



VIBRATIONS MÉCANIQUES

transmises à l'ensemble du corps



Repérer le risque vibrations · Limiter l'exposition

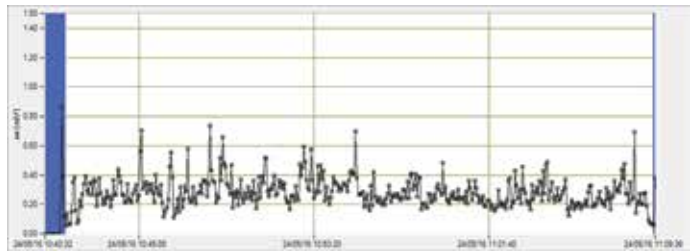
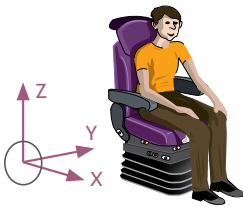
- **La conduite de machines mobiles**, véhicules ou engins de chantier, de transport ou de manutention, **l'utilisation de matériels industriels fixes**, tables vibrantes, peuvent exposer les salariés à des niveaux élevés de vibrations.
- Transmises à l'ensemble du corps, ces vibrations peuvent avoir un impact sur la santé et la sécurité.

DÉFINITION






Qu'est ce qu'une vibration ?

- Une vibration est un mouvement d'oscillation provoqué par des forces internes (moteur du véhicule) ou externes (secousses).
- Le niveau vibratoire, mesuré en m/s^2 , est caractérisé par l'intensité, la fréquence et la direction de la vibration (x, y, z).
- Les effets sur la santé dépendent du niveau vibratoire, du point d'entrée des vibrations dans le corps et de la durée d'exposition.

Exemple de courbe d'exposition aux vibrations lors de la conduite d'un chariot élévateur.



Exemples de valeurs moyennes vibratoires selon le matériel utilisé (en m/s^2)

Car	Semi-remorque	Chariot élévateur frontal	Chariot élévateur tridirectionnel	Transpalette à conducteur porté
				
De 0,4 à 0,6	De 0,4 à 0,7	De 0,6 à 1	De 0,3 à 0,7	De 0,7 à 1,2

Sources : statistiques CRAMIF/CARSAT/INRS

Ces valeurs, données à titre indicatif, peuvent varier selon le mode d'utilisation, l'usure du matériel et l'état du sol.

La réglementation oblige l'employeur à évaluer et à mesurer, si nécessaire, les niveaux de vibrations mécaniques auxquels les salariés sont exposés.

Code du travail Articles R. 4441-1 à R. 4447-1

Une action de **prévention** doit être initiée dès que l'exposition journalière sur 8 heures est de **0,5 m/s^2** .

La valeur limite d'exposition journalière sur 8 heures est de **1,15 m/s^2** .
Cette valeur ne doit jamais être dépassée.

EFFET SUR LA SANTÉ



- L'exposition aux vibrations transmises à l'ensemble du corps augmente le risque de survenue de douleurs rachidiennes (lombalgies, sciatalgies, cruralgies).
- Autres symptômes observés : mal des transports, insuffisance veineuse...



Facteurs associés pouvant aggraver les effets sur la santé

- Postures contraignantes : station assise prolongée, flexion et torsion du dos et du cou, inclinaison de la tête, montées et descentes répétées de l'engin
- Manutention
- Environnement froid

Il est interdit d'affecter les jeunes travailleurs à des travaux les exposant à un niveau de vibrations supérieur à $0,5 \text{ m/s}^2$ sur 8 heures.

Les vibrations augmentent le temps de réaction et altèrent la précision gestuelle, avec un risque d'accident accru.

PRÉVENTION

L'employeur

- Identifie les sources de vibrations
- Évalue les niveaux vibratoires et les durées d'exposition
- Rédige un plan d'action visant à supprimer ou réduire les vibrations



Le matériel

- Le maintenir en bon état (siège, pneus, amortisseurs, plate-forme suspendue...)
- Prendre en compte les évolutions techniques lors de son renouvellement



L'environnement

- Entretien des sols (jonction des plaques de béton, fissures, nids de poules...)
- Chauffer les locaux
- Équiper les salariés de vêtements adaptés au froid
- Assurer une bonne visibilité pour le conducteur (éclairage, miroir)



L'organisation du travail

- Favoriser la rotation des postes de travail
- Établir un plan de circulation
- Limiter la vitesse de circulation dans l'atelier

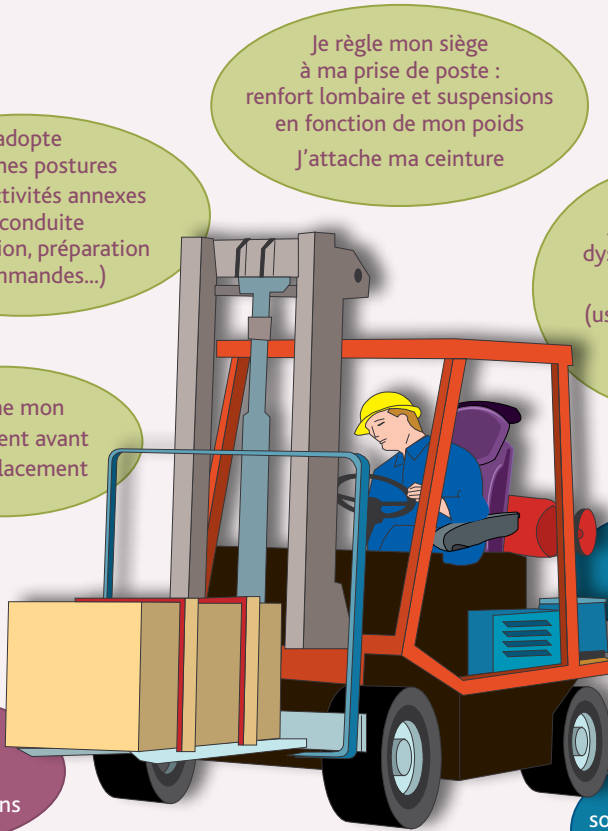


Les salariés

- Informer et former les salariés aux règles de sécurité (circulation, réglage du siège...)

PRÉVENTION

Les salariés



Je règle mon siège
à ma prise de poste :
renfort lombaire et suspensions
en fonction de mon poids
J'attache ma ceinture

J'adopte
les bonnes postures
pour les activités annexes
à la conduite
(manutention, préparation
de commandes...)

Je signale tout
dysfonctionnement
à ma direction
(usure siège, pneus,
éclairage, etc.)

J'arrime mon
chargement avant
tout déplacement

Je suis vigilant
aux déplacements
des piétons

J'échauffe
régulièrement
mes muscles
et mes articulations

Je ne conduis pas
sous l'emprise d'alcool,
de drogues et
de médicaments

Je respecte les temps
de pause
pour limiter mon exposition
aux vibrations

Je réduis ma vitesse
de circulation au passage
d'obstacle ou de dégradation
de la chaussée

Autres recommandations



Pratiquer une activité physique régulière :

- marcher, nager, pédaler...
- Faire des étirements.
- Surveiller son poids.



**Informez votre médecin
en cas de grossesse.**

**Parlez-en à votre médecin du travail.
Contactez votre service de santé au travail.**

cachet