



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.

1. 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 est-elle 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.

Tableau des vibrations de la Suva. Le tableau est divisé en trois sections: 'Tableau des vibrations Industrie usuelle', 'Tableau des vibrations Industrie de bâtiment', et 'Vibrations des machines'. Il contient des données pour différentes professions et machines, avec des colonnes pour les valeurs de vibration (L₁₀, L₅₀, L₉₀) et des indicateurs de risque (HA, OK, #).

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

3 Veuillez-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) oui en partie non

4 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 niveau de vibrations **moins élevé**? oui en partie non

5 Veuillez-vous à ce que les appareils, les machines et les moyens de travail soient **adaptés** à l'utilisation prévue? Choisissez des appareils dont la puissance et les dimensions sont adaptées aux tâches à exécuter. oui en partie non

6 Vos collaborateurs et vous-même, êtes-vous **informés** des conséquences des charges vibratoires sur la santé? Vous trouverez des informations pour vos collaborateurs sur les pages Web suivantes:
• «Vibrations transmises au système main-bras», www.suva.ch/84037.f
• «Vibrations transmises à l'ensemble du corps», www.suva.ch/84038.f oui en partie non

7 Les travaux générant des vibrations importantes (M2) sont-ils répartis entre plusieurs personnes (**rotation des tâches**)? oui en partie non



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

Vibrations main-bras

Mesures techniques

- 8 Les appareils produisant des charges vibratoires importantes (M2) sont-ils équipés de **poignées antivibratiles**?

Nous préconisons l'utilisation de poignées antivibratiles même lorsque l'appréciation des risques n'exige que le niveau de mesures 1 (M1).

- oui
 en partie
 non

- 9 L'utilisation de **moyens techniques** appropriés permet-elle d'éviter des forces de préhension et de pression importantes lors du maniement d'appareils produisant des vibrations importantes (M2)?

Par exemple en utilisant des dispositifs de guidage et d'attache.

- oui
 en partie
 non

- 10 Utilisez-vous des **dispositifs d'amortissement des vibrations** et des moyens de travail appropriés lors de l'exploitation d'appareils produisant de fortes vibrations (M2)?

Par exemple des lames de scies, disques de meulage, poignées amortissant les vibrations.

- oui
 en partie
 non

- 11 Les appareils prévus pour les travaux en plein air sont-ils dotés de **poignées chauffantes**? (Fig. 3)

Le froid augmente l'effet nocif des vibrations.

- oui
 en partie
 non

- 12 Les poignées des appareils utilisés sont-elles dotées d'une **isolation thermique**?

Par exemple en matière synthétique ou en caoutchouc.

- oui
 en partie
 non

Organisation, comportement

- 13 Lorsque les charges vibratoires des appareils utilisés sont trop importantes (M2): envisagez-vous et effectuez-vous, dans la mesure du possible, régulièrement leur **remplacement** par des appareils, des machines ou des procédures occasionnant moins de vibrations?

Voir note ci-contre.

- oui
 en partie
 non

- 14 Les moyens de travail, appareils et machines font-ils l'objet d'une **maintenance** régulière et les éléments amortissant les vibrations sont-ils contrôlés annuellement quant 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 défauts et au déséquilibre.

- oui
 en partie
 non

Moyens de protection personnelle

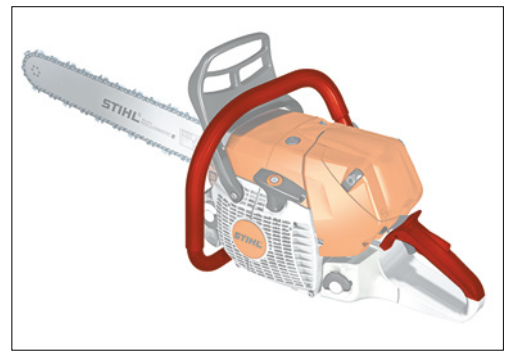
- 15 Lors de travaux avec des appareils produisant des vibrations, portez-vous, ainsi que vos collaborateurs, des **gants**? (Fig. 5)

Le port de gants est préconisé notamment lors de travaux en plein air par temps frais.

Attention!

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

- oui
 en partie
 non

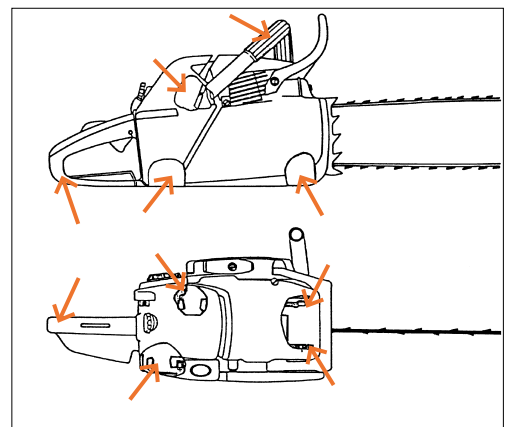


3 Tronçonneuse avec poignées chauffantes

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.



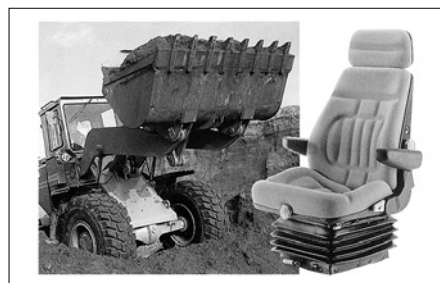
5 Les gants protègent du froid; le froid augmente l'effet nocif des vibrations.

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
 non



6 Sièges amortissant les vibrations

- 17 La **pression des pneumatiques** des véhicules utilisés est-elle conforme aux recommandations du fabricant?

oui
 en partie
 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.

oui
 en partie
 non



7 Les nids de poule augmentent la charge vibratoire.

Organisation, comportement

- 19 Les collaborateurs bénéficient-ils d'une **instruction** sur l'utilisation et le réglage appropriés des sièges amortissant les vibrations?

Veillez consulter la notice d'instructions pour les réglages appropriés.

oui
 en partie
 non

- 20 Le réglage du siège est-il contrôlé et adapté lors de chaque **changement de conducteur**?

oui
 non

- 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)

oui
 en partie
 non



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

- 22 Lors de manœuvres avec des véhicules, utilisez-vous des accessoires tels que des **retroviseurs 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



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»).

oui
 en partie
 non



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.

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

Prochain contrôle le: _____

(recommandé: tous les 6 mois)

Édition: mars 2024

Référence: 67070.f



Renseignements: tél. 041 058 411 12 12, service.clientele@suva.ch
Téléchargement et commandes: www.suva.ch/67070.f

Suva, case postale, 6002 Lucerne



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Commission fédérale de coordination
pour la sécurité au travail CFST