

# La prévention du corps dans les métiers à risque

Nos articulations sont soumises au cours de la vie à des pressions, des tensions, des déséquilibres posturaux ou des mouvements mal coordonnés répétés qui entraînent l'usure du cartilage, les douleurs, l'inflammation des tendons musculaires parfois jusqu'à la rupture.

## Il y a des métiers à risque

Tout de suite, on pense, en tant que soignant, aux hommes, aux femmes encore jeunes mais déjà usés par le travail, dans les métiers du bâtiment, les femmes de ménage, les manutentionnaires, les jeunes en apprentissage qui se retrouvent de corvée de charges lourdes, mais aussi les nouveaux métiers, où l'on est face à un ordinateur toute la journée et qui entraînent des problèmes de douleurs cervicales (mal au cou), des tendinites aux épaules, aux mains.

S'occuper du corps est une priorité pour ces métiers, car le corps est un outil de travail. On peut proposer des choses simples, efficaces et utiles.

### La tenue de travail.

Elle doit être la plus souple possible, éviter les pantalons trop serrés, les ceintures rigides, il faut prendre une ceinture de marin, plus souple, plus élastique. Pour les femmes, mettre des tenues de jogging, de sport et surtout des chaussures plates.

### Le travail de prévention du corps

Pour s'accroupir sous un évier, monter sur un échafaudage, faire un lit... il faut avoir des hanches souples, être capable de se baisser facilement, être solide sur ses pieds. Les étirements de tous les muscles et notamment ceux de la hanche sont importants. Même si c'est bien d'être musclé, souvent on ne s'occupe que de muscler le dos, ou de renforcer les abdominaux, alors qu'il faut préserver le dos : si les hanches sont libérées, il est facile de se baisser au sol. La force est avant tout dans le bassin, dans les voûtes de pied qui portent le corps, il faut donc aussi renforcer les membres inférieurs. La colonne vertébrale est une tige flexible souple qui suit la respiration.

D'autres métiers, comme travailler toute la journée sur un ordinateur, nécessitent une adaptation au poste de travail avec des pauses permettant de réajuster sa position pour rester confortable. Il faut, pendant ces pauses, respirer en descendant les épaules. Souvent, l'inspiration se fait en montant les épaules, ce qui bloque les premières côtes en haut et entraîne des douleurs des muscles trapèzes et entre les omoplates. Il faut aussi, tout simplement, se masser les mains.

### Mieux vaut prévenir que guérir

Cet adage s'adapte tout à fait en ce qui concerne notre corps. En théorie, il y a déjà beaucoup d'écrits sur la prévention, mais sur le terrain, très peu de stages de prévention sont prévus. Et si un seul stage est prévu, il ne suffit pas. De même, porter un casque, des chaussures de sécurité, cela rassure le patron dans la prévention des accidents du travail, mais est-ce bien suffisant?

Quand on sait que dans les métiers physiques le corps se retrouve sollicité en première ligne.

Quand on sait que, si tout va bien au début, c'est au bout de quelques années que l'usure irrémédiable prématurée des disques intervertébraux et des tendons apparaît.

Il faut mettre en place des moyens pour que, dès l'apprentissage, les jeunes bénéficient obligatoirement de stages leur permettant une meilleure connaissance de leur corps, un apprentissage des postures et des modes de prise indispensable à leur protection sur leurs lieux de travail. On commence à s'intéresser aux problèmes quand il est déjà bien tard, lorsque l'on retrouve des personnes atteintes de lombalgie chronique dans des centres de rééducation. Et cela coûte beaucoup plus cher à la société et aux personnes concernées que si l'on avait fait de la prévention.

Le travail peut être source de développement des individus et des sociétés, mais il peut aussi engendrer contraintes et souffrances. **Fabien Coutarel**

Pour le salarié, quand on l'interroge, le premier risque c'est de perdre son boulot, le deuxième est de ne pas arriver à faire bien son boulot. Risque aussi que la demande de deuxième semaine de congés ne soit pas acceptée. La santé n'est pas citée. **Damien Cru**

Le corps est le vaisseau avec lequel nous traversons le chemin de la vie. **Henri Frédéric Amiel**

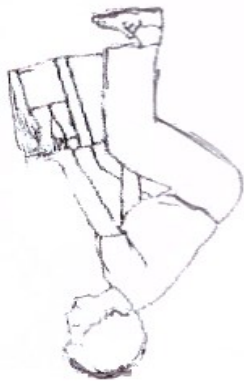
Cordel écrit par Sylvie Simon, kinésithérapeute, Collectif outils pour le soin, partage de savoirs d'accès libre Septembre 2016. [www.outilsdusoin.fr](http://www.outilsdusoin.fr) Cordel N° 37

**Illustration : les raboteurs de parquet—1875 Gustave Caillebotte**



**La prévention  
du corps dans les métiers à risque**

cordel: petit fascicule brésilien de poèmes ou écrits subversifs accrochés à une corde à linge et vendus dans les marchés



La bonne manière de soulever un poids lourd :  
Les pieds sont écartés, cramponnés au sol  
Le dos est droit  
Les genoux et hanches sont fléchis  
Le bassin est contracté  
( muscles qui ferment le bassin en bas)

**Comment soulever un poids lourd?**

La colonne vertébrale est une tige flexible, constituée de vertèbres séparées par des disques souples.  
Ce sont eux qui permettent cette souplesse de la colonne vertébrale.  
Souvent, il est plus facile, pour se baisser, pour ramasser un objet, de se pencher en avant, sans fléchir forcément les genoux. Le dos s'arrondit. Mais les disques intervertébraux subissent alors des contraintes plus importantes en compression, voire en torsion. Si, en plus, on soulève une charge lourde, les forces qui s'exercent sur le disque intervertébral sont multipliées.  
Cet effort répété trop souvent altère la constitution du DIV (Disque intervertébral). Il y a un risque de rupture des fibres qui l'entourent avec, pour conséquence, la formation d'une hernie qui peut venir au contact des nerfs à proximité, entraînant ce qu'on appelle une sciatique.

**La colonne,  
sa physiologie, sa biomécanique**