

## Chasser les maux de dos

### Conseils à l'intention des opérateurs et conducteurs de véhicules et engins à roues (Drive away bad backs - Advice for mobile machine operators and drivers)

Les opérateurs et conducteurs de véhicules et engins à roues se plaignent souvent d'avoir mal au dos. Cette condition peut avoir de nombreuses causes qui ne sont pas toutes liées au travail. Mais le mal de dos risque d'empirer en conduisant longtemps, assis sur un siège mal ajusté, endurant les cahots et secousses des routes inégales (vibrations de l'ensemble du corps) et suite aux manœuvres manuelles.

#### **Vous pouvez aider à éviter le mal de dos si vous suivez les conseils suivants:**

- Vérifiez que le véhicule qui vous a été attribué est suffisamment grand et puissant pour la tâche assignée ainsi que les conditions dans lesquelles il devra fonctionner. En cas de doute, parlez-en à votre surveillant.
- Vérifiez que le véhicule a été adéquatement entretenu, que les défauts ont été réparés (par ex. suspension de siège cassée ou freins défectueux, timonerie de direction et composants de suspension) et que les pressions des pneus sont correctes.
- Signalez les défauts concernant le véhicule ou autres problèmes concernant la tâche à effectuer.
- Ajustez le siège pour être confortablement assis, de manière à soutenir le bas du dos et être en mesure de voir clairement sans avoir à s'étirer, se tordre ou se pencher.
- Assurez-vous de pouvoir faire fonctionner les commandes sans avoir à s'étirer, se tordre ou se pencher.
- Si votre siège est prévu avec le réglage du poids du conducteur, assurez-vous qu'il est correctement réglé en fonction de votre poids.
- Choisissez des routes évitant les surfaces inégales, et si ce n'est pas possible, conduisez plus lentement pour esquiver les cahots et les secousses.
- Maintenez en bon état le terrain sur le lieu de travail où l'engin travaille ou se déplace. Enlevez les gros cailloux ou les obstacles et comblez les ornières et les trous.
- Conduisez, freinez, accélérez, passez les vitesses et utilisez les accessoires, par ex. godet d'excavateur, en douceur.
- Evitez de vous tenir mal, c.-à-d. affaissé dans votre siège, vous penchant constamment en avant ou de côté ou conduisant le dos déformé.
- Si vous le pouvez, faites régulièrement une pause afin d'éviter de rester assis trop longtemps dans la même position.
- Ne sautez pas du véhicule ni ne faites d'autres mouvements maladroits qui pourraient ébranler votre dos.
- Eviter de soulever et de porter des charges encombrantes ou lourdes.
- Signalez à votre employeur le mal de dos dont vous souffrez.
- Coopérez avec votre employeur en respectant les consignes de santé et de sécurité et en suivant la formation donnée.

#### **Si vous souffrez de mal de dos**

Evitez les activités qui aggravent le mal de dos. Il est toutefois préférable de rester actif car le mal de dos est rarement grave. Essayez de prendre un simple analgésique qui soulagera la douleur. Mais consultez votre docteur si vous êtes anxieux ou si la douleur persiste ou empire soudainement.

#### **Pour tout complément d'information**

Adressez-vous à votre employeur qui est responsable d'évaluer et de contrôler les risques ainsi que de fournir des renseignements et une formation. Vous pouvez également vous entretenir avec d'autres personnes telles que vos camarades de travail, les représentants syndicalistes concernant la sécurité et les représentants patronaux. Consultez la brochure de HSE, INDG242(rév1) *Control back-pain risks from whole-body vibration (Contrôle des risques de mal de dos à partir suite aux vibrations de l'ensemble du corps)* ou allez sur [www.hse.gov.uk/msd](http://www.hse.gov.uk/msd) et [www.hse.gov.uk/vibration](http://www.hse.gov.uk/vibration).

Ce guide contient des notes sur les bons usages qui ne sont pas obligatoires mais que vous jugerez peut-être utiles en considérant ce que vous devez faire. Ce guide est disponible en paquets payants de 25 auprès de HSE Books, ISBN 0 7176 6120 2. Des exemplaires uniques gratuits sont également disponibles auprès de HSE Books, Tél: 01787 881165.

© *Crown copyright* Cette publication peut être reproduite gratuitement, sauf dans un but publicitaire, commercial ou de recommandation. Première publication 06/05. Prière de reconnaître la source comme étant HSE.

INDG404 06/05 C1850

Imprimé et publié par le bureau Health and Safety Executive