



GIMS
La Santé au Travail

GIMS

Siège social

11 rue de la République
BP 62336 - 13213 Marseille Cedex 02
Tel : 04 91 14 32 14
Fax : 04 91 91 60 91
Email : info@gims13.com
Retrouvez toutes les fiches Conseils et Formations sur le site Internet :
www.gims13.com



GIMS
La Santé au Travail

MESSAGERIE-LIVRAISON
Information

La santé au travail
La santé des salariés fait battre le coeur de votre entreprise

Chargement / Livraisons

Le saviez-vous ?

Les chutes de plain-pied, de hauteur, ainsi que les manutentions d'objets dans le secteur de la messagerie, sont à l'origine de près de 5.000 jours d'arrêt de travail par an rien que dans les Bouches-du-Rhône.

Recommandations pour les employeurs

- ➔ Équipez les véhicules de livraison des aides à la manutention adaptées : Hayons, Diable, Transpalette, Chariots.
- ➔ Adaptez les camions avec des possibilités de ranger et de fixer les colis (Barres de fixation, Sangles...).
- ➔ Organisez-vous pour que le chargement puisse être effectué à 2 si de grosses pièces sont à charger.
- ➔ Sensibilisez et formez le personnel à la prévention des risques liés à l'activité physique (PRAP, Dos & Santé).

Recommandations pour les salariés :

- ➔ Portez vos équipements de protection individuelle (EPI) : chaussures de sécurité, gants...
- ➔ Utilisez les aides à la manutention disponibles.
- ➔ Respectez les bonnes postures lors du port des colis.
- ➔ Organisez le rangement du véhicule en fonction de votre tournée, mais également de façon à prévenir le risque de chute d'objets.
- ➔ Ne sautez pas en descendant de votre véhicule.
- ➔ Sollicitez une aide sur le lieu de la livraison pour les colis lourds et/ou volumineux.

Ce document a été élaboré par :

Les IPRP et médecins du travail du GIMS service de santé au travail des Bouches-du-Rhône.
Rédacteur principal : Pierre Créquis, ingénieur en prévention des risques professionnels.
Septembre 2010.

Les Services de Santé au Travail de votre département développent une approche pluridisciplinaire de la prévention des risques professionnels. En associant des compétences médicales, techniques et organisationnelles, ils contribuent, dans chaque entreprise, à l'évaluation des risques et à la réalisation des actions de prévention.

Le médecin du travail, conseiller de l'employeur, des salariés et de leurs représentants, consacre un tiers de son temps à l'analyse du milieu de travail, élabore la fiche d'entreprise qui consigne les risques professionnels, les moyens préconisés pour les prévenir et les effectifs des personnels exposés.

Bibliographie

INRS : ed 6046 : Choisir son véhicule utilitaire léger (VUL)
INRS : ed 6055 : Le carnet de suivi des véhicules utilitaires léger (VUL)
<http://www.travailler-mieux.gouv.fr/Troubles-musculo-squelettiques-TMS.html>
www.inrs.fr/actus/trashtest.html

Votre contact



Notre groupement est engagé pour l'amélioration continue de son fonctionnement et de ses prestations.

AMEXIST

Dimension de progrès en santé au travail



**Employeurs et salariés
protégez-vous de vos
risques professionnels.**

L'employeur a pour obligation

- d'assurer la sécurité et de protéger la santé des travailleurs (article L4121-1 du code du travail).
- d'évaluer l'ensemble des risques auxquels les salariés sont susceptibles d'être exposés dans l'exercice de leur activité (article R4121-1 du code du travail).

L'évaluation des risques doit être réalisée et mise à jour annuellement avec la participation des salariés, à partir des situations réelles de travail et avec l'appui de votre médecin du travail. La démarche d'évaluation des risques, formalisée par le document unique, a pour objectif de définir et de mettre en œuvre un programme de prévention prenant en compte les aspects humains, techniques et organisationnels.

Chiffres clés

Répartition de l'accidentologie en 2007-2008 dans le secteur de la messagerie dans les Bouches-du-Rhône :
Chutes de plain-pied ou de hauteur : 30% - Manutention d'objets : 32% - Accidents de la route : 25% Autres : 14%

Ce qui correspond à près de 8.000 journées de travail perdues par an pour les 960 entreprises concernées dans le département.

Les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)

Les TMS sont des pathologies qui affectent les tissus (tendons, gaines synoviales, nerfs,...) situés à la périphérie des articulations. Ces affections se développent principalement à l'épaule (tendinite de la coiffe des rotateurs), au coude (épicondylite), au poignet (Syndrome du Canal Carpien).

La douleur, ressentie au cours ou en dehors de l'activité, en est l'expression la plus manifeste et est souvent associée à une gêne fonctionnelle invalidante. Ces pathologies invalidantes pour l'exercice de l'activité professionnelle, le sont aussi pour la vie personnelle.

Les TMS sont des maladies trouvant leur source dans une combinaison de facteurs d'origine organisationnelle, biomécanique, psychosociale ou environnementale :

→ **Facteurs biomécaniques** : il s'agit d'analyser, au poste de travail, les gestes et postures adoptées (travail bras en l'air, sur la pointe des pieds,...), les efforts fournis (tonnage manutentionné, charge unitaire...), la répétitivité des gestes (nombre de fois où le même geste est répété par unité de temps).

→ **Facteurs organisationnels** : il s'agit d'analyser les conditions de réalisation des gestes (rythme de travail, organisation des pauses, possibilités de coopération...) ; lesquelles peuvent accroître ou diminuer les marges de manœuvre du salarié lui permettant de réguler son activité et donc d'en diminuer les contraintes.

→ **Facteurs psychosociaux** : il s'agit d'analyser la façon dont le travail est perçu par les salariés. Cette analyse résulte tant de la charge mentale (flux d'informations à traiter au poste, impératifs qualité, incertitudes sur la production, fonctionnements en marche dégradée,...) que du « ressenti au travail » (soutien ou non des collègues et de la hiérarchie, marges de manœuvre du salarié, incertitudes sur les objectifs, les repères dont le salarié dispose...). Ces facteurs peuvent s'exprimer par du stress au travail.

→ **Facteurs environnementaux** : il s'agit d'analyser les conditions d'ambiance dans lesquelles le travail est effectué (température, humidité, éclairage, bruit...).

Véhicules et conduite

Le saviez-vous ?

Les accidents de la route représentent près de la moitié des accidents du travail mortels.

Recommandations pour les employeurs

- Privilégiez les contrats d'entretien des véhicules par une entreprise spécialisée.
- Préférez l'utilisation de véhicules disposants de sièges réglables, de climatisation automatique, de l'ABS, d'airbags, de correcteur de trajectoires...
- Mettez en place un suivi de l'état des véhicules par les chauffeurs.
- L'utilisation de GPS peut-être un bon outil pour gérer les imprévus, la circulation, les secteurs non connus par les chauffeurs
- Les salariés ayant un véhicule attitré sont généralement plus précautionneux.
- Mettez à disposition dans les véhicules des gilets jaunes, des triangles de signalisation, des outils de dépannage rapide, la boîte d'ampoules de rechange, une trousse de premiers secours et une liste de numéros d'urgence.
- Proposez des stages de perfectionnement à la conduite ou de prévention des risques routiers.
- Contrôlez régulièrement la validité du permis de conduire de vos salariés.

Recommandations pour les salariés

- Vérifiez régulièrement l'état et la pression des pneus, les niveaux d'huile, de liquide de refroidissement et de liquide lave-glace, l'état des essuie-glaces, la propreté du pare-brise.
- Remplissez un carnet de suivi du véhicule afin de favoriser la remontée et la transmission d'infos à la hiérarchie et aux collègues.
- Utilisez les possibilités de réglages du siège.
- Laissez la messagerie de votre téléphone répondre si vous ne pouvez pas vous arrêter pour répondre.
- Ayez une bonne hygiène de vie (repas, alcool, sommeil...) et adaptez-la à votre fatigue et à vos horaires.
- Ne consommez pas d'alcool ou de drogues.
- Ayez à disposition des lunettes de vue de rechange ainsi que des verres solaires.



Organisation des tournées



Le saviez-vous ?

L'origine des facteurs psychosociaux (FPS) est multifactorielle, mais ils caractérisent un déséquilibre entre la perception des contraintes qui sont imposées à une personne et les ressources dont il dispose pour y faire face. Ces FPS peuvent être à l'origine de différentes pathologies telles que des dépressions, des problèmes de sommeil, mais ils peuvent également favoriser l'apparition de troubles musculosquelettiques (TMS), voire entraîner des accidents du travail.

Recommandations pour les employeurs

- Les constats font apparaître que les accidents sont réduits sur les tournées que les chauffeurs connaissent le mieux. Toutefois, cette tendance peut s'inverser lorsque l'habitude devient trop importante (baisse de la vigilance). Il est donc préférable d'avoir une certaine polyvalence des chauffeurs sur les tournées. De plus, cela garanti un partage des connaissances et moins de risque de désorganisation en cas de départ d'un chauffeur ou d'absentéisme.
- L'accompagnement de nouveaux chauffeurs permet de réduire les risques liés à la méconnaissance de la tournée.
- Utilisez le système de suivi des livraisons et son retour d'infos : possibilité de retrouver les erreurs, d'équilibrer les tournées...
- Communiquez à l'avance les tournées à vos chauffeurs.
- N'encouragez pas les « comportements excessifs » par le biais de primes à la rapidité, ou grâce au fini / parti ; préférez des « non-primés » à la casse (colis ou véhicules).
- Prévoyez un dispositif de gestion des imprévus (outils de communication et de suivi) afin de faciliter le travail des chefs d'équipe (diminution du stress et de la charge mentale).
- Adaptez les tournées en fonction des remontées d'informations.
- Limitez la quantité d'argent pris en charge par les chauffeurs.
- Formalisez et diffusez les conseils et procédures à suivre en cas d'agression.

Recommandations pour les salariés

- Organisez votre tournée à l'avance (itinéraires, essence, adresse, coordonnées, nom du contact, etc...).
- Faites attention à la baisse de vigilance consécutive à l'habitude.
- Respectez les consignes de circulation sur les sites où vous livrez (plan de circulation).
- Respectez le code de la route (pas de prises de risque pour respecter absolument les délais de livraisons).
- Faites remonter les informations relatives aux difficultés rencontrées lors des tournées (longueur, difficultés de parcours, inadaptation du véhicule, charge de colis trop importante, délais trop courts...).
- Ne conservez pas de grosses sommes d'argent.