



LES CONSEILS du *Sstrn*<sup>+</sup>  
PRÉVENTION

# VIBRATIONS

SUR LE CORPS ENTIER  
LORS DE LA CONDUITE  
D'ENGINS DE MANUTENTION

# VIBRATIONS

## SUR LE CORPS ENTIER

Vous conduisez un engin de manutention (chariot à fourches en porte à faux, transpalette autoporté, chariot gerbeur) dans le cadre de votre travail ?

Vous êtes alors exposé à des vibrations transmises par votre siège ou par la plateforme sur laquelle vous vous tenez debout.

## LES EFFETS

### SUR LA SANTÉ

Troubles  
visuels



Troubles  
digestifs



Troubles  
du dos



### ATTENTION !

Certaines pathologies déjà existantes peuvent être aggravées.

Troubles  
de la circulation  
sanguine



Les affections chroniques du rachis lombaire liées à l'exposition aux vibrations sont reconnues au titre du tableau 97 des maladies professionnelles du régime de la Sécurité Sociale.

*Ex. : lombo-sciatique par hernie discale*

## LES FACTEURS D'EXPOSITION

L'exposition aux vibrations dépend de plusieurs paramètres. La quantité de vibrations générées par l'engin sera plus importante si :

- Vous conduisez un engin qui n'est pas adapté à la tâche à réaliser (pneumatique, charge...).
- Votre siège n'est pas équipé d'une suspension, de moyens de réglage ou votre siège est mal réglé.
- Vous n'êtes pas formés aux réglages du siège.



## LA PRÉVENTION

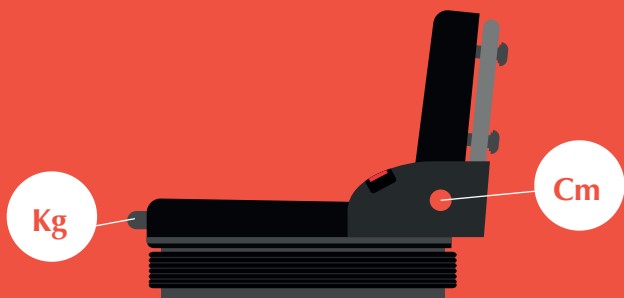
- Réglez votre siège.
- Adoptez une conduite souple.
- Adaptez votre vitesse.
- Faites l'état des lieux de votre engin de maintenance.
- Signalez à votre employeur tout dysfonctionnement sur votre engin et votre environnement de travail.
- Utilisez les moyens de maintenance à votre disposition.

- Vous conduisez longtemps, vite et en donnant des à-coups.
- Vous conduisez sur un sol dégradé (trous, bosses...).
- Vous passez sur des quais niveleurs lors du chargement et déchargement de camions.
- Votre espace de travail est insuffisant pour réaliser des manœuvres aisément.



## LE RÉGLAGE DU SIÈGE

- La qualité et le réglage du siège sont primordiaux, un siège mal réglé peut amplifier les vibrations au lieu de les réduire. Demandez un siège à suspension et muni de réglages facilement accessibles et intuitifs.



## LES FACTEURS AGGRAVANTS

Certains facteurs peuvent aggraver l'effet des vibrations. Ils ne modifient pas le niveau de vibrations, mais peuvent favoriser les troubles de la colonne vertébrale :

- Vous êtes en position assise prolongée.
- Vous conduisez en marche arrière ou en latéral (torsion et inclinaison du buste).
- Vous effectuez des montées et descentes répétées.
- Vous portez des charges.



- Réglez d'abord le siège selon votre taille (hauteur, avant-arrière).
- Réglez l'inclinaison du dossier.
- Réglez ensuite le siège selon votre poids. La suspension doit être réglée à mi-course. Pour vérifier le réglage, sautillez sur votre siège, celui-ci ne doit pas talonner.

## VRAI OU FAUX?

**FAUX** *Lorsque je m'installe sur mon engin, je règle uniquement le siège par rapport à ma taille.*

Il est primordial de régler le siège en fonction de son poids également. Un siège bien réglé peut atténuer les vibrations d'au moins 50%.

**VRAI** *Ma vitesse de conduite influe sur le niveau de vibrations.*

Une étude expérimentale de l'INRS\* montre que diminuer sa vitesse moyenne de 9 à 7 km/h pour la conduite d'un transpalette autoporté lors de chargement et déchargement permet de réduire le niveau de vibrations de 20 à 30%, sans perdre en productivité.

**FAUX** *Les vibrations ont un effet uniquement sur mon dos*

Faux, elles peuvent avoir un effet sur l'équilibre, la vision, sur les muscles et tendons, la digestion. Elles peuvent induire des troubles cardio-respiratoires.

**VRAI** *La durée de vie du siège est plus courte que celle de l'engin.*

Signalez à votre employeur quand l'état du siège est dégradé et que vous ne pouvez plus le régler de façon optimale. Au bout de 5 ans, un siège non entretenu est souvent dégradé.



## LA RÉGLEMENTATION

Le Code du travail impose à l'employeur de prendre des mesures de prévention spécifiques en cas d'exposition aux vibrations mécaniques lorsque la valeur d'exposition sur 8 heures est supérieure ou égale à  $0,5 \text{ m/s}^2$  pour les vibrations transmises à l'ensemble du corps.

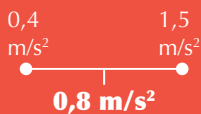
L'employeur devra notamment informer et former les salariés, mettre en place des mesures techniques et organisationnelles visant à réduire l'exposition.

La valeur limite d'exposition à ne pas dépasser se situe à  $1,15 \text{ m/s}^2$  pendant une période de 8 heures.

En tant que salarié, veuillez notamment à respecter les mesures prises par l'employeur pour assurer votre protection.

*Exemples de valeur vibratoire pour 3 engins de manutention. Les résultats présentent les valeurs minimales et maximales enregistrées et la valeur moyenne déduite. (CARSAT et INRS). Les résultats varient selon l'environnement de travail et l'utilisation de l'engin de manutention.*

Chariot à fourches en porte à faux



Chariot gerbeur



Transpalette autoporté



# Quelques liens utiles

[www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)  
[www.travailler-mieux.gouv.fr](http://www.travailler-mieux.gouv.fr)



Plus d'information  
sur notre site internet



[sstrn.fr](http://sstrn.fr)



[sstrn44](https://www.linkedin.com/company/sstrn44)



[sstrn\\_44](https://www.instagram.com/sstrn_44)



[@sstrn44](https://www.youtube.com/@sstrn44)



[#Masantéautaf](https://www.tiktok.com/hashtag/Masantéautaf)



ClimatePartner  
climatiquement neutre

© SSTRN – Toute reproduction, même partielle, est interdite. Document réalisé par la direction de la communication et les professionnels du SSTRN  
2015/06 | Code article : **sstrn-ds009** | Crédits photo : © auremar, jeremy, norsob, corepics – Fotolia.com