


# **CHARGE DE TRAVAIL ET PÉNIBILITÉ PHYSIQUE : COMPRENDRE ET PRÉVENIR**

 **Qu'est-ce que la pénibilité physique au travail ?** La pénibilité physique se réfère à l'exposition des travailleurs à des facteurs de risques professionnels susceptibles de laisser des traces durables sur leur santé. Ces facteurs sont généralement liés à des contraintes physiques marquées, un environnement physique agressif ou certains rythmes de travail.



## **Facteurs contribuant à la pénibilité physique**

Contraintes Physiques Marquées :

- **Manutention manuelle de charges** : Transport ou soutien de charges nécessitant un effort physique.
- **Postures pénibles** : Positions forcées des articulations, telles que le travail en position accroupie ou les bras en l'air.
- **Vibrations Mécaniques** : Exposition à des vibrations transmises aux mains, aux bras ou au corps entier.

## **Environnement physique agressif :**

- **Agents chimiques dangereux** : Exposition à des substances toxiques, y compris les poussières et les fumées.
- **Températures extrêmes** : Travail dans des conditions de chaleur ou de froid intenses.
- **Bruit** : Niveaux sonores élevés pouvant endommager l'audition.

## **Rythmes de travail :**


- **Travail de nuit** : Activité professionnelle entre minuit et 5 heures du matin.
- **Travail en équipes successives alternantes** : Changements fréquents d'horaires de travail.
- **Travail répétitif** : Exécution de mouvements identiques à une fréquence élevée sous cadence contrainte.

## **Conséquences de la pénibilité physique**

- **Troubles musculo-squelettiques (TMS)** : Douleurs et dysfonctionnements des muscles, tendons et nerfs.
- **Maladies professionnelles** : Affections liées à l'exposition prolongée à des risques physiques ou chimiques.
- **Accidents du travail** : Augmentation du risque d'incidents liés aux conditions de travail.

## **Stratégies de prévention et d'atténuation**

- **Évaluation des risques** : Identifier et analyser les situations de travail pour repérer les facteurs de pénibilité.
- **Aménagement des postes de Travail** : Adapter les équipements pour réduire les contraintes physiques.
- **Formation des salariés** : Sensibiliser aux bonnes pratiques et à l'utilisation correcte des équipements.
- **Suivi médical régulier** : Assurer une surveillance de la santé des travailleurs exposés.
- **Organisation du travail** : Mettre en place des rotations de tâches et des pauses pour limiter l'exposition continue aux facteurs de risque.

 **Cadre légal et obligations de l'employeur** : En France, l'employeur est tenu d'évaluer et de prévenir les risques professionnels, y compris ceux liés à la pénibilité physique. Depuis le 1er octobre 2017, six facteurs de risques professionnels sont pris en compte dans le Compte Professionnel de Prévention (C2P), notamment les activités en milieu hyperbare, les températures extrêmes, le bruit, le travail de nuit, le travail en équipes successives alternantes et le travail répétitif.

**HELLO ! Solutions**

 [hellolosolutions9@gmail.com](mailto:hellolosolutions9@gmail.com)