses... Ou encore, en plaçant les poubelles et les imprimantes dans un espace commun, en prévoyant des temps de pause pendant les réunions. Fournir des postes de travail ergonomiques adaptés aux tâches réalisées et adaptables, permettant des changements de posture, est un moyen de limiter les risques associés aux postures statiques prolongées. Par exemple, des sièges réglables qui facilitent également les changements de posture et une « position assise active », des postes de travail réglables en hauteur, des postes de travail assis-debout et des cabines qui puissent pivoter. ■ K. D.

### En savoir plus



■ POSTURES DE TRAVAIL statiques et repères techniques sur les sièges de travail, fiche pratique de sécurité. ED 131, INRS.

À télécharger sur [www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)