**16856\_C04\_Synth\_23sa63 Chapitre 4 La prévention des risques liés à l’activité physique**

**Synthèse rédigée et audio**

**1. Les facteurs de risque dans la profession**

⮊ **Les risques liés à l’activité physique** dans les domaines professionnels de la restauration et de l’hôtellerie sont multiples. Leurs causes sont liées à :

* des postures contraignantes, inadaptées… (ex. : se pencher en avant, poste de travail inadapté, stockage en hauteur…) ;
* des chutes de plain-pied et de hauteur. (ex. : sol glissant, obstacle, chute d’escalier, d’escabeau…) ;
* au port de charges : manutention et manipulation manuelle (ex. : plateaux, cartons, gastronomes, denrées…) ;
* l’outillage à main (ex. : couteau, robot…).

D’après les statistiques 2020, la manutention manuelle est à l’origine de la moitié des accidents du travail.

**Rappel :** La manutention manuelle correspond à toute opération de transport ou de soutien d’une charge, dont le levage, la pose, la poussée, la traction, le port ou le déplacement qui demandent un effort physique.

⮊ **Les troubles liés aux facteurs de risques** se situent en majorité au niveau de la colonne vertébrale et les articulations :

**La colonne vertébrale** est constituée de 33 vertèbres : 7 vertèbres cervicales, 12 thoraciques, 5 lombaires, 5 sacrées et 4 coccygiennes. Entre la plupart des vertèbres, on retrouve le **disque intervertébral** qui assure la souplesse de la colonne vertébrale, amortit les chocs et répartit la pression dans toutes les directions. Les disques intervertébraux sont composés d’un **anneau fibreux** qui entoure le **noyau** très riche en eau et de structure gélatineuse.

**Les articulations** sont les genoux, les coudes, les épaules, les poignets, les chevilles... Certaines articulations comme le genou sont composées d’une **membrane synoviale** contenant le liquide synovial qui permet de lubrifier la surface articulaire.

**2. Les dommages et les solutions**

Les dommages se situent au niveau de la colonne vertébrale et des articulations.

⮊ **Les dommages au niveau de la colonne vertébrale**

Les dommages au niveau de la colonne vertébrale sont liés à de mauvaises postures, à la manutention manuelle, à un poste de travail inadapté. Les dommages provoqués sont :

* la douleur,
* la hernie discale,
* la sciatique,
* le vieillissement du disque,
* le lumbago/lombalgie
* le tassement discal

⮊ **Les dommages au niveau des articulations**

Les dommages au niveau des articulations sont liés à des gestes répétitifs, à la station debout ou à une activité professionnelle imposant de travailler les bras en l’air, au stress, au froid… Les dommages provoqués sont :

* la douleur ;
* la perte de force et de mobilité au niveau des articulations et de leurs périphéries : tendons, muscles, ligaments, nerfs…

**⮊ Les solutions pour éviter ces troubles**

**Organiser son poste de travail :**

* Utiliser des chariots de transport ;
* Aménager le poste de travail ;
* Limiter le stockage en hauteur.

**Prendre soin de son corps :**

Avoir une bonne hygiène de vie (ex. : pratiquer une activité physique régulière, avoir un bon sommeil, limiter le stress…).

**Adopter les bons gestes et postures :**

* Respecter les principes de base de la manutention ;
* Limiter les postures contraignantes (ex. : travailler bras en l’air, se pencher en avant, ne pas respecter les consignes ergonomiques…) ;

**Maintenir un environnement sécurisé :**

* Désencombrer les espaces de travail (ex. : eau, obstacles…) ;
* Porter les EPI (équipement de protection individuelle).