



**Sécurité et protection de la santé dans**  
**l'économie carnée et la boucherie**

**Guide d'animation pédagogique**

## Sommaire

<b>Pourquoi ce guide ?</b>	<b>3</b>
<b>11 fiches pédagogiques</b>	<b>4</b>
Fiche 1 : Manipulation de couteaux	5
Fiche 2 : Manipulation de cutters, scies à ruban	11
Fiche 3 : Bruit	19
Fiche 4 : Trébucher, glisser, tomber	26
Fiche 5 : Soulever, porter et déplacer des charges	33
Fiche 6 : Organisation ergonomique du travail (position, mouvement et soulagement)	45
Fiche 7 : Ergonomie dans la vente (postures forcées)	56
Fiche 8 : Manipulation des détergents et des nettoyeurs haute pression	65
Fiche 9 : Protection de la peau	76
Fiche 10 : Catering, service traiteur	83
Fiche 11 : Se brûler, s'ébouillanter	94
<b>Interlocuteurs/liens</b>	<b>104</b>

## Pourquoi ce guide ?

Ce guide propose une méthode pour valoriser et renforcer la campagne de prévention pour l'économie carnée et la boucherie initiée en 2010 sous le label SAFE AT WORK par la Commission fédérale de coordination pour la sécurité au travail (CFST). Cette campagne met l'accent sur 11 risques d'accidents et est assortie d'affiches destinées à soutenir les entreprises de l'économie carnée et de la boucherie dans leurs efforts d'amélioration de la protection du travail.

### À qui s'adresse ce guide en particulier ?

Ce guide s'adresse à tous les acteurs qui sont amenés à traiter la thématique de la santé et sécurité au travail dans l'économie carnée et la boucherie, que ce soit dans le cadre d'instructions en entreprise ou de formation dans des écoles professionnelles. Il peut s'agir par exemple du public suivant :

- Responsables de la sécurité et de la protection de la santé au sein de l'entreprise
- Formateurs dans des entreprises formatrices
- Enseignants dans des écoles professionnelles spécialisées
- Formateurs dans des cours inter-entreprises

### Quels sont les objectifs du guide ?

Ce guide d'animation pédagogique est un document qui accompagne le responsable de la sécurité et le formateur. Il vise à soutenir, aiguiller et encourager le public-cible à aborder et thématiser de façon systématique et avec compétence ces 11 risques d'accidents dans l'économie carnée et la boucherie.

### Comment utiliser ce guide ?

Il n'est pas toujours évident pour les responsables et formateurs de transmettre ses connaissances, de montrer ses astuces de métier ou de partager ses valeurs. Le guide présente les outils et les moyens pour traiter ces questions. Il propose des supports variés afin que chaque formateur puisse choisir et utiliser les outils les plus appropriés au contexte de formation dans lequel il se trouve. Ceci est important dans la mesure où les outils peuvent être utilisés dans des écoles, mais aussi en entreprise, où le matériel nécessaire à des projections n'est pas toujours à disposition.

### Formulation non genrée

Ce guide contient des formulations neutres ou non genrées. Pour des raisons stylistiques, la formulation non genrée n'a pas été retenue. La forme masculine doit donc être comprise comme un masculin générique et englobe aussi bien les femmes que les hommes.

### Quel est le matériel à disposition ?

#### Le guide d'animation pédagogique

Ce document représente le carnet de bord du formateur. Il décrit les différents éléments qui composent l'action de formation dans les entreprises d'économie carnée et de boucherie. Il est accessible en téléchargement sur le site internet de SAFE AT WORK ([www.safeatwork.ch](http://www.safeatwork.ch)).

#### 11 modules de formation

Chaque module de formation est composé des outils suivants :

- Une fiche pédagogique, avec des commentaires pour le formateur.
- Présentation PDF
- Film de prévention
- Affiche

Les modules de formations ont été conçus pour durer environ 15-45 minutes. Ils peuvent être adaptés et présentés directement sur le lieu de travail ou dans la salle de cours. Ces outils sont accessibles en téléchargement sur le site internet de SAFE AT WORK ([www.safeatwork.ch](http://www.safeatwork.ch)).

## 11 fiches pédagogiques

L'action de formation propose 11 fiches pédagogiques. Elles ont pour objectif d'accompagner le formateur dans sa démarche de formation. Les fiches sont généralement structurées comme suit :

- 1) Présentation du thème
- 2) Traitement du thème
- 3) Prise de conscience
- 4) Film/audio
- 5) Application pratique
- 6) Amélioration

Des pictogrammes figurent sur les fiches. Ils indiquent en quoi consistent les séquences de formation.



Questions aux participants



Astuces / Suggestions / Idées

### Comment préparer une unité de cours ?

- Imprimer la fiche pédagogique du module choisi et en prendre connaissance.
- Télécharger les autres outils (film, affiche, présentation PDF) sur le site internet de SAFE AT WORK ([www.safeatwork.ch](http://www.safeatwork.ch)).
- Planifier l'unité de cours d'env. 15-45 minutes avec le personnel concerné.
- Préparer l'unité de cours selon les moyens à disposition ; éventuellement possibilité de diffuser le film
- Éventuellement se documenter sur le thème.
- Éventuellement faire une tournée des lieux et identifier des problèmes et/ou des solutions liés au thème qui sera traité.
- Éventuellement prendre des photos dans l'entreprise pour illustrer le thème et en parler lors de la séance.
- Attester de la formation avec un certificat de formation pour l'unité de cours.  
Important : Ce qui n'a pas été documenté par une signature n'a pas eu lieu officiellement.

## Fiche module 1

# Manipulation de couteaux

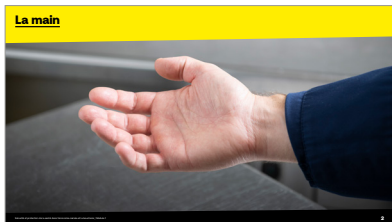


Présentation du thème (~ 1')

### Slide 1

Accueil des participants.  
Présentation du thème.  
Information sur la durée du module : 30 à 45 minutes.

Traitement du thème (~ 4')



### Slide 2

Nos mains nous permettent de saisir et de manipuler des objets, d'écrire, de mesurer, mais aussi de caresser, de toucher ou de compléter la parole par des gestes. Elles sont un outil précieux. Nous utilisons nos mains dans la plupart de nos activités. Que nous soyons transformateurs de viande, cuisiniers, infirmiers, enseignants, coiffeurs, pianistes, maçons ou mécaniciens, elles sont mises à contribution dans l'exercice de nos activités. Ces utilisations multiples font de nos mains des parties du corps particulièrement exposées à des risques professionnels, comme les coupures, les brûlures ou les écrasements. De plus, nos mains sont aussi particulièrement sensibles.

Les mains sont des parties du corps qui sont fréquemment blessées. Les accidents aux mains représentent environ 25 % de tous les accidents professionnels en Suisse (environ un accident de travail sur quatre).

Dans l'économie carnée, ce chiffre est même de 49 %. Cela signifie qu'un accident de travail sur deux dans notre branche touche les doigts et la main.

La plupart de ces accidents sont des blessures par perforation ou des coupures liées à la manipulation de couteaux.

**Pour traiter le sujet, notamment les questions liées à la peau, vous pouvez également vous référer à la fiche pédagogique du module 9.**

Notes

Et vous ?

Qui s'est déjà coupé ?



### Slide 3

Qui s'est déjà coupé ou blessé par perforation ?

Demandez ensuite des informations sur les circonstances précises de la coupure (où, quand, pourquoi, dans quelle situation, lors de quelle activité, etc.).

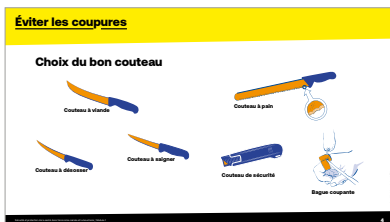


**Réfléchissez à un scénario d'accident à raconter si les participants n'ont encore jamais été blessés par une coupure ou une perforation.**

**Si nécessaire, complétez les réponses des participants et résumez les causes des blessures par perforation et coupures dues à des couteaux :**

Les blessures par perforation et coupures dues à des couteaux sont essentiellement causées

- par une mauvaise technique de travail.
- par l'utilisation de couteaux non appropriés.
- par la précipitation et la fébrilité.



### Slide 4

Les coupures dues à des couteaux peuvent être évitées...



... en choisissant le bon couteau :

– Demandez aux participants s'ils savent quel couteau est adapté à quelle opération.



– Présentez différents couteaux et précisez leur usage. Demandez aux participants de montrer les couteaux et d'expliquer leur domaine d'utilisation.



### Slide 5



... en utilisant la bonne technique de découpe :

– Demandez aux participants s'ils savent comment bien saisir le couteau.

– Montrez-leur la bonne méthode sur un exemple. Laissez-leur s'exercer à la bonne prise en main et montrez-leur.



– Invitez les participants à fixer la viande à découper sur une surface solide ou une planche à découper.



### Slide 6



... en utilisant un couteau bien aiguisé :

– Un couteau est aiguisé lorsqu'une tomate peut être coupée sans efforts.

– Montrez aux participants comment ils peuvent vérifier le tranchant des couteaux.



### Slide 7

Les coupures dues à des couteaux peuvent être évitées...

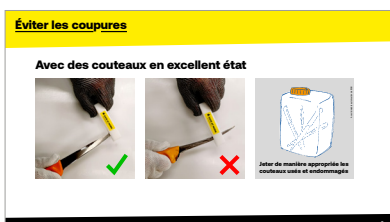
... par un aiguisage professionnel des couteaux :

Aiguisage avec une machine

- Ne pas porter de vêtements larges ou de bijoux.
- Porter des lunettes de protection, une protection auditive et un tablier de protection.
- Ne pas démonter, manipuler ou rendre le couvercle de protection non fonctionnel.

Aiguisage manuel

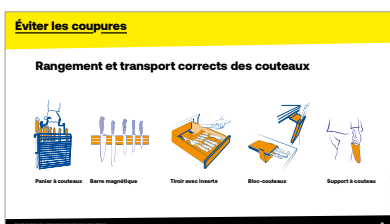
- Porter des gants et un tablier de protection.



### Slide 8

... avec des couteaux en excellent état :

- Vérifier la pointe du couteau avec le gabarit de contrôle des couteaux.
- Jeter de manière appropriée les couteaux usés et endommagés.



### Slide 9

... en conservant et transportant correctement les couteaux

- Les couteaux doivent être rangés dans des paniers à couteaux, blocs de couteaux, organisateurs de tiroir prévus à cet effet ou fixés au mur sur des barres magnétiques.
- Lors du transport, les pointes des couteaux doivent toujours être orientées vers le bas.



### Slide 10

Les coupures dues à des couteaux peuvent être évitées...

... en nettoyant correctement les couteaux :

- Les couteaux à laver doivent être placés dans des récipients appropriés et ne pas être laissés dans l'évier.

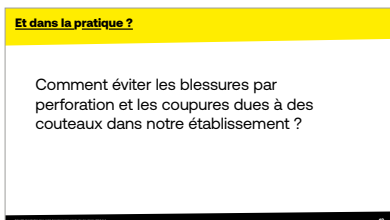


### Slide 11

... en portant un équipement de protection individuelle approprié :

- Cet équipement comprend différents éléments adaptés à l'activité, dont des gants de protection contre les coupures, des gants de protection contre les perforations, un tablier de protection contre les perforations, des vêtements de protection, des lunettes de protection, une protection auditive, des chaussures de sécurité, etc.
- Ne portez que des gants et des tabliers de protection contre les perforations à votre taille.

Amélioration (~ 2')



### Slide 12



Comment éviter les blessures par perforation et les coupures dues à des couteaux dans notre établissement ?



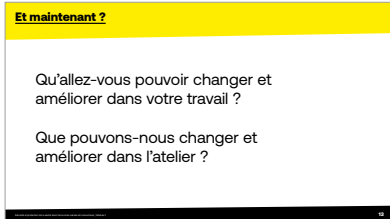
#### **Dans l'entreprise :**

Vous pouvez également thématiser le sujet directement dans l'atelier (par ex. à la production) pour discuter sur place des mesures à prendre.



#### **Hors entreprise (par ex. école professionnelle) :**

Préparez du matériel ou des photos à présenter.



Amélioration (~ 2')

### Slide 13



Qu'allez-vous pouvoir changer et améliorer dans votre travail ?

Que pouvons-nous changer et améliorer dans l'atelier ?



#### **Dans l'entreprise :**

Noter les questions en suspens (pour y répondre ou les reprendre plus tard).



#### **Hors entreprise (par ex. école professionnelle) :**

Pour les formateurs externes à l'entreprise : Préparez-vous à répondre à des questions telles que « Que faire si mon atelier ne dispose pas de paniers appropriés pour les couteaux ou d'organiseurs de tiroir ? ».

Suivi

**Selon les problèmes identifiés, recherchez des solutions pour améliorer les conditions de travail du personnel.**

Si nécessaire, des mesures correctrices doivent être prises.

**Suite à la formation, l'affiche du thème traité peut être accrochée dans l'entreprise.**

Notes



Présentation du thème (~ 1')

### Slide 1

Accueil des participants.  
Présentation du thème.  
Information sur la durée du module : 20 à 50 minutes.

Traitement du thème (~ 4')

### Slide 2

Nos mains nous permettent de saisir et de manipuler des objets, d'écrire, de mesurer, mais aussi de caresser, de toucher ou de compléter la parole par des gestes. Elles sont un outil précieux.  
Nous utilisons nos mains dans la plupart de nos activités. Que nous soyons transformateurs de viande, cuisiniers, infirmiers, enseignants, coiffeurs, pianistes, maçons ou mécaniciens, elles sont mises à contribution dans l'exercice de nos activités.

Ces utilisations multiples font de nos mains des parties du corps particulièrement exposées à des risques professionnels, comme les coupures, les brûlures ou les écrasements. De plus, nos mains sont aussi particulièrement sensibles.

Les mains sont des parties du corps qui sont fréquemment blessées. Les accidents aux mains représentent environ 25 % de tous les accidents professionnels en Suisse (environ un accident de travail sur quatre).

Dans l'économie carnée, ce chiffre est même de 49 %. Cela signifie qu'un accident de travail sur deux dans notre branche touche les doigts et la main.

La plupart de ces accidents sont des blessures par perforation ou des coupures liées à la manipulation de couteaux. Mais beaucoup sont également dus à l'usage incorrect d'autres outils de travail, d'appareils munis de lames et de scies.



**Pour traiter d'autres thèmes en relation avec la peau, vous pouvez vous référer aux fiches de travail du module 1 « Manipulation de couteaux » et du module 9 « Protection de la peau ».**

Notes

Et vous ?

Qui d'entre-vous s'est déjà blessé en manipulant un cutter ou une scie à ruban ?



### Slide 3

Qui d'entre-vous s'est déjà blessé en manipulant un cutter ou une scie à ruban ?

Demandez ensuite des informations sur les circonstances précises de la blessure (où, quand, pourquoi, dans quelle situation, lors de quelle activité, etc.).



**Réfléchissez à un scénario d'accident à raconter si les participants ne se sont encore jamais blessés en manipulant un cutter ou une scie à ruban.**

**Si nécessaire, complétez les réponses des participants et résumez les causes des blessures liées à l'utilisation d'un cutter ou d'une scie à ruban :**

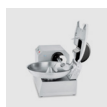
La manipulation du cutter peut engendrer des coupures graves allant jusqu'à la perte d'un membre, essentiellement dans les conditions suivantes :

- saisie de la viande sous le couvercle du cutter (par ex. en cas de mauvaise insertion du matériel ou d'objets)
- lors de la vidange à la main
- en grattant le couvercle
- en travaillant sur le couteau (nettoyage, changement de couteau)
- par la précipitation et la fébrilité
- en travaillant sans aides de levage

La manipulation de scies à ruban peut occasionner des coupures, des sections de membres, des écrasements et d'autres blessures à la main ou au pied, essentiellement dans les conditions suivantes :

- tension insuffisante du ruban
- utilisation d'une lame de scie ébréchée ou émoussée
- protection de lame mal réglée
- mauvaise manipulation de la butée ou du poussoir
- morceaux de viande ou d'os mal posés sur le plateau
- découpe de viande ou d'os non surgelés

**Éviter les blessures dues au cutter**



- ...inspection quotidienne de sécurité**
  - La lame s'arrête lorsqu'on souève le capot
  - Le dispositif de coupe est bien fixé
  - Dispositif d'alimentation opérationnel, sécurité du chariot efficace
- ...pendant la production**
  - Ne jamais intervenir sous le capot du cutter
  - Ne jamais se trouver dans la zone de pivotement du dispositif d'alimentation
  - Fermer le capot antibruit, porter une protection auditive
  - Ne voler manuellement que la partie avant
  - Couper la lame lorsqu'on gatte
- ... lors du nettoyage, changement des couteaux**
  - Couper l'interrupteur principal
  - Porter des gants de protection contre les coupures lorsqu'on travaille sur les couteaux

**Slide 4**

Les blessures liées au **cutter** peuvent être évitées...

... par une vérification quotidienne de la sécurité :

- La lame s'arrête-t-elle lorsqu'on relève le capot du cutter (ouverture de 100 mm) ou est-il impossible de soulever le couvercle lorsque le cutter est en marche ?
- La durée maximale d'arrêt est-elle de 2 secondes pour la série 1 (diamètre  $\leq 700$  mm), de 3 secondes pour la série 2 (diamètre entre 700 mm et 1200 mm) et 4 secondes pour la série 3 (diamètre  $\geq 1200$  mm) ?
- À partir d'une capacité de cuve de 90 l (30 l pour les nouveaux modèles), le capot antibruit des cutters fonctionnant à plein régime se bloque-t-il ou le régime diminue-t-il ?
- L'éjecteur se coupe-t-il en cas de pivotement de la cuve ?
- Le dispositif de coupe est-il bien fixé ?
- La sécurité du chariot du dispositif d'alimentation est-elle efficace ?

... pendant la production :

- N'utiliser que des jeux de couteaux équilibrés et dont l'absence de fissures a été vérifiée
- Fermer le capot antibruit
- Lorsque le cutter fonctionne, toutes les personnes présentes dans la pièce doivent porter une protection auditive
- Lors du vidage manuel, ne travailler que dans la partie avant gauche de la cuve du cutter (côté de sortie)
- Ne jamais intervenir sous le capot du cutter (par ex. en cas de mauvaise insertion du matériel et pénétration d'objets)
- Dans la mesure du possible, le chariot du cutter doit uniquement être poussé, utiliser la poignée et porter des chaussures de sécurité
- Ne jamais se trouver dans la zone de pivotement du dispositif d'alimentation
- Utiliser la poignée disponible pour ouvrir et fermer le capot (risque d'écrasement en cas de glissement)

... lors du nettoyage, de l'installation des outils, de l'entretien :

- Couper l'interrupteur principal
- Recouvrir les couteaux lors du nettoyage du cutter
- Nettoyage des couteaux du cutter avec une brosse appropriée
- Transport des couteaux dans des contenants appropriés
- Lors du nettoyage, de l'aiguisage et du changement de couteaux, porter des gants protégeant contre les coupures
- Test de fonctionnement après insertion des couteaux

**Éviter les blessures avec la scie à ruban guidée à la main**



**...inspection quotidienne de sécurité**

- La lame est arrêtée après le dépôt de la scie
- La scie se coupe à l'ouverture du boîtier
- Le boîtier est intact
- Le soulagement de traction fonctionne

**...pendant la production**

- Porter une protection auditive et éventuellement une protection du visage
- Faire attention au recul
- Ne ranger que dans l'espace de rangement disponible

**...lors du nettoyage, changement des couteaux**

- Débrancher la machine du courant, retirer la fiche d'alimentation
- Porter des gants de protection contre les coupures lors du remplacement du ruban

## Slide 5

Les blessures liées à la **scie à ruban guidée à la main** peuvent être évitées...

... par une vérification quotidienne de la sécurité :

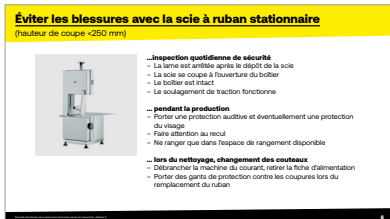
- Après le dépôt de la scie, la lame ralentit-elle jusqu'à l'arrêt (fonction du bouton-poussoir et du dispositif de freinage) ?
- La scie s'arrête-elle à l'ouverture du capot ?
- Le soulagement de traction est-il efficace ?
- Le boîtier est-il exempt de dommages visibles ?

... pendant la production :

- Utiliser une protection auditive et éventuellement une protection du visage pendant le fonctionnement (matériel dangereux !)
- Suspension hors de la zone de circulation
- Faire attention au couple de démarrage (recul)
- Dépôt uniquement dans des espaces de rangement disponibles

... lors du nettoyage, de l'installation des outils, de l'entretien :

- Débrancher la machine du secteur, retirer la fiche d'alimentation
- Nettoyage conformément aux instructions du fabricant ou au mode d'emploi
- Respecter les mentions de danger et les conseils de prudence lors de l'utilisation de détergent (phrases H et P)
- Porter des gants de protection contre les coupures lors du remplacement de la lame



## Slide 6

Les blessures liées à l'utilisation d'une **scie à ruban stationnaire avec une hauteur de coupe inférieure à 250 mm, sans table coulissante**, peuvent être évitées...

... par une vérification quotidienne de la sécurité :

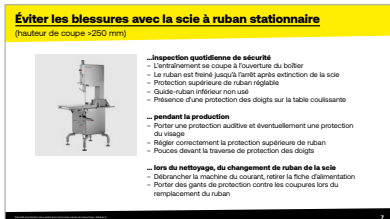
- L'entraînement s'arrête-t-il à l'ouverture des capots du boîtier ?
- Le ruban est-il freiné jusqu'à l'arrêt après extinction de la scie (durée de freinage maximale de 4 secondes) ?
- Le poussoir revient-il de lui-même en position de protection ?
- Le guide-ruban inférieur n'est-il pas usé ?
- Les mécanismes de commutation et câbles électriques ne sont-ils pas endommagés (par ex. câbles, interrupteur et connecteur) ?
- La table de découpe est-elle munie d'un guide-lame et celui-ci est-il intact (pas de dommages) ?

... pendant la production :

- Éclairer suffisamment le poste de travail
- Utiliser le poussoir
- Porter une protection auditive et éventuellement des lunettes de protection pendant l'opération

... lors du nettoyage, de l'installation des outils, de l'entretien :

- Débrancher la machine du secteur, retirer la fiche d'alimentation
- Porter des gants de protection contre les coupures lors du remplacement de la lame
- Nettoyage conformément aux instructions du fabricant ou au mode d'emploi
- Respecter les mentions de danger et les conseils de prudence lors de l'utilisation de détergent (phrases H et P)



## Slide 7

Les blessures liées à l'utilisation d'une **scie à ruban stationnaire avec une hauteur de coupe supérieure à 250 mm** peuvent être évitées...

... par une vérification quotidienne de la sécurité :

- L'entraînement s'arrête-il à l'ouverture des capots du boîtier ?
- Le ruban est-il freiné jusqu'à l'arrêt après extinction de la scie (durée de freinage maximale de 4 secondes) ?
- Y a-t-il une protection supérieure de ruban ? Est-elle réglable ?
- Le guide-ruban inférieur est-il fonctionnel (pas usé) ?
- Les scies à ruban avec table coulissante sont-elles équipées d'une traverse de protection des doigts ?

... pendant la production :

- Les mécanismes de commutation et câbles électriques ne sont pas endommagés (par ex. câbles, interrupteur et connecteur)
- Sur les machines avec table coulissante, pouce devant la traverse de protection des doigts
- Régler la protection supérieure de ruban
- Porter une protection auditive et éventuellement des lunettes de protection pendant l'opération

... lors du nettoyage, de l'installation des outils, de l'entretien :

- Débrancher la machine du secteur, retirer la fiche d'alimentation
- Porter des gants de protection contre les coupures lors du remplacement du ruban
- Nettoyage conformément aux instructions du fabricant ou au mode d'emploi
- Respecter les mentions de danger et les conseils de prudence lors de l'utilisation de détergent (phrases H et P)

Amélioration (~ 2')

**Et dans la pratique ?**

Comment éviter les blessures liées à la manipulation du cutter ou de la scie à ruban dans notre atelier ?

**Slide 8**

Comment éviter les blessures liées à la manipulation de cutters ou scies à ruban dans notre atelier ?

**Dans l'entreprise :**

Vous pouvez également thématiser le sujet directement dans l'atelier (par ex. à la production) pour discuter sur place des mesures à prendre.

**Hors entreprise (par ex. école professionnelle) :**

Préparez du matériel ou des photos à présenter.

Amélioration (~ 2')

**Et maintenant ?**

Qu'allez-vous pouvoir changer et améliorer dans votre travail ?

Que pouvons-nous changer et améliorer dans l'atelier ?

**Slide 9**

Qu'allez-vous pouvoir changer et améliorer dans votre travail ?

Que pouvons-nous changer et améliorer dans l'atelier ?

**Dans l'entreprise :**

Noter les questions en suspens (pour y répondre ou les reprendre plus tard).

**Hors entreprise (par ex. école professionnelle) :**

Pour les formateurs externes à l'entreprise : Préparez-vous à répondre à des questions telles que « Que faire si mon atelier ne dispose pas de gants de protection contre les coupures appropriés ? ».

Suivi

**Selon les problèmes identifiés, recherchez des solutions pour améliorer les conditions de travail du personnel.**

Si nécessaire, des mesures correctrices doivent être prises.

**Suite à la formation, l'affiche du thème traité peut être accrochée dans l'entreprise.**

Notes



Présentation du thème (~ 1')

### Slide 1

Accueil des participants.  
Présentation du thème.  
Information sur la durée du module : 20-30 minutes.

Prise de conscience (~ 3')

### Slide 2



À votre avis, ces affirmations sont-elles vraies ou fausses ?

La perte d'audition est-elle facilement guérissable aujourd'hui ?

– C'est faux : les dégâts causés à l'oreille interne par le bruit sont irréversibles et ne peuvent être compensés par des appareils auditifs.

Le bruit menaçant l'audition est-il rare dans le quotidien professionnel ?

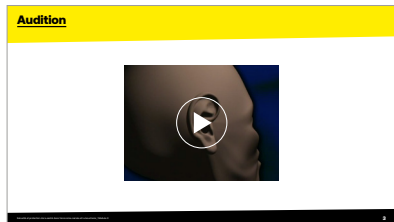
– C'est également faux : en Suisse, près de 10 % des personnes actives sont exposées à un bruit dangereux pour leur audition.

Des nuisances sonores élevées pendant plusieurs années entraînent-elles des pertes auditives irréversibles ?

– Vrai : auparavant, il était normal que les menuisiers, les forgerons ou les constructeurs de tunnels devenaient sourds en vieillissant. Mais aujourd'hui encore, la perte auditive due au bruit est la troisième maladie professionnelle la plus fréquente !

Notes





Film (~ 3')

### Slide 3

Pour comprendre comment le bruit détruit notre oreille, regardons maintenant un petit film.

En Suisse, quelque 200'000 personnes sont exposées à un bruit dépassant la valeur limite d'exposition professionnelle.

Le bruit a des conséquences : difficultés de compréhension, stress, risque d'erreurs et fatigue anticipée. Cela peut même aller jusqu'à un assourdissement momentané (bruit sourd) ou à la surdité chronique. L'oreille est souvent endommagée durant la jeunesse.

Notes

Démonstration audio (~ 4')



#### Slide 4

Comment la perte auditive se traduit-elle ?



Diffusez le 1<sup>er</sup> exemple audio : conversation dans un restaurant – avec déficience auditive



#### Après le test auditif, demandez :

Avez-vous compris la conversation ? Qu'avez-vous entendu ?



#### Diffusez les autres exemples audio.

Le handicap quotidien ne survient que lorsqu'une perte d'audition due à l'âge vient s'ajouter aux troubles auditifs causés par le bruit. Il faut généralement attendre l'âge de 60 ans pour que le handicap soit tel que les personnes concernées ne peuvent plus suivre une discussion, par exemple. Dans ce cas, les appareils auditifs peuvent aider mais n'égalent jamais les performances d'une oreille en bonne santé.

L'isolement menace souvent les personnes qui ne peuvent plus participer aux conversations, ou seulement avec difficulté.



## Slide 5

Pour endommager l'ouïe, le bruit doit avoir un certain niveau sonore et l'exposition doit durer un certain temps.

La Suva a procédé à des mesures du bruit dans des abattoirs et des boucheries et les a compilées avec les résultats d'exams auditifs réalisés dans l'audiomobile dans le « Tableau de niveaux sonores : abattoirs et boucheries » (Suva, n° de commande 86373).

À partir d'un niveau d'exposition au bruit de 85 dB(A), l'ouïe doit impérativement être protégée. Dans les ateliers d'économie carnée, cela s'applique, par exemple, dans les cas suivants (liste non exhaustive) :

- à la boucherie
  - pour la mise à mort, anesthésie, égorgement, aspiration
  - pour les bouchers à la scie à os et au traitement de tripes
  - pour les inspecteurs des viandes
- au dépeçage
  - pour les bouchers à la mise en quartiers
  - pour les bouchers à la scie à os
- à la charcuterie
  - pour les bouchers en général, à la fabrication de chair à saucisse/blitz et les charcutiers
- à la charcuterie avec couteaux pneumatiques
- à l'atelier d'emballage avec machines à emballer sous vide
- aux installations de lavage des récipients
- à l'aiguisage de couteaux

**Et dans la pratique ?**

À quels postes de l'entreprise devons-nous protéger notre ouïe ?

**Slide 6**

À quels postes de l'entreprise devons-nous protéger notre ouïe ?



**Dans l'entreprise :**

Vous pouvez aussi parler directement du sujet dans l'entreprise et parcourir les locaux avec les participants, mesurer les nuisances sonores sur place et définir les mesures à prendre.

Remarque : l'exposition au bruit peut être mesurée sur place au moyen d'instruments électroniques les plus divers (programmes/applications sur les ordinateurs portables, tablettes, moyens de télécommunication).

Mais attention : la précision peut varier énormément.

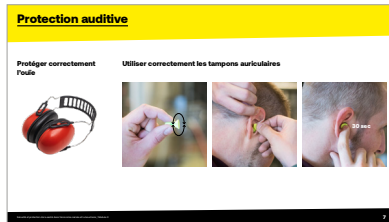


**Hors entreprise (par ex. école professionnelle) :**

Préparez des films ou des supports didactiques à présenter.

Exemples :

- Dossier d'enseignement « Vous disiez ? » de la Suva (présentation, explications sur la présentation, méthodique / didactique, informations de base pour les enseignants)
- « L'ouïe en danger : Protection contre le bruit au poste de travail », Suva, n° de commande DVD 309.D/F/I



## Slide 7

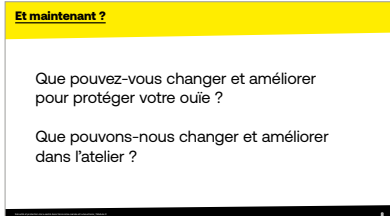
Les tampons auriculaires doivent être correctement utilisés. Cela signifie qu'ils doivent fermer hermétiquement le conduit auditif sinon leur efficacité est nulle. L'oreille n'est préservée que si le bruit reste à l'extérieur. Exercez-vous à la bonne utilisation de la protection auditive :

- Par deux : examiner et suggérer une optimisation
- Seul devant le miroir

Si des coquilles de protection sont portées dans l'entreprise, vérifiez leur état et propreté. Faites nettoyer régulièrement les coquilles de protection par les collaborateurs et remplacer les coussinets d'étanchéité défectueux.

Si des protections auditives sur mesure (protections otoplastiques) sont utilisées dans l'entreprise, n'oubliez pas

- qu'elles doivent être vérifiées avant d'être portées pour la première fois au travail,
- que cette vérification doit être répétée tous les trois ans.



Amélioration (~ 2')

### Slide 8



Que pouvez-vous changer et améliorer pour protéger votre ouïe ?

Que pouvons-nous changer et améliorer dans l'atelier ?



#### **Dans l'entreprise :**

Noter les questions en suspens (pour y répondre ou les reprendre plus tard).



#### **Hors entreprise (par ex. école professionnelle) :**

Pour les formateurs externes à l'entreprise : Préparez-vous à répondre à des questions telles que « Que faire si mon patron ne nous met pas l'équipement à disposition ? ».

Suivi

**Selon les problèmes identifiés, rechercher des solutions pour améliorer les conditions de travail du personnel.**

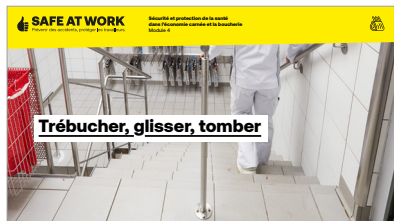
Si nécessaire, des mesures correctrices doivent être prises.

**Suite à la formation, l'affiche du thème traité peut être accrochée dans l'entreprise.**

Notes

## Fiche module 4

### Trébucher, glisser, tomber




Présentation du thème (~ 1')

#### Slide 1

Accueil des participants.  
Présentation du thème.  
Information sur la durée du module : 15 à 25 minutes.

Notes

**Causes possibles**



Trébucher et tomber est la première cause d'accident (un accident professionnel sur 4 est dû à une chute ou un faux-pas).

Causes :

- défauts techniques dans le bâtiment
- manque d'ordre et de propreté
- distraction

## Slide 2

Pour la plupart d'entre-nous, marcher est une activité naturelle d'apparence inoffensive. Mais la réalité est toute autre : le risque d'accident en marchant est largement sous-estimé.

Trébucher et tomber est la première cause d'accident en Suisse. Chaque année, près de 64'000 personnes trébuchent et se blessent au travail.

Un accident professionnel sur quatre est une chute !

Dans la vie de tous les jours (loisirs, hors accidents sportifs), cela concerne même plus de 130'000 personnes.

Les causes des accidents par trébuchement sont diverses. Les défauts techniques dans le bâtiment, le manque d'ordre et de propreté sur le lieu de travail ainsi que la distraction des collaborateurs sont sources de nombreuses souffrances et de coûts élevés. Quatre rentes d'invalidité sur dix ont pour origine un accident par trébuchement ou chute.

Le trébuchement, le dérapage ou la chute est un accident qui se produit alors qu'il n'y a pas de dénivelé. Ce n'est pas une question de hauteur. Dans ce dernier cas, on parle de chute de hauteur. Une chute de plain-pied est un accident au cours duquel la victime a été déséquilibrée, sans pour autant effectuer un travail en hauteur. Dans les ateliers d'économie carnée, ce type d'accident peut se produire quand la personne

- glisse sur un sol mouillé ;
- trébuque sur un tuyau, un câble, un seuil, etc. ;
- se heurte à des collaborateurs venant dans l'autre sens, à des équipements ;
- se prend le pied sur un tuyau, un câble ou autre.

Les achoppements, c'est-à-dire les obstacles sur lesquels on bute, peuvent être nombreux dans un atelier. Leurs conséquences peuvent être multiples : par ex. contusions, entorses, fractures, commotion.

Et vous ?

Qui est déjà tombé après avoir trébuché ou glissé dans le cadre de son activité professionnelle ?



**Slide 3**

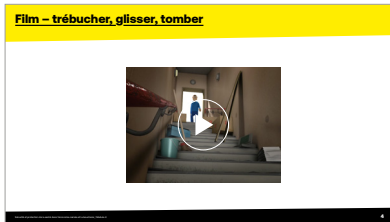
Qui est déjà tombé après avoir trébuché ou glissé dans le cadre de son activité professionnelle ?

Demandez comment le trébuchement ou le dérapage s'est produit (circonstances : où, quand, pourquoi, dans quelle situation, lors de quelle activité, etc.).



**Réfléchissez à un scénario d'accident que vous pouvez raconter si les participants n'ont encore jamais trébuché ou glissé personnellement au travail.**

Film (~ 7')



#### Slide 4

Nous regardons maintenant les séquences 1, 2 et/ou 5 du film « NAPO : Pas de quoi rire ». Ces séquences illustrent par l'exemple des situations propices aux trébuchements et chutes.



**Si vous n'avez pas la possibilité de visionner le film, vous pouvez montrer l'affiche et la commenter.**

Après le film, apporter les explications suivantes<sup>1</sup> :

#### **Séquence 1 : Un petit pas pour la prévention**

Une petite marche anodine constitue parfois un obstacle de taille. Elle a déjà fait tomber plusieurs collaborateurs. Cette marche est véritablement gênante lorsqu'on transporte des charges. Tout le monde rouspète, mais personne ne fait rien, jusqu'à ce que le chef trébuché. Napo est alors chargé de prendre des mesures pour éliminer l'obstacle. Mais, comme cela est souvent le cas, la première solution n'est pas la bonne. Les bonnes intentions ne suffisent pas toujours.



**Discutez des solutions envisageables avec vos collaborateurs, puis vérifiez-en la mise en œuvre et la durabilité.**

#### **Séquence 2 : La maintenance, ça compte !**

La maintenance, ça compte, même dans un escalier parfaitement aménagé. D'autant plus que nous avons tendance à utiliser cet endroit pour entreposer du matériel. Lorsqu'on y ajoute un éclairage tamisé ou un nettoyage laissant à désirer, emprunter un escalier peut prendre une allure d'une expédition spéléologique.



- Entretenez et nettoyez soigneusement les escaliers et les voies d'accès.
- N'entrez pas de matériel sur les marches d'escalier et les voies d'accès.
- Installez des éclairages suffisamment clairs pour voir correctement les marches et les obstacles éventuels.
- Installez des capteurs de mouvement pour l'allumage automatique des éclairages dans les escaliers et les voies d'accès à grand passage.

<sup>1</sup> Napo dans : Pas de quoi rire. Un film sur le thème des chutes et faux pas – Informations et conseils de présentation (N° de commande Suva AS1753)

### Séquence 5 : Au rapport !

Napo est sensibilisé. Il reconnaît immédiatement les risques de chutes et faux pas et les signale à son chef. Ils s'accordent sur le marquage des zones dangereuses. Ces mesures pourraient toutefois s'avérer superflues dans certains cas, car il suffirait parfois simplement d'un peu d'initiative personnelle pour éliminer ces obstacles.



- **Invitez vos collaborateurs à prendre des initiatives et montrez-leur qu'ils peuvent éliminer immédiatement certains dangers eux-mêmes.**
- **L'ordre et la propreté sont deux critères de sécurité importants pour la prévention des accidents dus aux chutes et faux pas.**

Exemples de mesures de prévention :

Mesures techniques :

- Veiller à avoir un éclairage adéquat des voies de circulations.
- Prévoir un revêtement de sol antidérapant.
- Éliminer les irrégularités du sol (par ex. remplacer les carrelages défectueux, retirer les bords de tapis saillants).
- Marquer les seuils.

Mesures organisationnelles :

- Définir et signaler visiblement les voies de circulation ; les maintenir dégagées de tout obstacle.
- Réglementer clairement les passages, séparer les sens des voies de circulation si possible.
- Identifier les espaces de travail et prévoir des endroits où déposer temporairement ou ranger les instruments ou bidons.
- Signaler les endroits humides et glissants lors du nettoyage (placer des panneaux d'avertissement) ou bloquer l'accès à ces endroits.

Mesures comportementales :

- Porter des chaussures antidérapantes.
- Utiliser la rampe dans les escaliers.
- Allumer la lumière lorsqu'il fait sombre.
- Se concentrer sur son déplacement, sans consulter son téléphone mobile ou regarder le bon de livraison.
- Supprimer immédiatement les endroits propices au trébuchement.
- Signaler immédiatement au supérieur les problèmes que vous ne pouvez pas résoudre vous-même.

Application pratique (~ 4')

#### Et dans la pratique ?

Comment prévenir le trébuchement, le dérapage et la chute dans notre établissement ?



#### Slide 5

Comment prévenir le trébuchement, le dérapage et la chute dans notre atelier ?



#### Dans l'entreprise :

Vous pouvez discuter du sujet directement dans l'atelier et identifier avec les participants les mesures à prendre sur place.



#### Hors entreprise (par ex. école professionnelle) :

Préparez du matériel ou des photos à présenter (voir par ex. [www.suva.ch](http://www.suva.ch), saisir mot clé « trébucher »).

Amélioration (~ 2')

#### Et maintenant ?

Qu'allez-vous pouvoir changer et améliorer dans votre travail ?

Que pouvons-nous changer et améliorer dans l'atelier ?



#### Slide 6

Qu'allez-vous pouvoir changer et améliorer dans votre travail ?

Que pouvons-nous changer et améliorer dans l'atelier ?



#### Dans l'entreprise :

Noter les questions en suspens (pour y répondre ou les reprendre plus tard).



#### Hors entreprise (par ex. école professionnelle) :

Pour les formateurs externes à l'entreprise : Préparez-vous à répondre à des questions telles que « Que faire si mon patron ne nous met pas de panneaux d'avertissement à disposition ? ».

Notes

Suivi

**Selon les problèmes identifiés, recherchez des solutions pour améliorer les conditions de travail du personnel.**

Si nécessaire, des mesures correctrices doivent être prises.

**Suite à la formation, l'affiche du thème traité peut être accrochée dans l'entreprise.**

Notes

Présentation du thème (~ 1')

**Slide 1**

Accueil des participants.  
Présentation du thème.  
Information sur la durée du module : 30 à 60 minutes.

Notes



**Soulever, porter et déplacer des charges**



## Slide 2

Dans l'économie carnée et la boucherie, il faut souvent déplacer des charges. Qu'il s'agisse de contenants de produits carnés, de chariots, d'ingrédients, etc.

Cette activité est quotidienne. Malheureusement, les accidents et problèmes de santé font aussi partie du quotidien de tous les travailleurs qui manipulent des charges...

Nous oublions souvent que la personne concernée peut parfois souffrir pendant des jours ou même des semaines et ne pourra pas travailler. Et cela s'avère vite coûteux. Nous abordons ce thème aujourd'hui afin de ne pas sous-estimer les dangers que représente le transport manuel de charges lourdes.

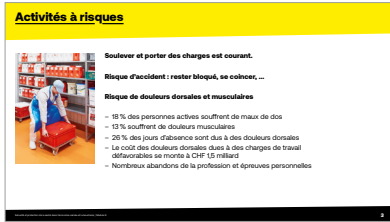
### **À votre avis, quelles sont les causes de ces problèmes de santé ?**

Outre la sous-estimation des risques, il y a de nombreuses autres causes aux problèmes de santé lors du transport manuel de charges. Exemples :

- Manque de temps
- Voies de transport avec risque de trébuchement
- Outils inappropriés ou absents
- Procédures de travail mal organisées
- Charges trop lourdes ou mal réparties
- Engagement de personnes non appropriées
- Absence de formation et d'instruction des collaborateurs
- Ignorance des risques
- Mauvaises habitudes
- Etc.

Notes

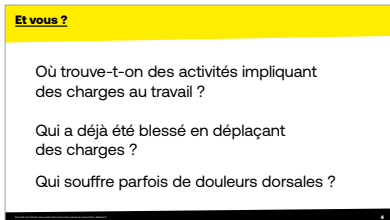
<sup>1</sup> « Sécurité au travail et protection de la santé lors de la manutention de charges » (CFST, brochure d'information, 6245.f)



### Slide 3

À côté des accidents dus au soulèvement, port et déplacement de charges manuellement, 18 % des personnes actives souffrent de maux de dos et 13 % de douleurs musculaires. 26 % des jours d'absence au travail sont à imputer à des troubles musculo-squelettiques (100 millions de jours d'absence par an en Suisse)<sup>2</sup>. Les coûts engendrés par des douleurs dorsales pour cause de charges de travail défavorables se montent à CHF 1,5 milliard<sup>3</sup> (CHF 800 millions de frais d'exploitation, CHF 700 millions de frais de santé directs).

Prise de conscience (~ 4')



### Slide 4

Où trouve-t-on des activités impliquant des charges au travail ?

Qui souffre parfois de douleurs dorsales ?

Demandez ensuite des informations sur les circonstances de l'accident ou des douleurs dorsales (où, quand, pourquoi, dans quelles circonstances, etc.).



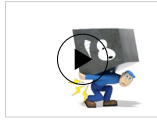
**Réfléchissez à un scénario à raconter si les participants n'ont encore jamais eu d'accident ou souffert de douleurs dorsales personnellement.**

<sup>2</sup> « Guide d'utilisation Instrument d'évaluation - Risques pour la santé » (SECO, n° 710.070)

<sup>3</sup> « Les coûts de la santé générés par de fortes contraintes au travail » (SECO, Thomas Läubli)

Film (~ 10')

Film – Napo : Allégez la charge



## Slide 5

Nous regardons à présent 2 séquences du film « Napo : Allégez la charge ! » (début : 1:40). Ces séquences illustrent par l'exemple des situations propices aux douleurs dorsales.



**Si vous n'avez pas la possibilité de visionner le film, vous pouvez montrer l'affiche et la commenter.**



**Demandez aux participants ce que Napo veut nous montrer avec cette courte séquence.**

Après le film, apporter les explications suivantes<sup>4</sup> :

### **Séquence 2 : Diviser pour régner**

Napo tente vainement de soulever un gros objet lourd. Il a mal au dos et à la nuque.

Il a finalement l'idée de scinder la grosse charge en plusieurs petites charges.

Conseils destinés aux supérieurs hiérarchiques :

- Les charges transportées à la main ne doivent pas être trop lourdes. Elles doivent pouvoir être aisément soulevées par n'importe quel « individu moyen en bonne santé ».
- Les charges lourdes et imposantes peuvent souvent être scindées en portions « à taille humaine ».
- La taille des emballages utilisés détermine le poids des charges.

Conseils destinés aux collaborateurs :

- Pas trop à la fois.
- Ne pas jouer « au plus fort ».
- Dans la mesure du possible, scinder les grosses charges lourdes et faire le trajet plusieurs fois.

<sup>4</sup> Napo dans : allégez la charge ! Ergonomie au poste de travail – Infos et conseils de présentation (Suva, n° de commande AS-1726).

**Séquence 8 : Duel** (début : 7:30)

Napo défie une charge en duel pour montrer à quel point il est fort. Mais la charge grossit encore et encore jusqu'à ce que Napo abandonne et appelle des renforts (équipements de transport). Le bon outil de manutention vient à bout de n'importe quelle charge.

Une personne n'est pas un équipement de transport. Dans la mesure du possible, les charges doivent toujours être déplacées avec des moyens auxiliaires techniques.

Conseils destinés aux supérieurs hiérarchiques :

- Vérifiez si les outils de manutention disponibles dans l'atelier sont adaptés aux charges à transporter.

Conseils destinés aux collaborateurs :

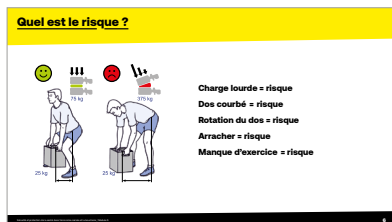
- Ne pas jouer « au plus fort » et ne pas surestimer ses forces. Toujours utiliser les moyens auxiliaires à disposition.
- Si vous avez besoin de moyens auxiliaires spéciaux, informez-en votre supérieur.
- Les collègues sont généralement disposés à donner un coup de main.

Prise de conscience (~ 4')

**... et résumez les risques :**

### Slide 6

**Invitez les participants à citer des exemples pratiques des différents risques dans l'entreprise.**



Notes

Application pratique (~ 4')

**Et dans la pratique ?**

**Le principe STOP**

**S** Mesures de substitution  
Emballages plus petits, poignées de transport plus maniables, etc.

**T** Mesures techniques (moyens auxiliaires)  
Transpalettes manuels, chariots roulants, diables, chariots de manutention, grues, tables élévatrices, monte-charges, etc.

**O** Mesures organisationnelles :  
Rotation des tâches, plus de pauses pour récupérer, personnes supplémentaires, etc.

**P** Mesures personnelles  
Technique correctement appliquée, bonne condition physique, etc.

## Slide 7

Expliquez aux participants le principe STOP qui présente une série de possibilités.



Demandez ensuite avec quelles mesures concrètes les accidents et douleurs dorsales peuvent être évités lors de la manutention de charges.

Application pratique (~ 10')

## Slide 8

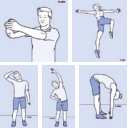
Lorsque vous soulevez, portez et déplacez manuellement des charges, respectez les règles suivantes :

### Avant de soulever, porter et déplacer

- S'assurer que les voies de transport sont dégagées.
- Vérifier qu'on est capable de gérer la charge seul.
- Le cas échéant, se procurer des outils appropriés, déplacer les lourdes charges à deux.
- Préparer son corps à l'effort.
- Veiller à avoir un appui solide et stable.

**Et dans la pratique ?**

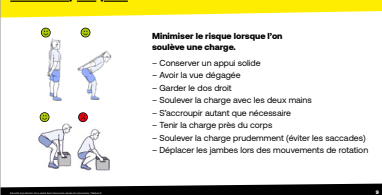
**Salle de sport**



**Avant de soulever une charge**

- S'assurer que les voies de transport sont dégagées
- Évaluer la charge
- Utiliser des moyens auxiliaires ou appeler des collègues pour les charges lourdes
- Prendre un appui stable et solide

#### Et dans la pratique ?



## Slide 9

### Pendant la manutention

- N'oubliez pas : utiliser des outils appropriés.
- S'assurer d'avoir un appui solide et une vue dégagée : la charge ne peut pas dissimuler le visage.
- Garder le dos droit.
- Tenir la charge fermement à deux mains.
- S'agenouiller / s'accroupir autant que nécessaire : s'accroupir totalement entraîne une position instable et un effort accru pour les genoux et est bien plus fatigant car tout le corps doit se redresser.
- Tenir la charge près du corps.
- Soulever la charge prudemment, sans mouvements saccadés.
- Répartir uniformément les poids (à gauche/à droite).
- Déplacer les jambes lors des mouvements de rotation.
- Ne pas se cambrer lors des travaux au-dessus de la tête.



### Dans l'entreprise :

Entraînez-vous ensemble avec les règles de base dans l'atelier. Tous les participants s'observent mutuellement et font leurs commentaires :

- Appui solide
- Se pencher avec le dos droit avec un bâton (par ex. bâton de gymnastique ou manche de brosse découpé), s'observer mutuellement et faire des commentaires :
  - On doit sentir le bâton sur les fesses, dans le haut du dos et à l'arrière de la tête
  - En se penchant, on doit toujours sentir le bâton sur les fesses, dans le haut du dos et à l'arrière de la tête
- S'agenouiller : soulever la charge du sol (d'abord une caisse avec des poignées, par ex. casier, ensuite une caisse sans poignées), s'agenouiller et s'incliner avec le dos droit

Notes

**Hors entreprise (par ex. école professionnelle) :**

Préparez le matériel ou les photos que vous souhaitez présenter. Entraînez-vous ensemble avec les règles de base en petits groupes. Une personne exécute l'exercice pendant que les autres observent et commentent. Les rôles changent ensuite jusqu'à ce que tous les participants aient réalisé chaque exercice une fois.

- Appui solide
- Se pencher avec le dos droit avec un bâton (par ex. bâton de gymnastique ou manche de brosse découpé) :
  - On doit sentir le bâton sur les fesses, dans le haut du dos et à l'arrière de la tête
  - En se penchant, on doit toujours sentir le bâton sur les fesses, dans le haut du dos et à l'arrière de la tête
- S'agenouiller : soulever la charge du sol (d'abord une caisse avec des poignées, par ex. casier à boissons, ensuite une caisse sans poignées, par ex. un paquet de feuilles pour imprimante), s'agenouiller et s'incliner avec le dos droit

Notes

#### Et maintenant ?

Qu'allez-vous pouvoir changer et améliorer dans votre travail ?

Que pouvons-nous changer et améliorer dans l'atelier ?

Amélioration (~ 15')



#### Slide 10

Qu'allez-vous pouvoir changer et améliorer dans votre travail ?

Que pouvons-nous changer et améliorer dans l'atelier ?



#### Dans l'entreprise :

Choisissez deux postes de travail pratiques dans l'atelier :

- D'abord un poste de travail où il est facile de soulever « correctement » une charge
- Ensuite un poste de travail où il n'est pas facile de soulever « correctement » une charge – l'objectif est de trouver ensemble la meilleure solution pour la technique de travail

Exercice ensemble

- Faire réaliser l'activité à une personne, observer les positions ensemble
- Élaborer des possibilités de solution ensemble
- Faire réaliser à tout le monde l'activité avec la solution élaborée

Noter les questions en suspens (pour y répondre ou les reprendre plus tard).



#### Hors entreprise (par ex. école professionnelle) :

Pour les formateurs externes à l'entreprise : Préparez-vous à répondre à des questions telles que « Que faire si mon patron ne nous met pas d'outils à disposition ? ».

Notes



Suivi

**Selon les problèmes identifiés, recherchez des solutions pour améliorer les conditions de travail du personnel.**

Si nécessaire, des mesures correctrices doivent être prises.

**Suite à la formation, l'affiche du thème traité peut être accrochée dans l'entreprise.**

Notes

## Organisation ergonomique du travail (position, mouvement et soulagement)



Présentation du thème (~ 1')

### Slide 1

Accueil des participants.  
Présentation du thème.  
Information sur la durée du module : 30 à 60 minutes.

Traitement du thème (~ 2')

### Slide 2

Dans les postures forcées, les muscles sont tendus en statique pendant une longue durée et sont peu irrigués, ce qui peut occasionner des douleurs.

**Demandez aux participants le type et la localisation des postures forcées qu'ils subissent dans l'atelier ?**



Exemples de postures forcées typiques :

- buste penché pendant une longue durée
- tenir des objets loin du corps ou au-dessus des épaules
- longues stations debout

Douleurs typiques :

- Douleurs dorsales
- Douleurs dans les épaules, les bras, les jambes
- Douleurs articulaires, par ex. genoux
- Des maux de tête peuvent également apparaître en conséquence

Notes

**Mouvements répétitifs**



**Slide 3**

Les travaux répétitifs sont des tâches où la main et le bras répète les mêmes mouvements pendant une longue période, par ex. pour la découpe ou sur la chaîne de production.

Les travaux répétitifs peuvent entraîner des douleurs aux mains, aux bras et aux épaules dans les conditions suivantes :

- toujours les mêmes mouvements de la main et du bras
- même activité répétée sur une longue période
- rythme de travail très rapide
- nécessité d'une grande force manuelle
- poignet très courbé

Douleurs typiques :

- Tendinites au poignet ou au coude, par ex. tennis elbow
- Douleurs dans les mains, les épaules et les bras
- Douleurs cervicales
- Ici aussi, des maux de tête peuvent apparaître en conséquence

**Et vous ?**

Où trouve-t-on des postures forcées et des mouvements répétitifs dans votre atelier ?

Qui a déjà souffert de douleurs au dos, aux mains, aux bras ou aux épaules à cause de ces gestes ?



**Slide 4**

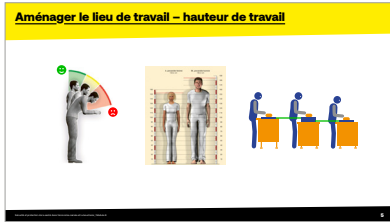
Où trouve-t-on des postures forcées et des mouvements répétitifs dans votre atelier ?

Qui a déjà souffert de douleurs au dos, aux mains, aux bras ou aux épaules à cause de ces gestes ?

Demandez ensuite des informations sur les circonstances précises de la douleur (où, quand, pourquoi, dans quelle situation, lors de quelle activité, etc.).



**Réfléchissez à un scénario à raconter si les participants n'ont encore jamais souffert de douleurs personnellement.**



## Slide 5

Tant pour les postures forcées que pour les travaux répétitifs, il est important de soigner l'ergonomie du lieu de travail.

Pas de souci : l'aménagement n'est pas du temps perdu. Il est largement compensé par un travail facilité.

Deux aspects sont essentiels pour l'organisation ergonomique du lieu de travail :

- une hauteur de travail adaptée et
- une disposition ergonomique à portée de main, c'est-à-dire que les objets à attraper avec les mains sont faciles à atteindre, par ex. les morceaux de viande à transformer ou les outils.

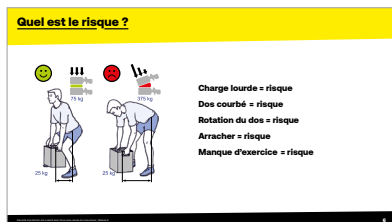
### À propos de la hauteur de travail

Dans une bonne position, le haut du corps est le plus droit possible. Si la hauteur de travail est trop basse, il faut se pencher. Cet effort est très fatigant à long terme et sollicite énormément le dos. Si la hauteur de travail est trop haute, les épaules et les bras doivent être relevés. C'est également fatigant et cela peut entraîner des tensions et des douleurs au niveau des épaules et du cou.

Les deux personnes présentes sur l'image représentent des tailles importantes pour l'organisation des lieux de travail. La femme de l'image mesure 153,5 cm. Seuls 5 % des femmes sont plus petites. L'homme mesure 185,5 cm. Ici aussi, seuls 5 % des hommes sont plus grands. Si nous regardons la hauteur des coudes, on voit clairement qu'il n'y a pas de hauteur de travail convenant à la fois aux personnes plus petites et plus grandes. Nous devons adapter la hauteur de travail à notre taille personnelle. Surtout lorsque nous exécutons une tâche pendant une longue durée, c'est-à-dire plus d'une heure.

La hauteur de travail dépend aussi de la tâche. Le point de départ est la hauteur du coude.

- Pour un travail manuel, comme découper, garnir des sandwiches, emballer, le plan de travail doit se situer 10 à 15 cm sous la hauteur du coude.
- Pour les activités lourdes nécessitant de la force, par ex. découper de la viande, la hauteur de travail doit être inférieure, jusqu'à 15 à 40 cm env. sous la hauteur du coude.
- De plus : pour écrire ou réaliser des travaux minutieux, le plateau de la table doit être à la hauteur des coudes et même plus haut encore pour les travaux de précision comme l'horlogerie.



## Slide 6

### À propos de disposition à portée de main

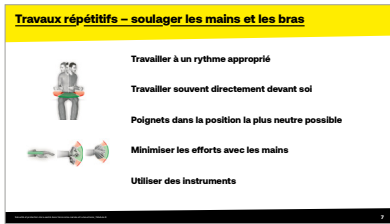
Il convient de travailler directement devant le corps et il ne faut pas tendre les bras devant soi ou sur le côté trop souvent ni pivoter le buste latéralement. Cette condition est indispensable pour que le haut du corps soit droit, les épaules détendues et la sollicitation des bras réduite.



**Demandez aux participants les possibilités disponibles pour optimiser l'aménagement à portée de main sur le lieu de travail.**

Possibilités :

- Disposition de caisses, palettes
- Disposition de tables de travail, de poubelles, de chaînes de production, de chariots
- Optimiser les procédures de travail
- Etc.



## Slide 7

En cas de travaux répétitifs, c'est-à-dire de répétition des mêmes mouvements de la main et du bras sur la durée, il est important de travailler de la façon la plus détendue possible pour éviter les douleurs aux mains, aux bras et aux épaules. Les points suivants doivent être pris en considération :

- Ne pas bouger les mains et les bras trop rapidement : les mouvements des mains et des bras doivent toujours être dépourvus de tensions.
- Comme déjà signalé, travailler directement devant soi dans la mesure du possible pour que les épaules et les bras soient les plus détendus possibles.
- Adopter une position la plus neutre possible des articulations, en particulier des poignets. C'est-à-dire ne pas plier les poignets vers le haut, le bas ou le côté. Le canal carpien situé dans le poignet est parcouru de tendons et de nerfs. Les muscles de l'avant-bras mobilisent les doigts grâce aux tendons. Lorsque le poignet est fortement plié, les tendons subissent un frottement accru, ce qui peut entraîner des tendinites. Les nerfs peuvent aussi causer des douleurs lorsqu'ils sont longtemps « coincés » dans le poignet.
- Dans la mesure du possible, éviter les gros efforts avec les mains ou les bras car les gros efforts manuels ou les coups donnés avec la main sont particulièrement nocifs pour l'articulation.
- Utiliser des instruments qui soulagent les bras et les mains.



**Énumérez les instruments pour soulager les mains et les bras disponibles dans l'atelier en fonction du travail à accomplir.**

**Aides pour la hauteur de travail**



**Slide 8**



**Dans l'entreprise :**

Déterminez pour chaque participant la hauteur de travail idéale pour les travaux manuels (10 à 15 cm sous la hauteur du coude). Pour cela, les participants s'approchent d'une table chacun à leur tour avec les bras pendants et les épaules détendues. La hauteur idéale est calculée à partir du coude à l'aide d'un mètre.

Indiquez ensuite comment les participants peuvent se créer une bonne hauteur de travail dans l'atelier, par ex.

- Choix d'une table ou d'une surface de travail si différentes hauteurs de travail sont disponibles,
- Utilisation d'un réhausseur de planche à découper pour les personnes plus grandes (si disponible),
- Utilisation d'un marche-pied pour les personnes plus petites (si disponible),
- Ajustement d'une table électrique réglable en hauteur (si disponible),
- Autres instruments, par ex. une rallonge de poignée sur le chariot du cutter (si disponible).



**Hors entreprise (par ex. école professionnelle) :**

Préparez le matériel ou les photos que vous souhaitez présenter.

En petits groupes, demandez aux participants de calculer la hauteur de travail idéale de chacun pour les travaux manuels (10 à 15 cm sous la hauteur du coude). Pour cela, les participants s'approchent d'une table avec les bras pendants et les épaules détendues. La hauteur idéale est calculée à l'aide d'un mètre et notée.

Amélioration (~ 15')

**Et maintenant ?**

Qu'allez-vous pouvoir changer et améliorer dans votre travail ?

Que pouvons-nous changer et améliorer dans l'atelier ?

**Slide 9**

Qu'allez-vous pouvoir changer et améliorer dans votre travail ?

Que pouvons-nous changer et améliorer dans l'atelier ?

**Dans l'entreprise :**

Sélectionnez un ou plusieurs lieux de travail dans l'atelier où vous tenterez avec le groupe de créer les hauteurs de travail optimales et l'aménagement à portée de main pour tous les participants.

Choisissez un ou plusieurs lieux de travail pratiques dans l'atelier où des travaux répétitifs sont réalisés. Exercice ensemble

- Une personne exécute l'activité et essaie d'appliquer les recommandations de la Slide 7 « Soulager les mains et les bras ». L'ensemble du groupe observe les positions et les mouvements.
- Constaté les problèmes et élaborer des possibilités de solution ensemble.
- Tous les participants réalisent ensuite l'activité avec la solution mise au point.

Notez les mesures d'amélioration et les questions en suspens (pour y répondre ou les reprendre plus tard).

**Hors entreprise (par ex. école professionnelle) :**

Pour les formateurs externes à l'entreprise : Préparez-vous à répondre à de questions telles que « Que faire s'il n'y a pas de possibilités d'adapter la hauteur de travail ou l'aménagement à portée de main dans mon atelier ? »

### Alterner les tâches / pauses



**Alternance régulière des tâches**  
– Différents mouvements et positions  
– Alternance des stations assise et debout et des déplacements

**Pauses suffisantes**  
– Plusieurs courtes pauses sont préférables à peu de pauses plus longues  
– Pour les travaux répétitifs, prévoir des phases sans grande activité des mains et des bras



### Slide 10

La répétition de la même position et du même mouvement à long terme sollicite énormément le corps humain.

L'effort concerne toujours les mêmes structures corporelles (muscles, tendons, ligaments, articulations) qui ne peuvent pas se reposer.

#### **Alternance régulière des tâches**

Des positions et des mouvements variés sollicitent des structures corporelles différentes. Celles non mobilisées peuvent alors se reposer.

- Alternance des tâches nécessitant des positions et des mouvements les plus différents possibles
- Alternance entre station assise, debout et déplacement

#### **Pauses suffisantes**

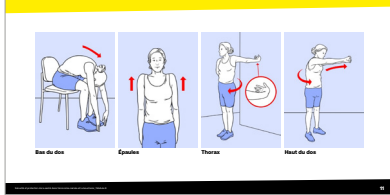
Les pauses permettent au corps de se reposer et de se régénérer.

- Pour une durée de repos identique, il est préférable de prévoir plusieurs courtes pauses plutôt que peu de pauses plus longues.
- Pour les activités répétitives, instaurer des phases où les mains et les bras ne sont pas fortement sollicités.



**Discutez des possibilités de rotation des tâches et des pauses, ainsi que de l'alternance entre travail assis et debout dans votre atelier.**

Exercices d'étirement au quotidien



**Slide 11**

Réalisez les exercices de compensation ensemble. Pour cela, donnez les instructions suivantes :

**Bas du dos**

- Poser les mains sur les cuisses
- Glisser les mains le long des cuisses en penchant le buste vers le bas.
- Détendre la nuque et laisser pendre la tête
- Respirer profondément et détendre le dos. Maintenir chaque étirement 15-30 secondes
- Arrêter en cas de douleurs

**Épaules**

- Redresser le dos
- Laisser pendre les bras lourdement
- Relever les épaules vers les oreilles, les laisser redescendre doucement et les détendre
- Répéter le mouvement 10-20 fois

**Thorax**

- Devant un mur ou un encadrement de porte, tendre le bras gauche à hauteur de l'épaule et poser la paume de la main à plat sur la surface (doigts dirigés vers l'extérieur).
- Tourner lentement tout le corps vers la droite et regarder dans la même direction. Maintenir l'étirement 15-30 secondes
- Changer de côté. Arrêter en cas de douleurs
- En tendant le bras un peu plus haut que l'épaule, d'autres muscles sont étirés

**Haut du dos**

- Croiser les doigts et étirer les bras autant que possible, sans forcer
- Pendant l'étirement, inspirer profondément dans la partie supérieure de la poitrine
- Maintenir chaque étirement 15-30 secondes
- Arrêter en cas de douleurs

Suivi

**Selon les problèmes identifiés, recherchez des solutions pour améliorer les conditions de travail du personnel.**

Si nécessaire, des mesures correctrices doivent être prises.

**Suite à la formation, l'affiche du thème traité peut être accrochée dans l'entreprise.**

Notes

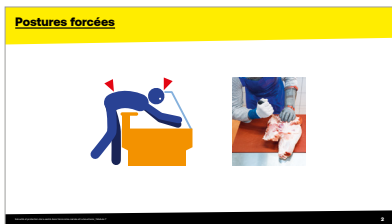
Présentation du thème (~ 1')



**Slide 1**

Accueil des participants.  
Présentation du thème.  
Information sur la durée du module : 20 à 35 minutes.

Traitement du thème (~ 2')



**Slide 2**

Dans les postures forcées, le corps est contraint par le travail à adopter une posture fatigante. Les muscles sont souvent tendus en statique pendant une longue durée, et sont peu irrigués. Des effets de levier génèrent parfois aussi des efforts démesurés, ce qui peut occasionner des douleurs.



**Demandez aux participants le type et la localisation des postures forcées qu'ils subissent dans l'atelier.**

Exemples de postures forcées typiques :

- Buste penché pendant une longue durée
- tenir des objets loin du corps ou au-dessus des épaules
- Longues stations debout

Douleurs typiques :

- Douleurs dorsales
- Douleurs dans les épaules, les bras, les jambes
- Douleurs articulaires, par ex. genoux
- Des maux de tête peuvent également apparaître en conséquence

Notes

**Et vous ?**

Où trouve-t-on des postures forcées dans votre établissement ?

Qui a déjà souffert de douleurs au dos, aux mains, aux bras ou aux épaules à cause de ces gestes ?



**Slide 3**

Où trouve-t-on des postures forcées dans votre atelier ?

Qui a déjà souffert de douleurs au dos, aux mains, aux bras ou aux épaules à cause de ces gestes ?

Demandez ensuite des informations sur les circonstances précises de la douleur (où, quand, pourquoi, dans quelle situation, lors de quelle activité, etc.).



**Réfléchissez à un scénario à raconter si les participants n'ont encore jamais souffert de douleurs personnellement.**



## Slide 4

La grande largeur des comptoirs de service est la cause principale de postures forcées. Un travail ergonomique au comptoir de service nécessite le respect des points suivants :

- Disposition de la marchandise dans l'étalage
- Utilisation d'ustensiles
- Disposition de l'écran tactile de la caisse

### Disposition de la marchandise

- Les marchandises lourdes et manipulées fréquemment doivent être placées dans la partie verte centrale. C'est la zone la plus facile à atteindre.
- Les marchandises rarement demandées peuvent être placées dans la partie jaune, celle proche du personnel de vente. Pour y accéder, la personne doit se pencher davantage car elle doit parvenir sous le plan de travail au bord du comptoir et la marchandise n'y est pas bien visible.
- La partie proche du client, la partie en rouge, nécessite de s'étirer et de se pencher et est la plus contraignante. Cette zone ne doit contenir que les marchandises légères et plus rarement demandées.

### Utilisation d'ustensiles

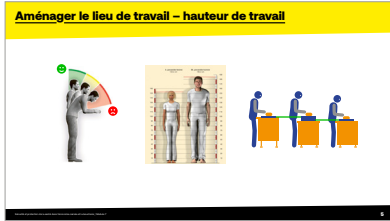
Selon la marchandise, la portée peut être rallongée par des ustensiles de préhension comme des pinces ou des fourchettes. Ces ustensiles prolongent le bras pour ainsi dire. Les postures forcées extrêmes sont alors évitées.

### Disposition de l'écran tactile de la caisse

La hauteur et l'inclinaison de l'écran tactile de la caisse peuvent parfois être réglées. Le bord supérieur de l'écran doit se trouver sous la hauteur d'épaule du vendeur le plus petit. Un écran tactile dépassant les épaules occasionne des efforts supplémentaires pour les bras et les épaules. S'il est au-dessus de la hauteur des yeux, le vendeur doit regarder vers le haut, ce qui peut générer des douleurs supplémentaires aux cervicales.



**Discutez de l'agencement optimal des marchandises dans le comptoir avec les participants.**



## Slide 5

La hauteur des plans de travail destinés aux tâches manuelles telles que découper, garnir des sandwiches ou emballer est également importante.

Dans une bonne position, le haut du corps est le plus droit possible.

Si la hauteur de travail est trop basse, il faut se pencher. Cet effort est très fatigant à long terme et sollicite énormément le dos.

Si la hauteur de travail est trop haute, les épaules et les bras doivent être relevés. C'est également fatigant et cela peut entraîner des tensions et des douleurs au niveau des épaules et du cou.

Les deux personnes présentes sur l'image représentent des tailles importantes pour l'organisation des lieux de travail. La femme de l'image mesure 153,5 cm. Seuls 5 % des femmes sont plus petites. L'homme mesure 185,5 cm. Ici aussi, seuls 5 % des hommes sont plus grands. Si nous regardons la hauteur des coudes, on voit clairement qu'il n'y a pas de hauteur de travail convenant à la fois aux personnes plus petites et plus grandes. Nous devons adapter la hauteur de travail à notre taille personnelle. Surtout lorsque nous exécutons une tâche pendant une longue durée, c'est-à-dire plus d'une heure.

La hauteur de travail dépend aussi de la tâche. Le point de départ est la hauteur du coude.

- Pour un travail manuel, comme découper, garnir des sandwiches, emballer, le plan de travail doit se situer 10 à 15 cm sous la hauteur du coude.
- Pour les activités lourdes nécessitant de la force, par ex. découper de la viande, la hauteur de travail doit être inférieure, jusqu'à 15 à 40 cm env. sous la hauteur du coude.
- De plus : pour écrire ou réaliser des travaux minutieux, le plateau de la table doit être à la hauteur des coudes et même plus haut encore pour les travaux de précision comme l'horlogerie.



**Demandez aux participants sur laquelle des deux photos ci-dessous la position est préférable du point de vue ergonomique.**

- Pour l'homme à gauche, la différence de hauteur entre le coude et la surface de travail est clairement supérieure à 15 cm. On voit nettement qu'il penche légèrement le buste et fortement la tête. La contrainte sur le corps est accrue.
- La femme à droite utilise un réhausseur de planche à découper. La différence de hauteur entre le coude et la surface de travail est ainsi d'env. 10 cm. Le buste est droit et la tête n'est que très légèrement penchée vers l'avant. C'est la position optimale.

**Aides pour la hauteur de travail**



**Slide 6**

**Dans l'entreprise :**

Déterminez pour chaque participant la hauteur de travail idéale pour les travaux manuels (10 à 15 cm sous la hauteur du coude). Pour cela, les participants s'approchent d'une table chacun à leur tour avec les bras pendants et les épaules détendues. La hauteur idéale est calculée à partir du coude à l'aide d'un mètre.

Indiquez ensuite comment les participants peuvent se créer une bonne hauteur de travail dans l'atelier, par ex.

- Choix d'une table ou d'une surface de travail si différentes hauteurs de travail sont disponibles,
- Utilisation d'un réhausseur de planche à découper pour les personnes plus grandes (si disponible),
- Ajustement d'une table électrique réglable en hauteur (si disponible),



**Hors entreprise (par ex. école professionnelle) :**

Préparez le matériel ou les photos que vous souhaitez présenter.

En petits groupes, demandez aux participants de calculer la hauteur de travail idéale de chacun pour les travaux manuels (10 à 15 cm sous la hauteur du coude). Pour cela, les participants s'approchent d'une table avec les bras pendants et les épaules détendues. La hauteur idéale est calculée à l'aide d'un mètre et notée.

#### Et maintenant ?

Qu'allez-vous pouvoir changer et améliorer dans votre travail ?

Que pouvons-nous changer et améliorer dans l'établissement ?

Amélioration (~ 5')



#### Slide 7

Qu'allez-vous pouvoir changer et améliorer dans votre travail ?

Que pouvons-nous changer et améliorer dans l'atelier ?



#### Dans l'entreprise :

Noter les questions en suspens (pour y répondre ou les reprendre plus tard).



#### Hors entreprise (par ex. école professionnelle) :

Pour les formateurs externes à l'entreprise : Préparez-vous à répondre à de questions telles que « Que faire s'il n'y a pas de possibilités d'adapter la hauteur de travail dans mon atelier ? »

Notes



## Slide 8

La répétition de la même position et du même mouvement à long terme sollicite énormément le corps humain. L'effort concerne toujours les mêmes structures corporelles (muscles, tendons, ligaments, articulations) qui ne peuvent pas se reposer.

### **Alternance régulière des tâches**

Des positions et des mouvements variés sollicitent des structures corporelles différentes. Celles non mobilisées peuvent alors se reposer.

- Alternance des tâches nécessitant des positions et des mouvements les plus différents possibles
- Alternance entre station assise, debout et déplacement

### **Pauses suffisantes**

Les pauses permettent au corps de se reposer et de se régénérer.

- Pour une durée de repos identique, il est préférable de prévoir plusieurs courtes pauses plutôt que peu de pauses plus longues
- Pour les activités répétitives, instaurer des phases où les mains et les bras ne sont pas fortement sollicités.



**Discutez des possibilités de rotation des tâches et des pauses, ainsi que de l'alternance entre travail assis et debout dans votre atelier.**



## Slide 9

Réalisez les exercices de compensation ensemble. Pour cela, donnez les instructions suivantes :

### **Assouplissement des muscles de l'épaule/du cou**

Position de départ : debout (pieds parallèles, genoux légèrement pliés) ou assis (buste droit)

Exécution : faire des cercles vers l'arrière avec les épaules ou lever les épaules et les laisser retomber (3–5 répétitions)

Remarque : il est préférable de décrire des cercles vers l'arrière plutôt que vers l'avant !

### **Étirement des muscles dorsaux**

Position de départ : debout (pieds parallèles, genoux légèrement pliés) ou assis (buste droit, jambes écartées)

Exécution : le dos s'enroule vers l'avant, vertèbre par vertèbre, en commençant par la tête, de sorte à ce que le dos s'arrondisse. Maintenir brièvement la position et dérouler à nouveau lentement vers le haut (1–2 répétitions)

Remarque : ne pas faire l'exercice en cas de vertiges. L'étirement doit rester « agréable ».

### **Soulagement de la colonne vertébrale**

Position de départ : debout devant le plan de travail ; jambes parallèles et écartées de la largeur des hanches

Exécution : s'appuyer avec les deux mains sur le plan de travail et repousser le haut du corps vers le haut. Les pieds restent au sol. Maintenir la position env.

5 secondes (2–3 répétitions)

### **Soulagement des muscles dorsaux**

Position de départ : debout (pieds parallèles, genoux légèrement pliés)

Exécution : abaisser légèrement les fesses vers l'arrière, pencher le haut du corps vers l'avant en gardant la colonne vertébrale droite, appuyer les bras tendus sur les genoux et déplacer le poids du buste sur les bras : maintenir la position env.

5 secondes (3 à 5 répétitions)

Remarque : ne pas plier les genoux à plus de 90° !

### **Stimulation de la circulation sanguine et renforcement des muscles des jambes**

Position de départ : debout (pieds parallèles)

Exécution : déplacer le poids du corps alternativement vers la pointe des orteils et les talons en déroulant le pied (« bascule sur les pieds », 10–20 répétitions)

Remarque : exercice impossible à réaliser avec des talons hauts. Dans ce cas, faire l'exercice à pieds nus.

**Selon les problèmes identifiés, recherchez des solutions pour améliorer les conditions de travail du personnel.**

Si nécessaire, des mesures correctrices doivent être prises.

**Suite à la formation, l'affiche du thème traité peut être accrochée dans l'entreprise.**



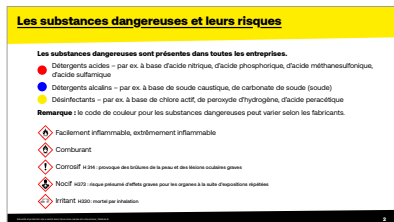
Présentation du thème (~ 1')

## Slide 1

Accueil des participants.

Présentation du thème.

Information sur la durée du module : 45 minutes sans le film, env. 65 minutes avec le film.



Traitement du thème (~ 4')

## Slide 2

Les substances chimiques les plus diverses sont utilisées dans les boucheries, les abattoirs, les entreprises de transformation de la viande et le commerce de détail.

Par exemple :

- Détergents acides
- Produits de désinfection
- Détergents alcalins
- Etc.

Chacune de ces substances représente un danger.

Les principaux risques sont :

- Risque d'incendie :
  - Facilement inflammable ou extrêmement inflammable : la substance s'enflamme très facilement
  - Comburant : la substance agit comme un oxydant et accélère fortement un incendie
- Risque sanitaire
  - Corrosif : la substance attaque la peau et les muqueuses (yeux, ...)
  - Nocif : la substance endommage les organes (par ex. risque de cancer)
  - Irritant : la substance endommage les voies respiratoires lorsqu'elle est inhalée
- Risque environnemental (pas traité plus en détail)

Par conséquent, il est important d'entreposer les substances dangereuses de façon appropriée et de veiller à leur bonne manipulation.

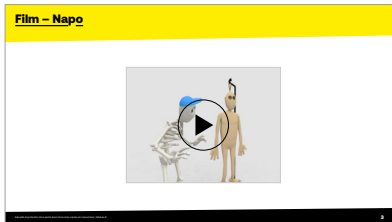
Notes



### Les questions suivantes peuvent être posées aux participants :

- Vous arrive-t-il de conserver des substances dans une bouteille PET ou un récipient en verre ?
- Vous arrive-t-il de transvaser des substances ?

Film (~ 10')



### Slide 3

Nous regardons à présent au moins le début du film « Napò dans : Attention produits chimiques ! »<sup>1</sup>. Ce film met en scène plusieurs dangers (attention : le film rallonge la durée de la formation).

### Après le film, apporter les explications suivantes :

Un mauvais entreposage des substances chimiques peut déclencher un incendie, provoquer une explosion ou entraîner des intoxications. La manipulation de ces substances représente souvent aussi un risque pour la santé.

De nombreuses pistes ont été citées dans le film pour mettre en place un stockage sûr des produits chimiques. Il faut particulièrement veiller à :

- Réduire les quantités de substances dangereuses en n'achetant que les quantités nécessaires.
- Conserver les substances uniquement dans récipients d'origine.
- Ne jamais transvaser des liquides dangereux dans des emballages alimentaires (risque de confusion).
- Les emballages doivent être correctement étiquetés : nom de la substance, symboles de dangers, mentions de dangers (phrases H) et conseils de prudence (phrases P), mention d'avertissement (« Attention » ou « Danger »).

Le site [www.cheminfo.ch](http://www.cheminfo.ch) apporte des informations sur le sujet.

<sup>1</sup> « Napò dans : Attention produits chimiques ! », Suva, DVD 351. d/f/i ; brochure d'accompagnement pour le film, AS 139.d (uniquement disponible au format PDF)

Prise de conscience (~ 3')

**Sommes-nous concernés ?**

Quelles sont les substances dangereuses présentes chez nous ?

Qui travaille avec des substances dangereuses ?



#### Slide 4

Maintenant que nous nous sommes familiarisés avec les risques, il est important d'évaluer dans quelle mesure nous sommes concernés.

- Les questions suivantes peuvent être posées aux participants :
- Quelles sont les substances dangereuses présentes chez nous ?
  - Qui travaille avec des substances dangereuses ?

Application pratique (~ 5')

**Que faire ?**

**Lire la fiche de sécurité – identifier les situations de travail préjudiciables.**

**Mesures**

- Stocker les produits de façon sûre
- Doser et utiliser les produits selon les instructions des fabricants
- Déterminer l'EPI nécessaire, le fournir
- Porter l'EPI nécessaire
- Définir une procédure d'urgence
- Instruire les collaborateurs

**Incarner la sécurité**

- Donner l'exemple
- Respecter les règles

#### Slide 5

Comme nous l'avons vu, nous sommes aussi exposés aux risques. Que faire pour réduire le risque d'accident ?

- Lire la fiche de sécurité – identifier les situations de travail préjudiciables
- Mesures
  - Stocker les produits de façon sûre.
  - Utiliser et doser les détergents et désinfectants conformément aux instructions du fabricant (utiliser des doseurs appropriés pour diluer les détergents et désinfectants concentrés → mieux : utiliser des détergents et désinfectants prêts à l'emploi)
  - Déterminer et fournir l'équipement de protection individuelle (EPI) nécessaire
  - Définir une procédure d'urgence.
  - Instruire les collaborateurs.
- Incarner la sécurité.
  - Donner l'exemple.
  - Respecter les règles.
- Utiliser un équipement de protection individuelle : lunettes de protection, gants de protection, etc.



#### Les questions suivantes peuvent être posées aux participants :

La Slide reprend un extrait d'une fiche de données de sécurité. Quels sont les dangers visibles ?

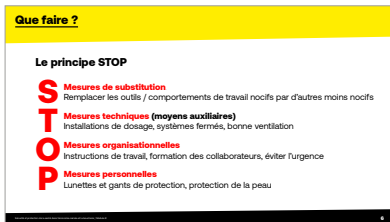
**Dans l'entreprise :**

Vous pouvez discuter du sujet directement dans la lingerie, par exemple, et identifier avec les participants les mesures à prendre sur place.  
Prenez 1-2 fiches de données de sécurité de leur entreprise et examinez-les ensemble.

**Hors entreprise (par ex. école professionnelle) :**

Préparez des fiches de données de sécurité, d'autres supports ou des photos à présenter.

Notes



Application pratique (~ 5')

## Slide 6

Le principe STOP permet de réduire les risques. STOP signifie

**S** = mesures de substitution : il convient de remplacer les substances dangereuses par d'autres moins dangereuses dans la mesure du possible. Vérifiez les possibilités par exemple avec votre fournisseur.

**T** = mesures techniques : voyez comment réduire les risques par des mesures techniques. Exemples : systèmes fermés, installations de dosage automatiques, bonne ventilation des pièces.

**O** = mesures organisationnelles : voyez comment réduire les risques par des mesures organisationnelles. Exemples : instructions de travail précisant comment le travail doit être exécuté, formation des collaborateurs ou éviter tout empressement lors de la manipulation des produits dangereux.

**P** = mesures de protection individuelle (EPI) : si des risques impossibles à diminuer subsistent, il reste la solution d'équiper les collaborateurs de lunettes de protection, gants de protection, etc. Il est essentiel que chacun respecte ces mesures ! L'implication du personnel dans le choix de l'EPI améliore l'acceptation.



### **Les questions suivantes peuvent être posées aux participants :**

Prenons l'exemple du détergent acide. Comment appliquer le principe STOP chez nous ?



### **Dans l'entreprise :**

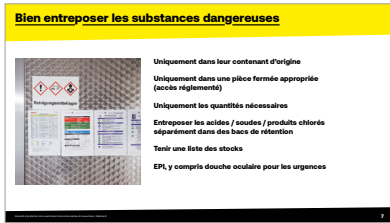
Vous pouvez aussi aborder le sujet directement sur le lieu de travail ou dans le stock et expliquer aux participants les mesures à prendre sur site.



### **Hors entreprise (par ex. école professionnelle) :**

Préparez le matériel ou les photos que vous souhaitez présenter.

Notes



## Slide 7

Comment assurer le bon stockage de substances ?

- N'entreposer les substances dangereuses que dans leur contenant d'origine
- Toujours entreposer les substances dangereuses dans un local fermé approprié à l'accès réglementé
- Ne stocker sur place que la quantité nécessaire
- Entreposer les acides / soudes / produits chlorés / ... séparément dans des bacs de rétention
- Tenir une liste des stocks
- À partir de 1000 kg : compartiments coupe-feu séparés
- Substances comburantes : compartiments coupe-feu séparés à partir de 100 kg
- Substances inflammables : respecter les zones EX
- Prévoir un lieu de stockage distinct de celui des denrées alimentaires
- Prévoir des EPI pour les urgences (y compris douche oculaire)



### **Les questions suivantes peuvent être posées aux participants :**

Où devons-nous agir ? Que pouvons-nous améliorer ?



### **Dans l'entreprise :**

Vous pouvez discuter du sujet directement dans le stock et identifier avec les participants les mesures à prendre sur place.



### **Hors entreprise (par ex. école professionnelle) :**

Préparez le matériel ou les photos que vous souhaitez présenter.



## Slide 8

À quoi faut-il veiller lors de la manipulation de substances dangereuses ?

- Respecter les prescriptions des fournisseurs
- Respecter les règles de la fiche de données de sécurité
- Porter un équipement de protection individuelle (EPI) :
  - Il faut utiliser des lunettes de protection lorsque des éclaboussures peuvent atterrir dans les yeux (manipulation libre de produits concentrés).
  - Des gants appropriés doivent être portés systématiquement lors de la manipulation de substances dangereuses.
  - Si nécessaire, porter des bottes et un tablier appropriés.



**Les questions suivantes peuvent être posées aux participants :**

Où devons-nous agir ? Que pouvons-nous améliorer ?



**Préparez une fiche de données de sécurité et discutez des règles de conduite y décrites.**



### Slide 9

Les gants sont importants pour la protection de la santé. Pour qu'ils protègent efficacement, les aspects suivants ne doivent pas être négligés :

- Enfiler de bons gants à la bonne taille.
  - Conseil : le type de gants adéquat est souvent mentionné sur la fiche de données de sécurité. Si ce n'est pas le cas, faites-vous conseiller par un fournisseur.
- Toujours bien laver les gants réutilisables avant de les retirer et les renouveler à temps.
  - Conseil : les gants vieillissent vite malheureusement. En fonction de la résistance de la matière aux produits chimiques, un gant peut être porté maximum 8 heures environ.
- Retirer les gants sans se contaminer.
  - Se laver les mains après avoir enlevé les gants.
  - Sécher les gants humides de transpiration avant de les utiliser.
  - À la fin du travail, appliquer une crème régénérante pour les mains (voir aussi module sur la protection de la peau).



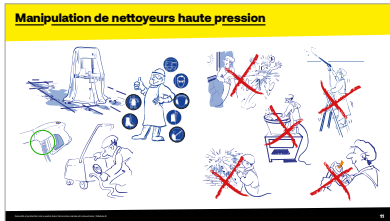
### Slide 10

Pour retirer correctement les gants :

1. Saisir le gant de l'extérieur.
2. Le retourner.
3. Saisir le gant de l'intérieur.
4. Le retourner.



**Préparez des gants et demandez aux participants de s'entraîner au retrait des gants par groupes de deux.**



### Slide 11

Les accidents liés à la manipulation des nettoyeurs haute pression et à mousse peuvent être évités...

... avant le début du nettoyage :

- Recouvrir les éléments électriques et sensibles
- Vérifier avant le travail :
  - Lance : le tuyau, les raccords, le dispositif de verrouillage sont-ils intacts ?
  - Nettoyeur haute pression : les parties électriques, les branchements, le frein sont-ils intacts ?
- Sélectionner la bonne buse

... pendant l'opération de nettoyage :

- Régler la pression d'utilisation aussi faible que possible (autant que nécessaire)
- Ne jamais diriger le jet vers des personnes / des animaux / des pièces conductrices de courant
- Choisir un emplacement sûr :
  - utiliser un marche-pied
  - ne pas monter sur les machines
- Ne pas manipuler la poignée
- Ne pas tirer sur le tuyau des appareils mobiles
- Veiller à ce que les flexibles ne soient pas endommagés, coincés, écrasés sous la machine ni soumis à des forces de traction ou des flexions excessives
- Ne déposer les tuyaux et les lances qu'après avoir coupé l'alimentation en eau (protection contre les mouvements incontrôlables de ces éléments)
- Pendant le fonctionnement, vérifier l'état des flexibles, etc.
- Ne jamais bloquer les dispositifs d'activation du jet
- Ranger les lances et pistolets de manière à empêcher tout déclenchement impromptu du jet
- Porter un EPI adapté (lunettes de protection, protection auditive, gants, tablier, bottines, évent. protection respiratoire)

... après l'opération de nettoyage :

- Éteindre l'interrupteur principal, retirer la fiche électrique
- Déposer ou suspendre les tuyaux dans un endroit approprié après usage
- Éliminer la pression résiduelle conformément aux instructions du fabricant



Application pratique (~ 10')

## Slide 12

Bien réagir en cas d'urgence :

En cas de contact cutané

- Décontamination (retirer les substances dangereuses des personnes, des objets ou des surfaces non protégées)
- En cas de contact avec des substances provoquant des réactions cutanées, la peau doit être nettoyée rapidement.
- En cas de brûlures chimiques ou non, la peau doit être rincée abondamment avec de l'eau pendant au moins 10 minutes.

En cas de contact oculaire :

- Rincer abondamment les yeux avec de l'eau.
- Si possible, retirer les lentilles de contact.
- Consulter un ophtalmologue.

En cas d'ingestion :

- Rincer immédiatement la bouche.
- Téléphoner au numéro d'urgence pour les intoxications (145) et aux services de secours.

Notes

#### Et maintenant ?

Qu'allez-vous pouvoir changer et améliorer dans votre travail ?

Que pouvons-nous changer et améliorer dans l'atelier ?



### Slide 13

Qu'allez-vous pouvoir changer et améliorer dans votre travail ?

Que pouvons-nous changer et améliorer dans l'atelier ?



#### Dans l'entreprise :

Noter les questions en suspens (pour y répondre ou les reprendre plus tard).



#### Hors entreprise (par ex. école professionnelle) :

Pour les formateurs externes à l'entreprise : Préparez-vous à répondre à des questions telles que « Que faire si les conditions d'entreposage requises ne sont pas respectées dans mon établissement ? ».

Suivi

**Selon les problèmes identifiés, recherchez des solutions pour améliorer les conditions de travail du personnel.**

Si nécessaire, des mesures correctrices doivent être prises.

**Suite à la formation, l'affiche du thème traité peut être accrochée dans l'entreprise.**

Notes

## Fiche module 9

# Protection de la peau



Présentation du thème (~ 1')

### Slide 1

Accueil des participants.  
Présentation du thème.  
Information sur la durée du module : 30 à 45 minutes.

Traitement du thème (~ 4')

### Slide 2

Le risque de dermatose professionnelle est encore trop souvent sous-estimé dans le monde du travail. La manipulation de nombreux détergents et désinfectants ou autres produits liquides ou pâteux est souvent considérée comme inoffensive. Beaucoup de collaborateurs d'entreprises des branches les plus variées sont pourtant en contact quotidien avec des substances qui, si elles n'agressent pas immédiatement la peau, peuvent provoquer de graves lésions cutanées suite à un usage répété sur plusieurs années.

Les maladies cutanées représentent près d'un quart des maladies professionnelles recensées en Suisse. Elles occasionnent beaucoup d'absences, de souffrances et de handicaps. Leur évolution prenant couramment des années, elles sont généralement difficiles à traiter. Les allergies professionnelles nécessitent souvent un changement d'activité et peuvent donc avoir de lourdes conséquences personnelles.

#### Les maladies cutanées sont plus fréquentes qu'on ne l'imagine

- En Suisse, les assurances-accidents enregistrent chaque année près de 500 cas de dermatoses professionnelles reconnues.
- Et ce n'est que la partie visible de l'iceberg. Beaucoup de personnes ne déclarent pas leur dermatose professionnelle à l'assurance-accidents par ignorance.
- L'évolution entre les problèmes cutanés mineurs faciles à traiter soi-même et la maladie professionnelle aux lourdes conséquences est progressive. Des études laissent présumer que le nombre réel de maladies cutanées professionnelles est de l'ordre de plusieurs milliers chaque année.
- Les maladies cutanées coûtent généralement cher et sont longues à soigner. En moyenne, les assurances-accidents paient bien plus de 10'000 francs par cas.

Notes

### Comment les lésions cutanées se produisent-elles ?

Les lésions cutanées d'origine professionnelle sont causées par des éléments chimiques et physiques. Les produits chimiques sont la cause principale. Mais bien des substances végétales, des produits animaux et du matériel contaminé par germes pathogènes peuvent aussi occasionner des maladies cutanées professionnelles. De plus, le nombre et le type de contacts ont leur importance :

- L'humidité constante (par ex. due au port de gants imperméables à l'air pendant une longue période) pose problème pour la peau.
- Contact direct unique ou répété avec des produits chimiques agressifs comme des acides et des sodes puissants.
- Contact fréquent sans protection avec des produits chimiques considérés comme peu dangereux/inoffensifs, par ex. désinfectants.
- Contact très fréquent avec des produits agressifs pour la peau comme le savon ou les détergents.

Film (~ 5')



### Slide 3

Nous regardons maintenant un extrait du film « Napo dans : Protégez votre peau »<sup>1</sup>, séquence « Fonctions de la peau ». Ce film montre

- les risques cutanés résultant de l'exposition à des substances dangereuses pour la santé ;
- le rôle de la peau et les fonctions vitales pouvant être menacées en cas de lésion cutanée.

### Après le film, apporter les explications suivantes :

La peau remplit plusieurs fonctions. Elle ressent, respire et régule la température corporelle. Elle nous protège aussi contre les agents pathogènes. Mais pour remplir sa mission, elle doit être saine. Une peau abîmée est plus vulnérable aux allergies et aux maladies. La peau est également capable de se régénérer, mais elle n'oublie pas tout.

Lorsque la barrière de protection naturelle de la peau est endommagée, les particules chimiques des substances les plus diverses pénètrent dans la peau et provoquent une inflammation.

**Attention :** une peau sèche, rouge, sensible et enflammée est un signal d'alarme. Cet état peut évoluer vers un eczéma incurable rendant l'exercice de la profession impossible.

<sup>1</sup> Napo dans : Protégez votre peau ! Infos et conseils de présentation, Suva, AS-1744 (uniquement disponible au format PDF)

Prise de conscience (~ 4')

Et vous ?

Qui a déjà été confronté à des problèmes de peau liés à son activité professionnelle ?



#### Slide 4

Qui a déjà été confronté à des problèmes de peau liés à son activité professionnelle ?

Demandez ensuite des informations sur les circonstances (où, quand, pourquoi, dans quelle situation, lors de quelles activités, etc.).



**Réfléchissez à un scénario à raconter si les participants n'ont encore jamais eu de problèmes cutanés liés au travail.**

Notes



## Slide 5

Si vous travaillez avec des détergents et désinfectants ou autres produits nocifs, une bonne protection des mains est importante pour prévenir les inflammations et allergies. Si nécessaire, protégez aussi d'autres parties de la peau exposées. Respectez les instructions précisées sur les produits et les consignes d'utilisation. En cas de doute, consultez votre supérieur ou le responsable de la sécurité.

### Trois conseils pour des mains saines

**Protéger :** dans la mesure du possible, évitez tout contact avec des substances nocives. Si ce n'est pas possible, protégez-vous avec des gants adéquats ou une crème pour les mains. Il existe aujourd'hui des gants adaptés et confortables pour chaque activité. Des gants adaptés doivent avoir les caractéristiques suivantes :

- Protéger efficacement contre le risque encouru. Les pictogrammes en forme de bouclier indiquent contre quoi le gant protège.
- Permettre d'effectuer son travail avec une bonne préhension.
- Être de la bonne taille, ni trop grand, ni trop petit.
- S'enfilent et se retirent facilement.
- Répondre aux normes de sécurité.

**Laver :** lavez-vous les mains avec un savon doux avant chaque pause et chaque soir. N'utilisez pas de solvants ou de produits agressifs pour le lavage des mains.

**Soigner :** soignez vos mains régulièrement avec une crème appropriée. La peau peut ainsi se régénérer.

**Le site [www.2mains.ch](http://www.2mains.ch) donne des indications sur le choix des gants par profession.**



### Slide 6

Pour se laver et se désinfecter correctement les mains :

1. Humidifier les mains avec de l'eau ou un désinfectant.
2. Frotter les paumes l'une contre l'autre.
3. Frotter la paume droite sur le dos de la main gauche et inversement.
4. Paume contre paume, frotter à l'intérieur des espaces interdigitaux.
5. Frotter le côté extérieur des doigts d'une main sur la paume de la main opposée.
6. Frotter le pouce droit dans la paume de la main gauche en appliquant un mouvement circulaire et inversement.
7. Frotter la paume de la main gauche avec le bout des doigts de la main droite en appliquant un mouvement circulaire et inversement.
8. Frotter les deux poignets en appliquant un mouvement circulaire.

Lavez-vous les mains pendant au moins 15 secondes. Désinfectez-vous les mains pendant au moins 30 secondes.



**Vous pouvez vous laver et vous désinfecter les mains dans un lavabo ou vous exercer avec un distributeur sur place par groupes de deux.**

Film (~ 4')

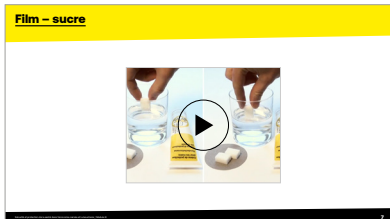
### Slide 7

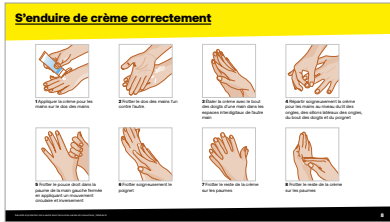
Nous regardons à présent la vidéo « Sucre ». Ce film montre le mode d'action d'une crème pour les mains.



**Après le film, demandez ce que les participants ont observé :**

La crème pour les mains ne se contente pas de protéger le sucre du liquide. Elle empêche aussi la pénétration du liquide et la dissolution du sucre.





### Slide 8

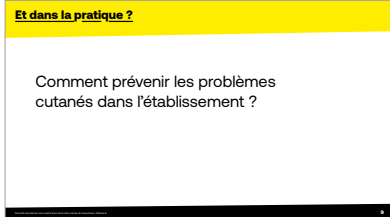
Pour se crémé correctement les mains :

1. Déposer une noisette de crème sur le dos de la main.
2. La répartir uniformément.
3. Enduire soigneusement de crème les espaces interdigitaux.
4. Ne pas oublier le sillon latéral des ongles et le bout des doigts.
5. Enduire le reste de crème sur les paumes et les poignets.
6. Avec les ongles, gratter la surface intérieure pour que la crème enduise également la peau située sous les ongles.



**Laissez-les s'exercer à l'application de la crème et montrez-leur.**

Application pratique (~ 4')



### Slide 9

Comment prévenir les problèmes cutanés dans l'établissement ?



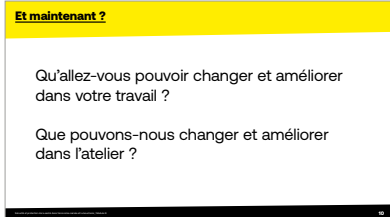
#### **Dans l'entreprise :**

Vous pouvez discuter du sujet directement sur le lieu de travail et identifier avec les participants les mesures à prendre sur place.



#### **Hors entreprise (par ex. école professionnelle) :**

Préparez le matériel ou les photos que vous souhaitez présenter.



Amélioration (~ 2')



### Slide 10

Qu'allez-vous pouvoir changer et améliorer dans votre travail ?

Que pouvons-nous changer et améliorer dans l'atelier ?



#### Dans l'entreprise :

Noter les questions en suspens (pour y répondre ou les reprendre plus tard).



#### Hors entreprise (par ex. école professionnelle) :

Pour les formateurs externes à l'entreprise : Préparez-vous à répondre à des questions telles que « Que faire si mon patron ne nous met pas de gants de protection ou de produits protégeant la peau à disposition ? ».

Suivi

**Selon les problèmes identifiés, recherchez des solutions pour améliorer les conditions de travail du personnel.**

Si nécessaire, des mesures correctrices doivent être prises.

**Suite à la formation, l'affiche du thème traité peut être accrochée dans l'entreprise.**

Notes

## Fiche module 10

### Catering, service traiteur



Présentation du thème (~ 1')

#### Slide 1

Accueil des participants.

Présentation du thème.

Information sur la durée du module : 25 à 50 minutes.

La sécurité et la protection de la santé lors du catering et du service traiteur touchent des thèmes les plus divers. Beaucoup de dangers peuvent être évités par une bonne préparation du travail.

Les dangers principaux sont :

- Transport dangereux des équipements, appareils, récipients, caisses, fûts, etc. nécessaires pour la prestation
- Manipulation non appropriée de bouteilles de gaz

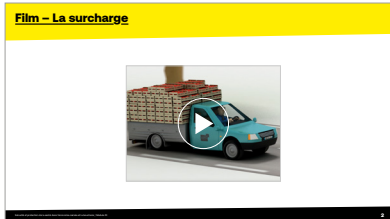
Ce module traite les thèmes suivants :

- Protection du chargement
- Comportement sûr au volant
- Manipulation de bouteilles de gaz pour griller et/ou cuire

Autres thèmes importants pour le catering et le service traiteur :

- Trébucher, glisser, tomber (voir module 4)
- Soulever et porter des charges (voir module 5)
- Organisation ergonomique du travail, postures forcées (voir modules 6 et 7)
- Manipulation des détergents (voir module 8)

Notes



## Slide 2

Pour un transport en toute sécurité, il est indispensable de charger et protéger correctement toutes les marchandises. Une erreur dans ce domaine peut avoir des conséquences dépassant la simple dégradation du chargement. Dans le pire des scénarios, les véhicules peuvent basculer ou perdre des parties du chargement. Les accidents de la route qui en résultent causent malheureusement souvent des dommages corporels parfois mortels !

Même notre comportement pendant le trajet peut être optimisé.

**Avec les collaborateurs, regardez les séquences 6 « Montrer l'exemple » et 7 « La surcharge » du film « Napo dans... En route pour la prévention 2 » et discutez des problèmes constatés.**



### Slide 3

Expliquez ensuite les raisons en faveur d'une bonne protection du chargement :

#### 1. Sécurité pour tous !

Quel que soit leur poids, les chargements mal sécurisés ou non sécurisés représentent un risque pour la sécurité.

→ L'objectif suprême de la sécurisation du chargement est la sécurité de tous les usagers de la route et la prévention de souffrances humaines inutiles !

#### 2. Prévention de dommages

Les chargements endommagés entachent la réputation de votre entreprise. Les dégâts au véhicule obligent celui-ci à passer par le garage.

Dans les deux cas, cela coûte de l'argent !

→ Une protection correcte du chargement protège votre bonne réputation et est avantageux sur le plan économique !

#### 3. Prescriptions légales

« Les véhicules ne doivent pas être surchargés. Le chargement doit être disposé de telle manière qu'il ne mette en danger ni ne gêne personne et qu'il ne puisse tomber. »

« Le conducteur doit veiller à n'être gêné ni par le chargement ni d'une autre manière. »

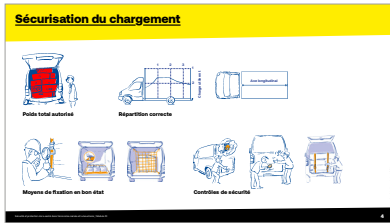
→ Un chargement soigneusement sécurisé est une obligation. Il protège des conséquences désagréables (accidents, amendes).

#### 4. Votre responsabilité !

L'ordonnance sur les règles de la circulation routière stipule : « Le conducteur s'assurera que le véhicule et son chargement répondent aux prescriptions. »

Cette obligation s'applique aussi lorsque le chargement est préparé et sécurisé par des tiers !

→ Si on bâcle cette tâche, il faut s'attendre à subir des conséquences pénales et à répondre des accidents qui en résulteraient !



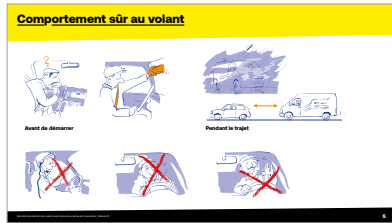
#### Slide 4

Les mesures de sécurité générales concernant la sécurisation du chargement sont :

- Respecter le poids total autorisé lors du chargement du véhicule.
- Veiller à la bonne répartition de la charge (charge maximale à l'essieu, ligne centrale longitudinale, plan de répartition de la charge)
- N'utiliser que des moyens de fixation appropriés :
  - sangle d'arrimage
  - tapis antidérapant associé à une sangle d'arrimage
  - tige d'ancrage
  - filet pour séparer l'espace de chargement / arrimage
- Vérifier l'état des moyens de sécurisation prévus avant leur utilisation
- Autres contrôles de sécurité :
  - faire attention à la pression du chargement à l'ouverture des portes (par ex. si le chargement a glissé)
  - inspection visuelle rapide dans l'espace de chargement avant de démarrer et lors des pauses
  - vérifier la fermeture des portes de chargement avant de démarrer



**Montrez aux collaborateurs les moyens de sécurisation à utiliser et faites-les utiliser sur place.**



## Slide 5

### Comportement sûr au volant...

#### ... avant de démarrer

- Contrôler la pression et le profil des pneus
- Se familiariser avec le véhicule (étranger)
- S'assurer une vue dégagée
- Régler les rétroviseurs, le siège conducteur, etc., boucler sa ceinture
- Sécuriser le chargement
- Triangle de signalisation, boîte de secours/gilet de sauvetage à bord ?

#### ... pendant le trajet

- Adapter sa conduite aux conditions climatiques
- Ne pas réagir aux provocations des autres usagers de la route
- Garder une distance suffisante (selon la vitesse)
- Adapter sa vitesse aux conditions de circulation
- Respecter le code de la route
- Tenir compte des autres usagers de la route
- En cas de pannes :
  - rester en lieu sûr
  - porter le gilet de sécurité
  - installer le triangle de signalisation

#### ... On s'abstient de ça

- Distraction
- Téléphoner et envoyer des messages (interdiction d'utiliser le téléphone mobile au volant)
- Être pressé (en cas de contraintes horaires, rester calme et anticiper)
- Fatigue (en cas de fatigue, prévoir des pauses actives ou une courte sieste)
- Rouler sous l'influence de substances psychotropes (alcool, drogue, évent. médicaments)

**Les barbecues et cuisinières au gaz** fonctionnent avec du gaz liquéfié (propane et butane et leurs mélanges). Ces gaz et leurs mélanges restent liquides à température ambiante sous une pression relativement faible.

En conditions normales, les gaz liquéfiés sont des mélanges gazeux incolores, quasi inodores et plus lourds que l'air. Ils sont inflammables et peuvent former des mélanges explosibles avec l'oxygène ou l'air.

Le risque d'explosion est particulièrement élevé lorsque des gaz liquéfiés s'échappent en raison d'une fuite. C'est la raison pour laquelle les gaz liquéfiés utilisés à des fins de combustibles sont rendus odorants.

Comme les gaz liquéfiés sont plus lourds que l'air, ils s'accumulent au niveau du sol où ils forment des sortes de « flaques de gaz ». En se substituant à l'oxygène, ils peuvent avoir des effets asphyxiants.

**Principaux risques liés à la manipulation de bouteilles de gaz**



Intoxications et suffocations dues à des fuites de gaz laissées sans contrôle

Incendies dus à des fuites de gaz inaperçues

Explosions dues à des éléments qui éclatent sous pression

Renversement de bouteilles de gaz

**Slide 6**

Les principaux risques liés à la manipulation de bouteilles de gaz sont :

- empoisonnements et asphyxies
- incendies et explosions
- blessures en cas de renversement de bouteilles de gaz

Prise de conscience (~ 5')



## Slide 7

### Contrôle des barbecues au gaz lors de manifestations

La législation suisse dispose que **les barbecues à gaz (appareils à gaz) utilisés lors de manifestations soumises à autorisation** doivent dorénavant être pourvus de la **vignette** d'un contrôle du gaz valide et que **l'exploitant doit remplir sur place une liste de contrôle correspondante.**

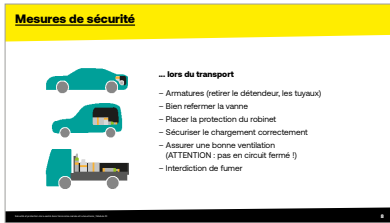
Un contrôle du gaz est attesté par le certificat de contrôle remis.

Une vignette du Cercle de travail GPL est apposée sur les appareils au gaz (barbecues) qui ont passé avec succès le contrôle du gaz.

#### Pour en savoir plus

<https://www.arbeitskreis-lpg.ch/fr/secure/gaz-de-petrole-liquefie/>

Notes



## Slide 8

Les mesures de sécurité générales sont :

### Lors du transport...

- Les bouteilles de gaz doivent être transportées dans des véhicules ouverts et bien aérés. L'espace de chargement fermé d'un véhicule doit être aéré. Les véhicules sans aération ne sont pas appropriés.
- Avant le transport
  - Retirer les vannes éventuellement branchées telles que le détendeur ou les tuyaux.
  - Bien refermer les vannes.
  - Placer la protection du robinet (bouchon de la bouteille).
- Positionner les bouteilles de gaz pour le transport de manière à ce qu'elles ne puissent pas bouger pendant le trajet et soient efficacement protégées contre les basculements ou les roulements.
- Il est interdit de fumer (même une cigarette électronique) dans et autour du véhicule !
- En cas de transport dans une voiture privée, ouvrir la fenêtre arrière et régler la ventilation au maximum. ATTENTION : pas d'air en circuit fermé !
- Toujours se rendre directement à la destination !
- Décharger immédiatement les bouteilles de gaz à destination.



## Slide 9

### À destination, chez le client...

- Utiliser des moyens de transport adaptés pour transporter les bouteilles de gaz (par ex. chariots pour bouteilles).
- Transporter les bouteilles uniquement avec la protection du robinet.
- Déposer / entreposer les bouteilles de gaz dans un endroit bien aéré (pas dans des pièces fermées).
- Empêcher les bouteilles de se renverser (par ex. avec des chaînes).
- Ne pas placer/entreposer des substances inflammables ou auto-inflammables avec des gaz inflammables, stocker les bouteilles de gaz pleines séparément des bouteilles de gaz vides.



## Slide 10

### Sur le lieu de travail...

- Fermer la vanne avant de changer la bouteille.
- Raccorder le détendeur à la bouteille à l'aide d'une clé à fourche ou fermée (pas de pince).
- Ouvrir la vanne lentement, sans à-coups et entièrement (ne jamais forcer avec un outil).
- Ne pas huiler ou graisser la vanne.
- Vérifier l'étanchéité du raccordement, par ex. à l'aide d'un spray de détection des fuites ou d'eau savonneuse.
- En cas de longue interruption de l'utilisation du gaz, fermer la vanne.
- Il est strictement interdit de remplir soi-même les bouteilles ou de les transvaser !
- Restituer les récipients/bouteilles de gaz comprimé avec une faible surpression (cela permet de garantir qu'aucun corps étranger ne puisse pénétrer dans le récipient).



**Pour le changement de bouteille, veuillez suivre les instructions de la brochure « Gaz liquéfié : changement de bouteilles sans danger » de la Suva (n° de commande 84016) ou les instructions des documents spécifiques mis à disposition par le fournisseur.**

**Si vous voulez connaître le comportement à adopter en cas de fuite de gaz ou d'incendie, référez-vous aux recommandations de sécurité A03 « Mesures d'urgence pour bouteilles de gaz » ([www.pangas.ch](http://www.pangas.ch)).**

**Et dans la pratique ?**

Où pourrait-on rencontrer un problème de fixation du chargement ou de bouteilles de gaz dans notre établissement ?

**Slide 11**



Où pourrait-on rencontrer un problème de fixation du chargement ou de bouteilles de gaz dans notre établissement ?



**Dans l'entreprise :**

Abordez le sujet avec les participants directement sur place (par exemple à l'endroit où les véhicules sont chargés) et discutez des mesures à prendre.



**Hors entreprise (par ex. école professionnelle) :**

Préparez le matériel ou les photos que vous souhaitez présenter.

#### Et maintenant ?

Qu'allez-vous pouvoir changer et améliorer dans votre travail ?

Que pouvons-nous changer et améliorer dans l'atelier ?

Amélioration (~ 2')

### Slide 12

Que pouvons-nous changer et améliorer dans l'atelier ?

Qu'allez-vous pouvoir changer et améliorer dans votre travail ?



#### **Dans l'entreprise :**

Noter les questions en suspens (pour y répondre ou les reprendre plus tard).



#### **Hors entreprise (par ex. école professionnelle) :**

Pour les formateurs externes à l'entreprise : Préparez-vous à répondre à des questions telles que « Que faire si mon patron ne nous met pas d'aides au transport à disposition ? ».

Suivi

**Selon les problèmes identifiés, recherchez des solutions pour améliorer les conditions de travail du personnel.**

Si nécessaire, des mesures correctrices doivent être prises.

**Suite à la formation, l'affiche du thème traité peut être accrochée dans l'entreprise.**

Notes

## Fiche module 11

### Se brûler, s'ébouillanter



Présentation du thème (~ 1')

#### Slide 1

Accueil des participants.  
Présentation du thème.  
Information sur la durée du module : 25 à 70 minutes.

Traitement du thème (~ 4')

#### Slide 2

Les causes des brûlures sont multiples. Toutes ont cependant en commun l'application de températures supérieures à 45 °C sur la peau et les tissus. Deux tiers des brûlures ont lieu à la maison, pendant les loisirs et sur la route. Un tiers sont des accidents de travail.

On retrouve parmi les causes :

- brûlure par de l'eau chaude ou de la vapeur d'eau ou d'autres liquides (par ex. en travaillant sur la marmite, en manipulant le nettoyeur haute ou basse pression, lors du remplissage ou de la vidange du four à vapeur)
- brûlure par contact (métal chaud, par ex. récipients d'eau des bains-marie, poêles, grille du barbecue, machines, machines d'emballage/mise sous vide)
- brûlure par des flammes (appareil ou installation avec des flammes, bougies, vêtements en feu, autres incendies)
- brûlure par explosion (par ex. explosion de gaz ou d'explosif)
- rayonnement (soleil, solarium, rayons X)
- brûlure due au courant électrique (par ex. lignes haute tension, câbles conducteurs de courant défectueux, batteries de voiture)

Notes

Prise de conscience (~ 4')

Et vous ?

Qui s'est déjà brûlé ou ébouillanté dans le cadre de son activité professionnelle ou de ses loisirs ?

### Slide 3



Qui s'est déjà brûlé ou ébouillanté dans le cadre de son activité professionnelle ou de ses loisirs ?

Demandez ensuite des informations sur les circonstances précises de la brûlure (où, quand, pourquoi, dans quelle situation, lors de quelle activité, etc.).



**Réfléchissez à un scénario d'accident à raconter si les participants n'ont encore jamais été brûlés personnellement.**

Notes

Traitement du thème (~ 10')

## Slide 4

### Éviter les brûlures...

#### ... à l'abattoir

... avec l'échaudoir

- inspection quotidienne de sécurité
  - Les câbles électriques, connecteurs, raccords sont-ils en bon état ?
  - Les dispositifs de fixation sont-ils opérationnels sur les échaudoirs réglables ?
- pendant la production
  - Porter un EPI contre l'eau chaude (bottes et tablier vernis descendant jusqu'aux bottes)
  - Placer la machine sur une surface stable et la protéger contre le roulement
  - Débrancher la machine lors du nettoyage, retirer la fiche

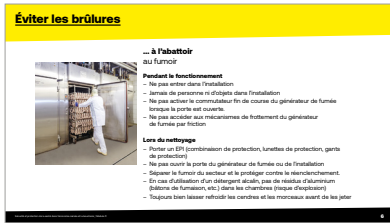


## Slide 5

... avec le brûleur de poils

- inspection quotidienne de sécurité
  - Le détendeur et la protection contre les fuites de gaz et la rupture de tuyau sont-ils disponibles et fonctionnels ?
  - Les tuyaux de gaz et les raccords sont-ils en bon état manifeste ?
  - L'appareil commute-t-il en réglage minimum lors du dépôt ?
- pendant la production
  - Toujours ranger le brûleur de poils dans un support correspondant. Après utilisation, couper l'alimentation en gaz à la source (par ex. bouteille de gaz ou point de raccordement)
  - Ne pas placer les équipements de gaz près d'ouvertures de cave, sorties, égouts (ne pas utiliser sous le niveau du sol)
  - Pas de conservation dans des pièces humides en dehors de l'utilisation.






## Slide 6

... au fumoir

- Ne pas entrer dans l'installation en fonctionnement.
- Avant la fermeture de l'installation, s'assurer que personne ni aucun objet ne se trouve dans l'installation.
- S'assurer que le commutateur de fin de course du générateur de fumée ne peut pas être activé lorsque la porte est ouverte.
- Ne pas accéder au mécanisme de frottement du générateur de fumée par friction.
- Protéger les ventilateurs de circulation d'air avec des grilles de protection à petites mailles.
- Lors du nettoyage, porter un EPI conformément aux instructions des fiches de données de sécurité (combinaison de protection, lunettes de protection, gants de protection).
- Ne pas ouvrir la porte du générateur de fumée ou de l'installation pendant le nettoyage.
- Avant les travaux de nettoyage, séparer le fumoir du secteur et le protéger contre le réenclenchement.
- En cas d'utilisation d'un détergent alcalin, éviter que des dépôts d'aluminium (bâtons de fumaison, etc.) soient placés ou laissés dans les chambres. Risque de formation de gaz (mélange hydrogène-air) ou d'explosion.
- Toujours bien laisser refroidir les cendres et les morceaux avant de les jeter.

**Éviter les brûlures**

**... lors du catering**



- Utiliser de la pâte combustible plutôt que de l'alcool à brûler
- En cas d'élévation défective, vider le réchaud uniquement lorsqu'il a refroidi et qu'il n'y a personne autour
- Poser le réchaud sur un support stable, ininflammable et à distance suffisante d'objets inflammables
- Tenir une couverture anti-feu à disposition en cas d'urgence

## Slide 7

### ... lors du catering

- Utiliser de la pâte combustible plutôt que de l'alcool à brûler. Si vous utilisez de l'alcool : remplir le réchaud uniquement lorsqu'il a refroidi et qu'il n'y a personne autour.
- Poser le réchaud à bonne distance des objets inflammables sur une surface stable et résistant au feu.
- Préparer une couverture antifeu en cas d'urgence.
- Ne jamais verser de l'eau sur de la graisse bouillante. Ne jamais éteindre de l'huile en feu avec de l'eau mais l'étouffer avec un couvercle ou une couverture antifeu.

**Éviter les brûlures**

**... en utilisant des appareils électriques**

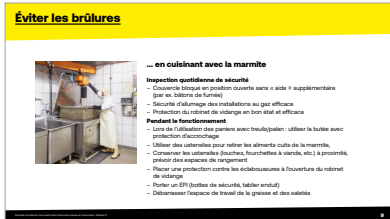


- Ne pas continuer à utiliser des appareils, câbles, connecteurs et accessoires électriques défectueux, les faire réparer immédiatement par un professionnel
- Ne pas laisser les appareils branchés sans surveillance, couper le mode veille
- Poser les câbles de manière à ce que personne ne puisse trébucher

## Slide 8

### ... en utilisant des appareils électriques

- Faire réparer immédiatement les appareils électriques, câbles, connecteurs et raccords électriques défectueux par un professionnel.
- Ne pas laisser des appareils branchés sans surveillance. Couper le mode veille.
- Poser les câbles de manière à ce que personne ne puisse trébucher.



Traitement du thème (~ 10')

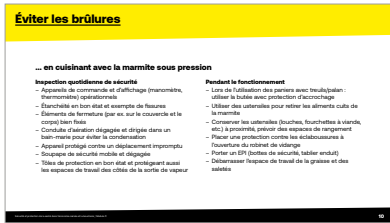
## Slide 9

### ... en cuisinant

#### ... avec la marmite

- inspection quotidienne de sécurité :
  - Le couvercle reste-t-il bloqué en position ouverte sans « aide » supplémentaire (par ex. bâtons de fumée) ?
  - La sécurité d'allumage des installations au gaz est-elle efficace ?
  - La protection du robinet de vidange est-elle en bon état et efficace ?
- dans l'entreprise
  - Lors de l'utilisation des paniers avec treuils/palan : utiliser la butée avec protection d'accrochage
  - manipulation prudente des produits cuits et des éléments de cuisson chauds
  - utiliser des ustensiles appropriés pour retirer les aliments cuits de la marmite
  - conserver les ustensiles (louches, fourchettes à viande, etc.) à proximité de façon sûre, prévoir des espaces de rangement
  - placer une protection contre les éclaboussures à l'ouverture du robinet de vidange
  - porter un EPI (bottes de sécurité, tablier enduit)
  - débarrasser l'espace de travail de la graisse et des saletés

Notes

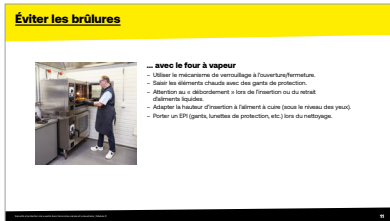


## Slide 10

... avec la marmite sous pression

- inspection quotidienne de sécurité :
  - Les appareils de commande et d'affichage (manomètre, thermomètre) sont-ils opérationnels ?
  - L'étanchéité est-elle en bon état et exempte de fissures ?
  - Les éléments de fermeture (par ex. sur le couvercle et le corps) sont-ils bien fixés ?
  - La conduite d'aération est-elle dégagée et dirigée dans un bain-marie pour éviter la condensation ?
  - L'appareil est-il protégé contre un déplacement imprévu ?
  - La soupape de sécurité est-elle mobile et dégagée ?
  - Les tôles de protection sont-elles en bon état et protègent-elles aussi les espaces de travail des côtés de la sortie de vapeur ?
- dans l'entreprise :
  - Charger l'appareil prudemment, placer les aliments en vrac à cuire dans un panier grillagé fermé par une grille pour éviter qu'ils flottent
  - Refermer l'appareil selon les instructions du constructeur
  - Pendant la cuisson, surveiller le manomètre et le thermomètre
  - En cas de défaillances (par ex. pression ou température excessives), éteindre la marmite, avertir le supérieur
  - Placer le tuyau de la soupape de sortie de pression dans un seau contenant de l'eau
  - Avant l'ouverture, faire descendre la pression en ouvrant la soupape de sortie de pression, attendre que toute la pression soit partie en surveillant le manomètre,
  - Ne pas forcer l'ouverture du couvercle
  - Ne déplacer la marmite sous pression que lorsqu'elle est vide
  - Porter un EPI (bottes de sécurité, tablier enduit, gants en plastique, évent. protection du visage)

Traitement du thème (~ 5')

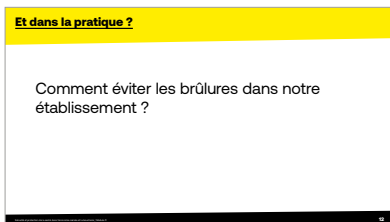


### Slide 11

... avec le four à vapeur

- Utiliser le mécanisme de verrouillage à l'ouverture/fermeture.
- Porter des gants de protection pour saisir des objets chauds.
- Prudence lors de l'insertion ou du retrait d'aliments liquides (débordement).
- Adapter la hauteur d'insertion à l'aliment à cuire (sous le niveau des yeux).
- Lors des travaux de nettoyage, porter l'EPI adapté pour les détergents et les désinfectants (gants, lunettes de protection, etc.).

Application pratique (~ 4')



### Slide 12

Comment éviter les brûlures dans notre établissement ?



#### **Dans l'entreprise :**



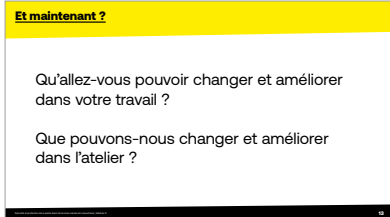
Vous pouvez également thématiser le sujet avec les collaborateurs directement sur place (par ex. à l'abattoir, à la cuisine) pour discuter des mesures à prendre.

#### **Hors entreprise (par ex. école professionnelle) :**



Préparez le matériel ou les photos que vous souhaitez présenter.

Notes



Amélioration (~ 4')

### Slide 13



Qu'allez-vous pouvoir changer et améliorer dans votre travail ?

Que pouvons-nous changer et améliorer dans l'atelier ?



#### **Dans l'entreprise :**

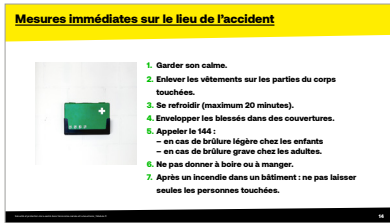
Noter les questions en suspens (pour y répondre ou les reprendre plus tard).



#### **Hors entreprise (par ex. école professionnelle) :**

Pour les formateurs externes à l'entreprise : Préparez-vous à répondre à des questions telles que « Que faire si mon patron ne veut pas passer de l'alcool à brûler à la pâte combustible ? ».

Notes



## Slide 14

### Brûlure : que faire en cas d'urgence ?

Si une personne se brûle ou s'ébouillante, il est important de prodiguer les premiers secours rapidement et correctement. Après avoir écarté le blessé de la source de chaleur, le premier geste, le plus important, est de refroidir la brûlure sous l'eau froide. La peau brûlée doit être placée sous l'eau courante à une température comprise entre 15 et 25 °C. Il est déconseillé d'immerger la blessure dans de l'eau froide. L'eau glacée n'est pas non plus adéquate pour traiter les peaux brûlées ou ébouillantées. Le refroidissement doit être poursuivi jusqu'à ce que la douleur s'estompe ou disparaisse, mais pas plus de 20 minutes. Il faut impérativement éviter l'hypothermie.

Mesures immédiates sur le lieu de l'accident :

1. Garder son calme et rassurer la personne concernée.
2. Enlever si possible les vêtements des parties du corps touchées.
3. Refroidir jusqu'à l'absence de douleur, mais au maximum pendant 20 minutes.
4. Envelopper les blessés dans des couvertures. S'il y en a une, utiliser la couverture de survie (argentée/dorée) de la trousse de secours comme première couche.
5. Composer le 144, appeler le médecin urgentiste. Pour les enfants, appeler le médecin urgentiste pour des blessures plus légères que dans le cas d'adultes.
6. Ne pas donner à boire ou à manger.
7. Ne pas laisser la personne seule dans le bâtiment après l'incendie. L'inhalation de gaz de combustion peut entraîner des hallucinations et des états de confusion. C'est pourquoi les brûlés sont rarement coopératifs et réagissent bizarrement.

Suivi

**Selon les problèmes identifiés, recherchez des solutions pour améliorer les conditions de travail du personnel.**

Si nécessaire, des mesures correctrices doivent être prises.

**Suite à la formation, l'affiche du thème traité peut être accrochée dans l'entreprise.**

## Interlocuteurs/liens

**SAFE AT WORK est la marque de prévention du SECO et des cantons pour plus de sécurité au travail. [www.safeatwork.ch](http://www.safeatwork.ch)**

Benedikt Hellermann  
Ingénieur de sécurité  
[benedikt.hellermann@safeatwork.ch](mailto:benedikt.hellermann@safeatwork.ch)  
Tél. : +41 26 350 36 20

Daniel Stuber  
Directeur de communication  
[daniel.stuber@safeatwork.ch](mailto:daniel.stuber@safeatwork.ch)  
Tél. : +41 26 350 36 57

### **Solution de branche :**

Solution de branche Sécurité au travail et protection de la santé dans les entreprises de l'Union Professionnelle Suisse de la Viande (UPS) et de l'Association suisse du personnel de la boucherie (ASPB) (délégué à ABZ)

### **Contact :**

ABZ Centre de formation pour l'économie carnée suisse  
Damian Speck  
Responsable conseil ABZ  
Schachenstrasse 43  
3700 Spiez  
[damian.speck@abzspiez.ch](mailto:damian.speck@abzspiez.ch)

### **Télécharger le kit de formation :**

[www.safeatwork.ch/fr/branches/economie-carnee-et-bougeries#outils](http://www.safeatwork.ch/fr/branches/economie-carnee-et-bougeries#outils)