### suva



# Vibrations au poste de travail Liste de contrôle

Quels sont les moyens utilisés dans votre entreprise pour se protéger contre les vibrations nocives? Contrairement à d'autres risques, il n'existe pas d'équipements de protection individuelle contre les vibrations, d'où l'importance des mesures techniques pour les réduire.

#### Les principaux dangers sont:

- lors de vibrations transmises au système main-bras: des troubles vasculaires («phénomène des doigts blancs») et ostéo-articulaires (notamment dans les poignets)
- lors de vibrations transmises à l'ensemble du corps: des douleurs ou lésions dorsales

Cette liste de contrôle vous permettra de mieux maîtriser ces dangers.

1. Remplissez la liste de contrôle.

Si vous avez répondu «non» ou «en partie» à une question, des mesures s'imposent. Veuillez les noter à la dernière page. Si une question ne s'applique pas à votre entreprise, il y a tout simplement lieu de la barrer.

2. Mettez en œuvre les améliorations nécessaires.

On distingue deux types de vibrations.

- Les vibrations ou les coups transmis au système main-bras sont produits lors de l'utilisation d'outils ou d'appareils manuels (p. ex. tronçonneuse).
- 2. Les vibrations transmises à l'ensemble du corps sont produites lors de travaux où l'ensemble du corps est exposé à des vibrations (p. ex. siège d'un engin de chantier).

#### Détermination de la charge vibratoire

- 1 La charge vibratoire aux différents postes de travail estelle connue pour l'ensemble des activités exécutées dans votre entreprise?
- □ oui
  □ non
- 2 Une appréciation des risques relative aux vibrations dangereuses pour la santé a-t-elle été réalisée?

□ oui □ non

Outils d'appréciation disponibles auprès de la Suva:

- liste des tableaux des vibrations par branche, www.suva.ch/86705.m (fig. 1)
- feuille Excel de calcul des vibrations, www.suva.ch/download (mot-clé: «calcul des vibrations»)

Voir également la brochure «Les vibrations: un facteur de risque. Protégez la santé de vos collaborateurs», www.suva.ch/44089.f.

Gesundheltsschulz am Arbeitsladz Bandolt Physik	Suss Falskus Det etti St. 11 Fullsustus 1.1 Fullsustus 1008 Pullsus 1008 Fullsustus 6000 Lusten Fullsustus Fullsustus					SL	ıva		
Tabella delle vibrazioni Industria edilizia	Tableau des vibrations Industrie du bâtiment	Vibrationstabelle Bauindustrie					2		
Valutazione del carico associato a vi- brazioni per professioni e funzioni	Appréciations de la charge vibratoire pour des professions et des fonctions	Bourteilung der Vibrationsbelastung für Benufe und Funktionen				<u> </u>			
Attività professionale	Activité professionnelle	Berufiche Tätipkeit	- HA	en.		400	e Suva		
			PAA	GR.	•	0002	BC		
Estruzione del materiale	Extraction de la matière Mineur	Materialgewinnung	1		-	9002	2210600		
Minatore Scalaelino da laboratorio	Ourier our nierre	Steinspater			-	0003	2420104		
Scarpenno da sporarono Conducente di macchine edili	Conductour de machines de chanter			2 .	-	0100.9	2420104		
Proparazione del materiale	Préparation du matériel	Materialsuffernitung	÷	٠.	-	0100.9	INDUST-		
Addeto alla preparazione ghiaia	Ouvrier de gravière				-	0074.9	2410301		
Acceto ara preparazione grissa Conducente di macchine edili	Conducteur de machines de chantier	Enumarchinen/Jree	÷	÷	-	0100.9	29500001		
Conducente-di maconine edisi Disconnecto / macontonicio	Pripose a l'exploitation / machiniste	Disponent / Maschinist			-	0100.9	3320604		
Miscelature di calcestruzza	Majaneur de bitton			÷	-	0001.9	2310000		
Pegalem	Plear de ters	Exertiseer	÷	÷	-	8210.9	2530800		
Progatori Enthricacione di elementi	Fabrication d'Aliments		÷	·	-	0010.9	2530800		
Addedo alla lauria vilvante	Oursey & Is select vibrante	Elementefertigung Setonwerker an Vörstonstschen		,	-	0239 A	2430200		
Acceto ara tavora vicraree Acceto ai vibratori ad immersione	Ourrier avec vibrateur & signate	Betonwerker an Verationetischen Betonwerker mit Tauchvörstoren			-	0239 A	2430200		
Formelura a mano	Moulage à la main	Handformersi	1		-	00391	2430200		
Addeto al comertificio	Ourier cimenter	Plandformerei Zementarbeiter			-	00375	2430200		
Addeto a comerciaco con costessor	Ourse creater avec toutors	Zamentarbeiter mit Handstamster	1 2	-	-	0234.9	2430200		
Addeto a comercino con compaion Fabbricazione di tubii	Fabrication de toyaux	Röhrentertigung	+*	-	-	0004.9	2430200		
Addeto al cementicio	Ourier cimenter	Returned		-	0059.5	2430000			
Fabbricazione di pietre (maschine in- capsulate)	Fabrication de pierres (machine avec enceinte)	Steinfabrikation (Maschine gokapselt)	Ť	ŕ		0245.4			
Operatore	Operation	Operator			0046.2	9999001			
Controllore	Contribut	Korkoley	٠.			0046.8	4610101		

1 Liste des tableaux des vibrations par branche, www.suva.ch/86705.m

Si vous avez répondu «non» à la question 1 ou 2, mettez la liste de côté pour le moment et procédez à une appréciation des risques dans votre entreprise (p. ex. à l'aide des tableaux des vibrations de la Suva).

Répondez aux questions 2 à 23 si l'appréciation des risques a montré que des mesures s'imposent pour protéger la santé de vos collaborateurs.

Nous différencions deux niveaux de mesures (M1, M2) en fonction de la charge vibratoire spécifique. Les questions signalées «M2» se réfèrent à des charges vibratoires plus importantes exigeant des mesures complémentaires conformément au niveau 2.

#### Mesures générales

des tâches)?

Veillez-vous déjà lors de **l'achat** d'appareils et de machines à ce que les valeurs caractéristiques des vibrations (valeurs d'accélération) soient aussi faibles que possible? (Fig. 2)

Déterminez-vous si les travaux occasionnant des charges

vibratoires importantes peuvent être exécutés à l'aide de

procédures, d'appareils ou de machines produisant un

- □ oui □ en partie
- □ oui □ en partie

 $\square$  non

- □ non
- Veillez-vous à ce que les appareils, les machines et les moyens de travail soient **adaptés** à l'utilisation prévue?

niveau de vibrations moins élevé?

sont adaptées aux tâches à exécuter.

- □ oui□ en partie□ non
- Choisissez des appareils dont la puissance et les dimensions
  - iés
- Vos collaborateurs et vous-même, êtes-vous **informés** des conséquences des charges vibratoires sur la santé?
- □ oui□ en partie
- Vous trouverez des informations pour vos collaborateurs sur les pages Web suivantes:
- $\square$  non
- «Vibrations transmises au système main-bras», www.suva.ch/84037.f
- «Vibrations transmises à l'ensemble du corps», www.suva.ch/84038.f
- Les travaux générant des vibrations importantes (M2) sont-ils répartis entre plusieurs personnes (**rotation**
- □ oui□ en partie
- □ non



**2** Les notices d'instructions comportent des informations sur les vibrations.

#### **Vibrations main-bras**

#### **Mesures techniques** Les appareils produisant des charges vibratoires impor-□ oui tantes (M2) sont-ils équipés de poignées antivibratiles? ☐ en partie Nous préconisons l'utilisation de poignées antivibratiles même □ non lorsque l'appréciation des risques n'exige que le niveau de mesures 1 (M1). L'utilisation de moyens techniques appropriés permet-elle □ oui d'éviter des forces de préhension et de pression impor-□ en partie tantes lors du maniement d'appareils produisant des □ non vibrations importantes (M2)? Par exemple en utilisant des dispositifs de guidage et d'attache. 10 Utilisez-vous des dispositifs d'amortissement des □ oui vibrations et des moyens de travail appropriés lors □ en partie de l'exploitation d'appareils produisant de fortes □ non vibrations (M2)? Par exemple des lames de scies, disques de meulage, poignées amortissant les vibrations. 11 Les appareils prévus pour les travaux en plein air sont-ils □ oui dotés de poignées chauffantes? (Fig. 3) ☐ en partie Le froid augmente l'effet nocif des vibrations. □ non 12 Les poignées des appareils utilisés sont-elles dotées □ oui d'une isolation thermique? □ en partie Par exemple en matière synthétique ou en caoutchouc. □ non Organisation, comportement 13 Lorsque les charges vibratoires des appareils utilisés □ oui sont trop importantes (M2): envisagez-vous et effectuez-□ en partie vous, dans la mesure du possible, régulièrement leur □ non remplacement par des appareils, des machines ou des procédures occasionnant moins de vibrations? Voir note ci-contre. 14 Les moyens de travail, appareils et machines font-ils l'ob-□ oui jet d'une maintenance régulière et les éléments amortis-□ en partie sant les vibrations sont-ils contrôlés annuellement quant $\square$ non à leur usure et remplacés le cas échéant? (Fig. 4) Une maintenance ponctuelle permet d'éviter des charges vibratoires et oscillatoires inutiles dues à l'usure, aux défectuosités et au déséquilibre. Moyens de protection personnelle 15 Lors de travaux avec des appareils produisant des □ oui vibrations, portez-vous, ainsi que vos collaborateurs, □ en partie des gants? (Fig. 5) □ non

Le port de gants est préconisé notamment lors de travaux en

Lors de travaux avec des outils en rotation, un gant peut se coincer ou être saisi: le port de gants est interdit lorsqu'il

plein air par temps frais.

subsiste un danger de ce type!

Attention!

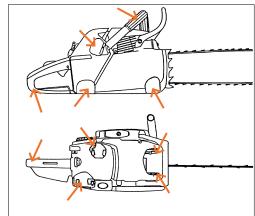


3 Tronçonneuse avec poignées chauffantes

#### Utilisez-vous par exemple

- des presses de rivetage ou des marteaux à riveter pneumatiques antivibratiles au lieu de marteaux à riveter conventionnels
- des clés dynamométriques au lieu de boulonneuses à percussion
- des marteaux perforateurs au lieu de perceuses à percussion
- des perceuses dotées d'un système anti-vibrations
- des marteaux piqueurs, marteaux perforateurs, marteaux de démolition et burineurs amortissant les vibrations
- des burineurs dotés de manchons amortissant les vibrations
- des tronçonneuses dotées d'éléments amortissant les vibrations
- des procédures de collage au lieu de procédures de rivetage

Note relative à la question 13



**4** L'usure des éléments qui amortissent les vibrations doit être contrôlée une fois par an.



**5** Les gants protègent du froid; le froid augmente l'effet nocif des vibrations.

#### Vibrations transmises à l'ensemble du corps

#### Mesures techniques

- 16 Les véhicules produisant de fortes vibrations (M2) sont-ils équipés de sièges amortissant les vibrations adaptés au véhicule et réglables en fonction du poids du conducteur? (Fig. 6)
- □ oui ☐ en partie  $\square$  non
- 17 La pression des pneumatiques des véhicules utilisés est-elle conforme aux recommandations du fabricant?
- □ oui □ en partie
- □ non

□ non

- 18 Les voies de circulation utilisées pour le travail avec des véhicules sans amortisseurs sont-elles en bon état et exemptes d'aspérités? (Fig. 7)
  - Les rainures transversales, les nids de poule et les éruptions entraînent des vibrations supplémentaires.
- □ en partie

6 Sièges amortissant les vibrations

7 Les nids de poule augmentent la charge

## □ oui

#### Organisation, comportement

- 19 Les collaborateurs bénéficient-ils d'une instruction sur l'utilisation et le réglage appropriés des sièges amortissant les vibrations?
  - Veuillez consulter la notice d'instructions pour les réglages appropriés.
- 20 Le réglage du siège est-il contrôlé et adapté lors de chaque changement de conducteur?
- 21 Vos collaborateurs adaptent-ils leur style de conduite (vitesse) à la nature du sol afin de réduire les vibrations produites par les chocs et les impacts? (Fig. 8)
- 22 Lors de manœuvres avec des véhicules, utilisez-vous des accessoires tels que des rétroviseurs latéraux et arrière ou des caméras de recul? (Fig. 9)

Les torsions du haut du corps renforcent les effets négatifs des vibrations. Les accessoires de manœuvre permettent d'éviter les torsions du haut du corps au volant.

- □ oui
- □ en partie
- □ non

□ oui

□ non

□ oui

□ non

□ oui

□ non

☐ en partie



8 Un style de conduite prudent et prévoyant à vitesse réduite peut considérablement diminuer les charges vibratoires en terrain accidenté et difficile.

# $\square$ en partie



9 Manœuvre avec rétroviseurs

#### **Mesures personnelles**

- 23 Vos collaborateurs font-ils quotidiennement des exercices pour renforcer leur musculature dorsale? (Fig. 10)
  - Instruction sur Internet: «Pauses de relaxation. Dix exercices de relaxation pour les conducteurs de véhicules de transport et d'engins de chantier: www.suva.ch (mot-clé: «pauses de relaxation»).



1			
	Wilder Street		1
			40.00
			CALL STREET
			- 1 - 1
		140	
	15		
		1	
			1
			A Britan
			The state of
	-		
		The Marie	1000
The state of the s	No.	Section 1988	t and

10 Des exercices ciblés permettent de prévenir les maux de dos.

Vous trouverez des informations supplémentaires sur le thème des vibrations à l'adresse www.suva.ch/vibrations.

Si vous avez constaté d'autres dangers concernant ce thème dans votre entreprise, veuillez prendre les mesures nécessaires ou faites appel à un hygiéniste du travail.

Plan de mesures			
Vibrations au	poste	de	travail

Liste de contrôle remplie par:	
Date:	Signature:

N°	Mesure à mettre en œuvre	Délai	Responsable	Mesure exécutée		Remarques	Contrôle	
				Date	Visa		Date	Visa

Prochain contrôle le: (recommandé: tous les 6 mois)



Renseignements: tél. 058 411 12 12, service.clientele@suva.ch Téléchargement et commandes: www.suva.ch/67070.f



Édition: mars 2024

Référence: 67070.f