

# FLASH

## santé sécurité au Travail



Association des  
caisses de  
Champagne-Ardenne

janvier 2009

## Les chutes de hauteur : bons équipements et bonnes pratiques pour les éviter

### Évaluez votre risque

Répertoriez dans votre activité, les situations de « travail en hauteur ».

Pour chacune d'elles, pourriez-vous modifier l'équipement ou l'ouvrage utilisé, ou en repenser l'organisation du travail ?

*Les employeurs de main d'œuvre doivent faire cette analyse dans le cadre de leur document unique d'évaluation des risques.*

**Si vous ne pouvez les éviter, respectez les principes suivants**

**Les travaux en hauteur doivent être réalisés à partir d'un plan de travail conçu, installé ou équipé de manière à garantir la sécurité des travailleurs et à préserver leur santé. A défaut, des équipements doivent être choisis pour assurer et maintenir des conditions de travail sûres.**

Optez pour des installations fixes si la situation évoquée est fréquente et répétitive. Sinon, dans les situations occasionnelles choisissez une protection mobile collective ou individuelle. La priorité doit être donnée aux équipements permettant d'assurer la protection collective du plus grand nombre des travailleurs.

### La protection collective

- ♦ Une plate-forme avec des garde-corps rigides et d'une résistance appropriée, placés entre un 1 m et 1,10 m et comportant au moins une plinthe de butée de 10 à 15 cm, une main courante et une lisse intermédiaire à mi-hauteur (ou tout autre moyen équivalent.)
- ♦ Des filets de protection installés dans les zones possibles de chute.

Les échafaudages ne peuvent être montés, démontés ou sensiblement modifiés que sous la direction d'une personne compétente et par des travailleurs qui ont reçu une formation adéquate. Les plans de montages doivent être présents sur le lieu des travaux. (code du travail)

### La protection individuelle

Un système d'arrêt de chute constitué d'un sous-système de liaison (longe), d'un harnais antichute (norme NF EN 361) et d'un absorbeur d'énergie, le tout relié à un point d'ancrage sûr.

### Consignes importantes

Les échelles, escabeaux, marche-pieds sont des moyens d'accès.



Ils doivent dépasser de 1 mètre le niveau d'accès.

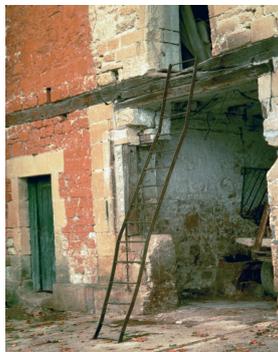
Ils sont :

- ♦ constitués de matériaux appropriés (bois à proscrire)
- ♦ résistants et rigides
- ♦ stables, avec des prises et des appuis sûrs
- ♦ composés de marches régulières, horizontales, antidérapantes
- ♦ attachés de façon à éviter tout balancement
- ♦ réservés au port de charges légères, peu encombrantes et occasionnelles
- ♦ équipés au besoin de paliers de repos
- ♦ munis de crinolines au-delà de 2,50 mètres

Attention aux conditions météorologiques et à l'environnement du poste de travail.



Enfin, il est **strictement interdit de monter sur les outils de levage de matériaux** (fourche de chariot élévateur, godet d'un chariot télescopique). Vous devez utiliser un appareil destiné au levage des personnes.



Travail de toiture ?  
Accès à un grenier ?  
Stockage de foin ?  
Les chutes sont causes d'accidents du travail graves ou mortels.

Les travaux de hauteur imposent des contraintes liées au bâtiment lorsqu'il est organisé sur plusieurs niveaux.



# Alcool, connaissez-vous vos limites ?

## L'alcool augmente le risque d'accident

### Bon à savoir

Le risque d'accident mortel est multiplié par :

- 2 à 0,5 g/l
- 10 à 0,8 g/l
- 35 à 1,2 g/l
- 80 à 2,0 g/l

L'alcool multiplie les risques d'accident mortel. Au volant, l'alcoolémie la plus sûre, c'est l'alcoolémie zéro.

**L'alcool potentialise les effets des médicaments.** N'en absorbez pas pendant la durée d'un traitement.

Le temps d'élimination est d'au moins une à deux heures par verre.

L'alcool est très calorique, il apporte 70 calories par verre.

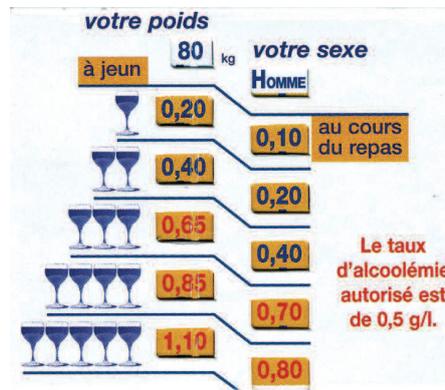
### Quelques idées fausses

**Prendre un café, boire de l'eau, faire du sport... cela dessoule !**

**FAUX :** seul le temps élimine les effets de l'alcool. Alors inutile de se précipiter sous une douche froide ou de boire une cuillère d'huile... cela ne sert à rien

**L'alcool donne des forces.**

**FAUX :** bien que l'alcool procure provisoirement un sentiment d'euphorie, celui-ci cède rapidement la place à l'irréversible « coup de barre » qui intervient après avoir consommé des boissons alcoolisées en quantité.



**Mélanger son whisky avec du soda diminue les effets de l'alcool**

**FAUX :** le volume d'alcool dans le verre reste le même. Seule la concentration de l'alcool dans le verre diminue. Le goût de l'alcool est donc moins présent.

**J'attends une heure et je reprends le volant sans risque.**

**FAUX :** la limite de temps que l'on doit se fixer avant de reprendre le volant dépend de la quantité d'alcool absorbée. Plus on consomme d'alcool, plus on doit attendre. Par exemple, il faut 3 à 4 h pour éliminer 2 verres d'alcool.

# Calculez votre consommation d'alcool

1 dose de 10 g d'alcool est contenue de façon équivalente dans :



7 cl d'apéritif à 18°



2,5 cl de digestif à 45°



10 cl de champagne à 12°



25 cl de bière ou cidre à 6°



2,5 cl de whisky à 40°



2,5 cl de pastis à 45°



10 cl de vin à 12°

## Test

Comptez le nombre de doses consommées sur une semaine (y compris le week-end). Notez pendant 7 jours votre consommation et additionnez

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	TOTAL
Nombre de doses								

Pour un maintien en bonne santé (le risque d'accident sur la route n'est pas pris en compte ici), il ne faut pas dépasser :

**pour un homme : 21 doses par semaine**  
**pour une femme : 14 doses par semaine**

Au delà, il existe un risque pour votre santé : pancréatite, cirrhose, atteinte des nerfs, risque plus élevé de certains cancers, diminution de l'espérance de vie.

**Ne sous estimez pas votre consommation**

**Si vous dépassez ces critères, réagissez !**

**Le travail en hauteur non sécurisé est à éviter si vous avez des vertiges, des troubles de l'équilibre et si vous êtes sous l'emprise d'alcool ou de substances perturbant l'équilibre et la vigilance.**