

DEUX MOTS DE SECURITE DU TRAVAIL

La lettre d'information d'  **ACOSSET**

Juin 2019

J'AI MAL AU DOS

Heureux celui qui n'a jamais souffert de son dos ! Ce syndrome, qualifié de "mal du siècle", frappe le monde de l'entreprise de plein fouet. D'autant plus que l'arrivée massive de l'informatique dans les bureaux a obligé nombre d'entre nous à rester toute la journée devant un écran d'ordinateur, dans des postures inconfortables. Les répercussions sont néfastes tant sur le plan physique (troubles musculo-squelettiques, lombalgies, lumbagos...) que sur le plan psychologique (irritabilité, fatigue, baisse de la productivité).

Tous les salariés peuvent être touchés. Selon Thierry Debuc, chargé de mission à l'antenne ANACT Bretagne (l'Agence Nationale pour l'Amélioration des Conditions de Travail), ces troubles peuvent toucher toutes les catégories socio-professionnelles : ils ne concernent donc pas seulement les salariés qui doivent porter de lourdes charges, rester dans une position assise ou debout pendant de longues heures, ou ceux qui pratiquent des métiers de chauffeur ou des sports à risque. Tout salarié peut en souffrir, quelle que soit sa situation professionnelle.

Quelques techniques. Si elle n'est pas considérée comme une maladie, la lombalgie est un symptôme qu'il faut traiter : mal soignée, elle peut devenir chronique et régulière. Outre les soins ordinaires pour y remédier (séances de natation, kinésithérapie, etc.) et les services de certaines agences pour modifier les conditions de travail, il existe quelques techniques pour apprendre à ménager son dos.

- Quand on travaille dans un bureau, la station assise prolongée augmente la pression dans les disques lombaires : il est ainsi conseillé de se dégourdir les jambes et de s'étirer toutes les heures, ne serait-ce que 2 ou 3 minutes. En revanche, si votre poste vous oblige à rester debout, il est à l'inverse recommandé de s'asseoir et de se détendre toutes les heures. Vous pouvez également opter pour une ceinture lombaire, qui vous aidera à vous maintenir dans une position correcte et réduira l'effort des muscles dorsaux.
- Si vous devez porter de lourdes charges, forcez sur vos jambes et non sur votre dos. Quant à vos bras, ils doivent être tendus, pour bien contrôler la charge. Pour équilibrer la pression sur le rachis, bloquez votre bassin en contractant vos muscles abdominaux.
- Si votre métier vous force à conduire sur de longues distances, là aussi, vous risquez de fatiguer votre dos : il est important d'avoir un bon siège, pour réduire les vibrations et les chocs perçus, surtout lors de l'accélération, la décélération et les virages. Il doit être placé suffisamment près des pédales, pour que les jambes soient fléchies et réduisent la tension sur le nerf sciatique. Un appui-tête doit également reposer votre nuque : il permet aussi d'éviter le "coup du lapin" en cas d'accident.

Avis aux fumeurs : le tabac augmente les problèmes lombaires en diminuant la circulation sanguine et la réhydratation des disques intervertébraux ! Ainsi, les fumeurs seraient plus sujets à des maux de dos que les non-fumeurs... À méditer.

LE PERMIS FEU EST-IL OBLIGATOIRE ?

Le permis de feu est un document de prévention des risques d'incendie et d'explosion occasionnés par les travaux par points chauds. C'est-à-dire les travaux qui comprennent le soudage à l'arc électrique, le soudage à chalumeau à gaz (oxyacétylénique ou aérogaz), l'oxycoupage, le dégivrage au chalumeau, le coupage et le meulage voire tous travaux qui pourraient provoquer un feu par un apport de flamme, d'étincelles ou de chaleur.

L'accord est préalable aux travaux

A travers la signature du permis de feu, le chef d'établissement (ou son représentant habilité) donne son accord pour des travaux par points chauds dans son entreprise et atteste que toutes les mesures de sécurité ont été prises. Il peut concerner des travaux effectués par ses propres salariés ou par les salariés d'une entreprise extérieure.

Pas toujours obligatoire mais fortement conseillé

Le permis de feu est obligatoire dans un certain nombre de cas. Ainsi, l'arrêté du 19 mars 1993, le rend obligatoire pour tous les travaux de soudage oxyacétylénique effectués par une entreprise extérieure. Il est souvent prévu par les prescriptions applicables aux installations classées. Pour les autres cas, il faut savoir que de plus en plus d'assureurs l'incorporent dans leurs exigences de base et réduisent donc en conséquence les indemnités en cas d'incendie par point chaud avec absence de permis de feu.

Quel est le contenu du permis de feu ?

Le permis de feu se présente sous la forme d'un imprimé type en 3 feuillets (généralement un pour l'opérateur, un pour le chef d'établissement où ont lieu les travaux, un pour l'entreprise chargée des travaux). Il précise la nature, la date et la durée des travaux, les différentes personnes en charge de ces travaux. Il doit récapituler les signes particuliers liés aux activités de l'établissement, les risques identifiés, les moyens de protection mis en place ainsi que les moyens d'alerte et de première intervention (feu, secours) disponibles en cas d'incident / accident.

Quelle durée de validité et de conservation ?

La validité du permis de feu est restreinte à la durée prévue des travaux. En conséquence, il faut le conserver pendant la durée des travaux et jusqu'à l'inspection finale (qui permet par exemple de détecter un feu couvant). Cependant, si le permis de feu est valide plusieurs jours, il faut vérifier chaque jour que les conditions n'ont pas changé et si les équipes changent, chacune doit valider le document pour être sûre que les informations ont bien été transmises. La conservation au-delà des travaux n'est pas obligatoire mais il est conseillé d'archiver ces documents pour créer un historique et une traçabilité des interventions.