



# 3M Pause-Sécurité

Une plateforme pour sensibiliser vos équipes à la prévention des risques au travail.

- 1 Introduction
- 2 Protection respiratoire
- 3 Audition
- 4 Toucher
- 5 Peau
- 6 Muscles, os et articulations
- 7 Bien-être
- 8 Réfléchissez 30 secondes
- 9 Glissades et chutes
- 10 **NOUVEAU** : Protection antichute



# Index 3M Pause-Sécurité

Module 1 : Introduction	3-11
Module 2 : Protection respiratoire	12-19
Module 3 : Audition	20-27
Module 4 : Toucher	28-35
Module 5 : Peau	36-43
Module 6 : Muscles, os et articulations	44-51
Module 7 : Bien-être	52-58
Module 8 : Réfléchissez 30 secondes	59-65
Module 9 : Glissades et chutes	66-73
Module 10 : Protection antichute	74-81
Nous contacter	82



# 1

# 3M Pause-Sécurité

## Introduction



## Préparation

### Définissez la date, l'heure et le lieu

Définissez l'heure la plus appropriée pour votre réunion 3M Pause-Sécurité. Prenez en considération les temps d'arrêt, les périodes de maintenance ou les heures d'information régulières que vous pourriez utiliser. Trouvez un lieu pour vous assurer que l'espace est suffisamment grand pour le groupe et définissez vos besoins en agencement, en équipement et autres prestations pour votre meilleur confort.

### Sélection des sujets et encouragement à la participation

Assurez-vous d'informer, en amont, les managers de la discussion et de vous accorder sur le sujet de santé le plus pertinent pour débiter. **CONSEIL :** Pensez aux zones d'information, aux panneaux d'affichage et aux services de messagerie pour communiquer les horaires et l'emplacement de la réunion 3M Pause-Sécurité.

### Évaluez vos connaissances

- ▶ Visitez le site internet de 3M qui propose des bulletins techniques, des conférences en ligne et bien d'autres outils supplémentaires ([www.3m.com/fr/secureite](http://www.3m.com/fr/secureite)).
- ▶ Assurez-vous d'être en ligne avec les stratégies et les processus de votre entreprise.

### Préparez-vous à votre réunion 3M Pause-Sécurité

Familiarisez-vous avec le déroulement de la discussion sur les cartes thématiques de santé choisies.

- ▶ La carte 1 définit le contexte et propose à l'équipe de démarrer la conversation.
- ▶ La carte 2 oriente la discussion vers les risques potentiels, les responsabilités personnelles et sur la manière dont le personnel peut mieux se protéger et protéger ses collègues.
- ▶ La carte 3 conclut avec les contrôles de l'entreprise et les meilleurs conseils avant de résumer et d'accepter un pas en avant positif.

Chaque carte contient des conseils sur la manière de démarrer une discussion, avec des questions ouvertes à poser, des exemples utiles et pratiques. **CONSEIL :** demandez à un collègue de vous aider à vous familiariser avec le contenu et les éventuelles questions du personnel.

### Recueillez l'appui de l'entreprise

Assurez-vous que vos collègues et votre direction soient informés de la démarche 3M Pause-Sécurité, notamment le thème de la santé et les avantages positifs qu'il promet. Encouragez les membres influents de l'équipe à jouer un rôle actif dans la discussion et incitez les autres à y assister. Comme le soutien de la direction est essentiel dans tous les changements de culture de sécurité, demandez-leur d'apporter leur soutien et même d'assister aux sessions.



**N'oubliez pas de faire participer votre direction : 18 % des personnes impliquées dans la spécification ÉPI indiquent que le manque d'adhésion de la direction est le principal obstacle aux améliorations en matière de santé et de sécurité.**

(Source : Étude Purple Market Research for 3M, mars 2015)

## **Impliquez votre Direction dans les sessions Pause-Sécurité**

Si votre responsable vous demande pourquoi vous organisez une session 3M Pause-Sécurité, voici quelques points que vous pouvez avancer :

- ▶ 1,3 million de travailleurs ont souffert de problèmes de santé liés au travail (nouveaux ou anciens) en 2016/17 ([www.hse.gov.uk/statistics/causdis](http://www.hse.gov.uk/statistics/causdis)).
- ▶ La combinaison des blessures sur le lieu de travail et des nouveaux cas de maladie liés au travail coûte aux employeurs britanniques 14,9 milliards de livres sterling par an ([www.hse.gov.uk/statistics/cost.htm](http://www.hse.gov.uk/statistics/cost.htm)).
- ▶ La session 3M Pause-Sécurité crée un environnement ouvert pour discuter des problèmes de santé à long terme et pour mieux sensibiliser aux mesures de contrôle.
- ▶ À la suite de la session 3M Pause-Sécurité, nous formulerons un plan d'action pour faire face aux améliorations éventuelles.

Et enfin, c'est gratuit et peut prendre la forme d'une pause tout simplement !



## Prestation

### Présentation et styles d'apprentissage

Votre public sera varié et répondra à différents styles d'apprentissage.

Les trois styles d'apprentissage clés sont **auditif (entendez-le)**, **visuel (voyez-le)** et **pratique (faites-le)** – un mélange des trois styles susceptibles d'engager un groupe.

- ▶ La session 3M Pause-Sécurité est une discussion qui permet d'échanger de problèmes et de faits avec les collègues.
- ▶ Utilisez les aides visuelles au verso de vos cartes thématiques de santé pour faciliter l'apprentissage et apportez des accessoires tels que l'EPI approprié.
- ▶ Les outils Pause-Sécurité apportent un aspect tangible à la discussion, mais vous devez également inclure des exemples pratiques, le cas échéant, comme par exemple, pour démontrer le bon ajustement des EPI ou pour effectuer une tâche de manutention manuelle. Une certaine inspiration peut être trouvée au verso des cartes.

Les images et les accessoires sont d'excellents outils d'engagement et de départ naturel pour la conversation, faciles à comprendre et utiles pour les membres du groupe non familiarisés avec le langage EPI.

### Fixez vos objectifs au début de la discussion

Mettez en évidence le domaine thématique de santé que vous allez aborder, la durée de la session 3M Pause-Sécurité et l'engagement de l'entreprise envers la santé à long terme de la main-d'œuvre.

Expliquez que vous aimeriez que la discussion soit honnête et interactive, car il s'agit d'une occasion pour l'équipe de comprendre les risques et les contrôles qu'elle peut gérer.

### Maintenez une discussion utile

Si vous avez une personne particulièrement favorable ayant une expérience et des connaissances à partager, impliquez-la pour soutenir la discussion. Pour que la conversation soit fluide, utilisez les questions ouvertes et les invites de la carte. Si la conversation ne démarre pas immédiatement, vous pouvez poser des questions à des personnes spécifiques afin d'obtenir une réponse personnelle aux fins de discussion. Des questions directes peuvent également être un moyen utile d'encourager les membres les plus silencieux à s'exprimer.

Gardez un œil sur l'heure et déplacez la discussion si besoin, en prenant note de tout ce dont vous pourriez avoir besoin pour effectuer un suivi à une date ultérieure.

## Traitement des objections

Si vous faites face à une question difficile :

- ▶ Prenez votre temps.
- ▶ Remerciez-les de leur contribution et faites-leur savoir que leur engagement est précieux.
- ▶ Posez des questions de clarification pour vous assurer de comprendre la situation de leur point de vue.
- ▶ Pour le bénéfice du reste du groupe, résumez la question qui démontre également votre compréhension.
- ▶ Si vous pouvez répondre, faites-le.
- ▶ Si vous ne pouvez pas répondre, assurez-vous de saisir la question et engagez-vous à faire un suivi. Cela pourrait être un point important pour votre plan d'action.



## Commentaires

### Recueillez les commentaires

Après le départ du groupe, prenez le temps de rassembler les commentaires et les points de discussion.

### Complétez votre plan d'action

Dans votre plan d'action, identifiez les obstacles potentiels à la mise en œuvre et les possibilités d'amélioration identifiés. Classez ces priorités par ordre d'importance et fixez une date limite pour les étudier. **CONSEIL :** n'essayez pas de faire trop compliqué avec vos recommandations - même de petits changements peuvent contribuer à améliorer la santé à long terme de la main-d'œuvre.

### Commentaires sur le groupe

Peu de temps après la fin de la session, communiquez les points d'action et les apprentissages clés pour le groupe. Après l'enquête, assurez-vous de prendre le temps de faire part des actions engagées à l'équipe afin que celles-ci soient rassurées, leur contribution ayant entraîné de réels changements. Cela peut être essentiel au développement et à l'adoption d'une culture consciente de la santé sur l'ensemble du marché du travail.

### Communiquez avec les experts de 3M

Pour vous aider dans vos efforts, trouver une expertise et un soutien plus utiles de 3M, utilisez les réseaux gratuits disponibles proposés par 3M :  
Twitter (<https://twitter.com/3m>), numéro d'assistance téléphonique (01 30 31 65 96), ou visitez [www.3M.com/fr/securite](http://www.3M.com/fr/securite).



## Maintenez la dynamique

Sur quoi votre prochaine session  
3M Pause-Sécurité se concentrera-  
t-elle ?



# Introduction

## Plan d'action

Utilisez ce document pour capturer les commentaires de votre session 3M Pause-Sécurité, quelle que soit la date choisie, en tant que groupe et avec les collègues impliqués, qui nécessiteront communication et suivi.

Problème et les améliorations discutées	Délai de réponse	Collègues impliqués	Ordre de priorité

Problème et les améliorations discutées	Délai de réponse	Collègues impliqués	Ordre de priorité

Autres remarques



# 2

# 3M Pause-Sécurité

## Protection respiratoire



## Placez la scène et engagez le public

### Pour dynamiser

Demandez aux membres du groupe quel type d'exercice ils apprécient. Vous trouverez ci-dessous quelques invites pour faire avancer la discussion. Si vous connaissez bien les membres du groupe, vous pouvez inclure certains éléments auxquels ils se rapportent. Faites une liste des plus populaires - vous les consulterez plus tard.



Aller à la salle de sport



Marcher



Jouer avec vos enfants



Golf



Sports de raquette



Jouer au football

### Exemple pour définir la scène

Alain, un surfeur passionné de Nantes qui a travaillé sur des chantiers et dans une briqueterie locale, raconte l'histoire d'un travailleur sur le site internet de la Sécurité sociale. Il se souvient clairement de toute la poussière, mais il n'avait jamais imaginé que cela affecterait sa santé aussi sérieusement.

Après une pneumonie, une radiographie a révélé les premiers stades de la silicose. À l'âge de 45 ans, Alain dut renoncer à sa grande passion, le surf. À 55 ans, il est maintenant évalué comme invalide à 30 % et il semble passer la moitié de sa vie dans les salles d'attente des médecins.

### Comment des problèmes respiratoires pourraient-ils affecter les activités énumérées lors de l'introduction ?

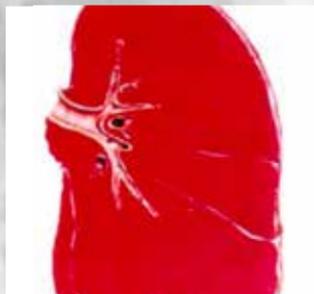
Les problèmes respiratoires peuvent rendre difficile la participation à des exercices extrêmes. Même monter les escaliers peut devenir un défi majeur. Le stress et la frustration peuvent également affecter la vie familiale en général.



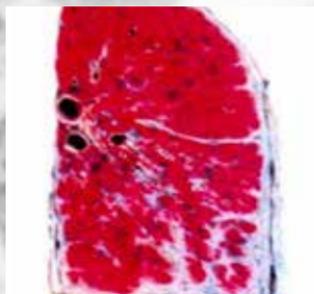
### Conseil :

Dans la mesure du possible au cours de ces premières étapes, essayez d'utiliser des références à la vie domestique plutôt qu'à la vie professionnelle. Amener les gens à sortir de leur contexte de travail normal rendra le sujet plus attrayant.

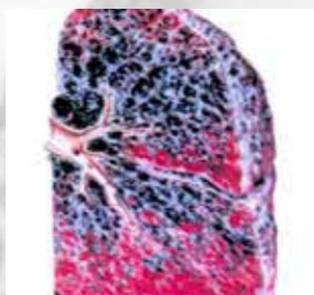
**Dans le cas de l'amiante et de la silicose, il faut parfois de nombreuses années pour que les effets deviennent perceptibles, mais les dommages sont déjà présents.**



Poumons sains.



Les effets de l'amiante sur les poumons à la suite de l'inhalation de fibres d'amiante.



Les effets de la silicose sur les poumons, résultant de l'inhalation de poussières de silice cristalline fraction inhalable, généralement produites lors de travaux avec de nombreux types de roches et de pierres contenant du quartz.



### Identifiez les risques potentiels et les responsabilités personnelles

**Commencez par discuter des risques respiratoires potentiels sur votre lieu de travail**

Choisissez un domaine ou une activité sur le lieu de travail où les travailleurs doivent porter un Equipement de Protection Individuel (EPI). Demandez aux membres du groupe quels problèmes ils ont pu avoir avec le port de leur EPI.

- ▶ Pourquoi pourrait-il y avoir des problèmes de non-conformité ?
- ▶ Y a-t-il des problèmes d'ajustement ? Confort ? Entretien ? Disponibilité ?



**Demandez ensuite des idées sur la façon de réduire le risque respiratoire**

- ▶ Porter la protection respiratoire fournie correctement et à tout moment d'exposition.
- ▶ Contrôler des mesures telles que la ventilation locale.
- ▶ Entreposer correctement l'EPI entre les quarts de travail.
- ▶ S'assurer que tous les EPI soient bien ajustés et ont été correctement testés.
- ▶ Encourager les collègues à porter des vêtements de protection individuelle si nécessaire.



**Signalez les obstacles éventuels empêchant la réduction de ces risques**

Demandez à l'équipe ce qui nous empêche de réduire nos risques. Ces obstacles peuvent constituer la base de votre plan d'action.

- ▶ Quels sont les défis posés par le port de l'EPI pour communiquer avec des collègues ?
- ▶ Quel effet cela fait-il de porter une protection respiratoire pendant une longue période ?
- ▶ Dans quelle mesure les membres du groupe pensent-ils que des délais serrés sont prioritaires par rapport à l'utilisation d'une protection respiratoire ?
- ▶ Pourquoi certaines personnes ne portent-elles pas leur EPI chaque fois que cela est nécessaire ?



**Conseil :**

Demandez si quelqu'un connaît un membre de sa famille ou un ami qui souffre de problèmes respiratoires qui pourraient avoir été causés par une exposition à des matières dangereuses au travail ? Si tel est le cas, cette personne a-t-elle jamais expliqué comment ses problèmes auraient pu être évités ?

En l'absence de réponse, vous pouvez toujours utiliser l'exemple de la première carte comme point central de vos discussions ici.



L'exemple pratique suivant peut aider à donner vie au sujet et à faire participer les membres du public ayant un style d'apprentissage « pratique ».



Le bon ajustement d'un masque respiratoire est essentiel. Vous pouvez vous munir de certains des équipements de protection respiratoire utilisés sur votre lieu de travail et montrer comment les ajuster.

Vous pouvez également utiliser les vidéos disponibles sur le site internet de 3M : [www.3M.com/fr/secureite](http://www.3M.com/fr/secureite)



### Clôturez la session avec vos améliorations proposées

#### Améliorations potentielles

Il se peut que des idées aient déjà été suggérées. Si c'est le cas, résumez-les. Si nécessaire, les suggestions ci-dessous peuvent être utilisées comme invites. Choisissez les éléments que vous prévoyez de mettre en œuvre.

N'oubliez jamais de vous laver les mains après avoir retiré votre EPI.

Lorsque cela est requis et spécifié, assurez-vous que la ventilation locale est activée et fonctionne avant d'exécuter des tâches.

Lorsque vous nettoyez la poussière, n'utilisez ni balais, ni brosses, ni air comprimé, car cela aggraverait le problème. Utilisez plutôt un aspirateur industriel agréé.

Ne ramenez pas d'EPI contaminé à la maison, car vous pourriez exposer votre famille à un danger dangereux.

Prenez soin de votre EPI réutilisable en le nettoyant après chaque arrêt de travail et en le rangeant dans un endroit sûr et propre.

N'oubliez pas de vous raser chaque jour si vous devez porter une protection respiratoire bien ajustée.

Sachez que les particules fines potentiellement dangereuses peuvent rester en suspension dans l'air pendant de nombreuses heures après la fin des activités. N'oubliez pas de garder votre EPI allumé dans des environnements contaminés.

#### Décrivez les stratégies et processus de l'entreprise

Rappelez aux membres du groupe les éléments de contrôle que l'entreprise a déjà mis en place. Cela pourrait inclure les zones de travail désignées, la ventilation locale, les contrôles de santé ainsi que le stockage et la maintenance de l'EPI.

#### Résumez votre session 3M Pause-Sécurité

- ▶ Remerciez les membres du groupe pour la discussion ouverte.
- ▶ Résumez les points principaux.
- ▶ Esquissez un calendrier pour faire le point sur les problèmes soulevés et restés sans réponse lors de la session.

#### Dernière remarque :

Il peut arriver que les risques les plus mortels sur le lieu de travail soient ceux que vous ne pouvez pas voir.

## Fait 1

L'inhalation excessive d'une substance dangereuse au travail peut provoquer de l'asthme, des réactions allergiques, une bronchite, une silicose et divers cancers.

# Le saviez-vous ?

Certaines maladies respiratoires mortelles causées par le travail peuvent prendre jusqu'à 20 ans pour se développer. Comme les conséquences de l'inhalation de substances dangereuses ne sont pas immédiates, il peut être facile de ne pas prendre ce problème aussi au sérieux.

## Fait 2

On estime que chaque année environ 13 000 décès dus à des maladies pulmonaires et à un cancer d'origine professionnelle ont été causés par une exposition antérieure, principalement aux produits chimiques et à la poussière au travail<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Source : HSE Health & Safety Statistics 2016/2017

**Vous recherchez une protection respiratoire que vos employés voudront porter ? Voici quelques produits phares de notre gamme.**

### **Masque antipoussières 3M™ Aura™ série 9300+**

La série 9300+ combine des idées révolutionnaires, des technologies et des matériaux dans un design pratique à trois panneaux et pliable. Les caractéristiques comprennent une technologie de filtre à faible résistance respiratoire pour une respiration plus facile tout au long de votre journée de travail, un panneau supérieur embossé pour réduire la formation de buée sur les lunettes, un bord préformé qui s'adapte mieux aux protections oculaires et une mentonnière permettant un meilleur ajustement.



### **Demi-masques réutilisables 3M™ séries 6500 et 7500**

Les séries 6500 et 7500 offrent des niveaux de confort exceptionnellement élevés et s'adaptent parfaitement à une large gamme de formes et de tailles de visage. Ils s'adaptent à une large gamme de filtres à gaz, à vapeur et à particules 3M.

Le demi-masque réutilisable 3M™ série 6500 comprend en outre un mécanisme à bascule à verrouillage rapide, ce qui signifie qu'il n'est pas nécessaire d'enlever les casques ou les masques de protection lorsque vous abaissez et remontez le masque.

### **Masque complet 3M™ Scott™ Vision 3**

La gamme Vision 3 propose des niveaux de confort et de vision inégalés au porteur. Disponible en 4 tailles avec une gamme d'options de port de tête et de port. La gamme Vision 3 peut être utilisée seule ou en combinaison avec notre vaste gamme de filtres à particules et/ou à vapeur de gaz, ou avec n'importe quel appareil respiratoire 3M™ Scott™ Fire & Safety.

### **Systèmes à ventilation assistée 3M**

Nos systèmes à ventilation assistée allient les performances, la protection et la fonctionnalité à un design moderne, élégant et léger ainsi qu'à un confort inégalé. Conçue comme un système compatible, vous pouvez moduler et assortir l'unité filtrante avec une gamme de coiffes et de casques.





# 3

# 3M Pause-Sécurité

## Audition



## Placez la scène et engagez le public

### Pour dynamiser

Demandez aux membres du groupe quels sont leurs sons préférés. Vous trouverez ci-dessous quelques invites pour faire avancer la discussion. Si vous connaissez bien les membres du groupe, vous pouvez inclure certains éléments auxquels ils se rapportent. Voyez si vous pouvez être d'accord avec les membres du groupe sur le son le plus important pour eux.

Rire avec des amis  
dans un bar ?



Bavarder en famille  
à l'heure des repas ?



Écouter vos  
enfants lire ?



Jouer votre  
musique préférée ?



Aller voir un  
bon film ?



### Exemple pour définir la scène

L'histoire d'un travailleur sur le portail HSE met en vedette Emily, qui travaille dans l'industrie textile. Elle a seulement réalisé qu'elle avait un problème d'audition quand, à 40 ans, elle ne pouvait pas entendre son téléphone sonner. L'équipement de travail qu'elle utilisait tous les jours, à chaque prise de poste de travail, génère un niveau de bruit très élevé. Il n'y avait pas de contrôle du bruit et elle ne portait pas de protection auditive. Jeune ou vieux, une fois que vous perdez votre audition, vous ne pourrez plus jamais la récupérer.

### Expliquez comment les dommages auditifs se produisent

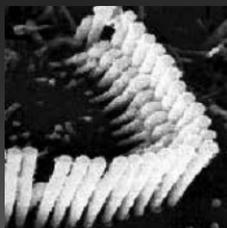
Vous pouvez afficher l'image au verso de cette carte pour montrer les cellules ciliées saines et endommagées. Pour accompagner les images, partagez cette brève explication.

Votre audition peut être altérée par une exposition continue ou soudaine à un bruit nocif. Les dommages auditifs surviennent lorsque les cellules ciliées de votre oreille interne qui captent différents sons sont décomposées par le bruit nocif. Ces dommages sont irréversibles.



### Conseil :

Demandez aux membres du groupe de discuter de la manière dont les difficultés d'audition affectent leur vie quotidienne. Vous pouvez rendre le sujet plus attrayant en demandant aux membres du groupe de repenser aux sons qu'ils ont identifiés lors de l'introduction.



**Cellules saines**



**Cellules endommagées**



**Cellules gravement endommagées**

**Voici un guide rapide sur les dommages auditifs :**



- ▶ Un son sans danger (comme des vagues qui se brisent doucement sur une plage) est peu susceptible de causer des dommages à nos cellules ciliées.
- ▶ Les sons nocifs (comme les grosses vagues qui s'abattent sur le rivage) endommagent progressivement les cellules ciliées de notre oreille interne. Une fois les dommages causés, nos cellules ciliées ne peuvent plus être remplacées. La perte auditive est permanente.
- ▶ Un son très nocif (comme un tsunami) peut causer des dommages beaucoup plus rapidement. Les premiers signes de dommages résonnent dans les oreilles. Les cellules ciliées ont été fragilisées - elles continuent de vibrer longtemps après l'arrêt du son. Si cela se produit régulièrement, votre audition va bientôt empirer avec la mort des cellules ciliées.



### Identifiez les risques potentiels et les responsabilités personnelles

**Commencez par discuter des risques auditifs potentiels sur votre lieu de travail**

- ▶ Faites une liste des zones de l'environnement de travail où les dangers du bruit sont présents.
- ▶ En tant que groupe, catégorisez où la protection auditive est obligatoire ou facultative.

**Puis demandez des idées sur la façon de réduire le risque de bruit**

- Si le public n'a pas d'idées, vous pouvez suggérer celles-ci :
- ▶ L'utilisation appropriée des dispositifs de contrôle du bruit et des méthodes de travail.
  - ▶ Porter correctement et à tout moment la protection auditive fournie.
  - ▶ Prendre soin des appareils de protection auditif et signaler tout problème.
  - ▶ Avertissez vos collègues si vous effectuez une tâche bruyante.

**Signalez les obstacles éventuels empêchant la réduction de ces risques**

- Demandez à l'équipe ce qui nous empêche de réduire nos risques :
- ▶ Dans quelle mesure le manque de sensibilisation au bruit créé par les outils/machines utilisés nous pose-t-il un problème ?
  - ▶ Quels obstacles ou barrières pourrions-nous rencontrer avec la communication ? Quels problèmes la protection auditive pose-t-elle pour la communication avec ses collègues et l'audition des alarmes et des signaux ?
  - ▶ Que ressentez-vous lorsque vous portez une protection auditive pendant une longue période ?
  - ▶ L'aspect et la convivialité de la protection auditive sont-ils peu attrayants ?
  - ▶ Dans quelle mesure les membres du groupe pensent-ils que des délais serrés sont prioritaires par rapport à l'utilisation d'une protection auditive ?



**Conseil :**

Demandez si quelqu'un connaît un membre de la famille ou un ami souffrant de problèmes d'audition pouvant avoir été causés par une exposition à des niveaux de bruit élevés au travail ? Si tel est le cas, cette personne a-t-elle jamais expliqué comment ses problèmes auraient pu être évités ?



L'exemple suivant peut aider à donner vie au sujet et à faire participer les membres du public ayant un style d'apprentissage « pratique ».



Il existe d'excellents outils en ligne pour montrer ce que signifie souffrir de perte auditive. Rendez-vous simplement dans votre moteur de recherche et entrez « simulateur de perte auditive ». Vous pouvez utiliser l'un de ces éléments pour aider le public à comprendre la perte d'audition.

Le bon ajustement d'un bouchon d'oreille est essentiel. Vous pouvez amener avec vous quelques bouchons d'oreille utilisés sur votre lieu de travail et montrer comment les ajuster correctement. Vous pouvez également utiliser des vidéos disponibles sur le site internet de 3M. [www.3m.com/fr/secureite](http://www.3m.com/fr/secureite)



## Clôturez la session avec vos améliorations proposées

### Améliorations potentielles

Il se peut que des idées aient déjà été suggérées. Si c'est le cas, résumez-les. Si nécessaire, les suggestions ci-dessous peuvent être utilisées comme invites. Choisissez les éléments que vous prévoyez de mettre en œuvre.

- ▶ Insistez sur l'importance d'exprimer ses préoccupations concernant le bruit nocif sur le lieu de travail. Assurez-vous que tout le monde sache comment signaler les dangers du bruit.
- ▶ Vos collègues portent-ils une protection auditive lorsque nécessaire ? Votre activité pourrait-elle mettre en danger leur audition ?
- ▶ Étiquetez les outils bruyants pour rappeler aux travailleurs les dangers du bruit.
- ▶ Utilisez des affiches pour rappeler aux travailleurs quelle protection auditive ils doivent porter dans les environnements bruyants.
- ▶ Vérifiez que votre protection auditive soit bien ajustée et ne la retirez pas pour parler à vos collègues.



### Décrivez les stratégies et processus de l'entreprise

C'est l'occasion de rappeler aux membres du groupe les éléments de contrôle que votre entreprise a déjà mis en place et les règles à respecter. Cela pourrait inclure l'achat de machines plus silencieuses, le contrôle de la source de bruit ou de la voie de transmission, le confinement des machines bruyantes, les zones de protection de l'audition désignées ou le changement de procédé pour éliminer un élément bruyant.

### Résumez votre session 3M Pause-Sécurité

- ▶ Remerciez les membres du groupe pour leur contribution.
- ▶ Résumez les points principaux et les actions.
- ▶ Esquissez un calendrier pour faire le point sur les problèmes soulevés et restés sans réponse lors de la session.

### Dernière remarque :

La perte d'audition due au bruit n'est pas réversible, mais évitable.

# Le saviez-vous ?

Les premiers signes de perte auditive induite par le bruit sont les suivants :

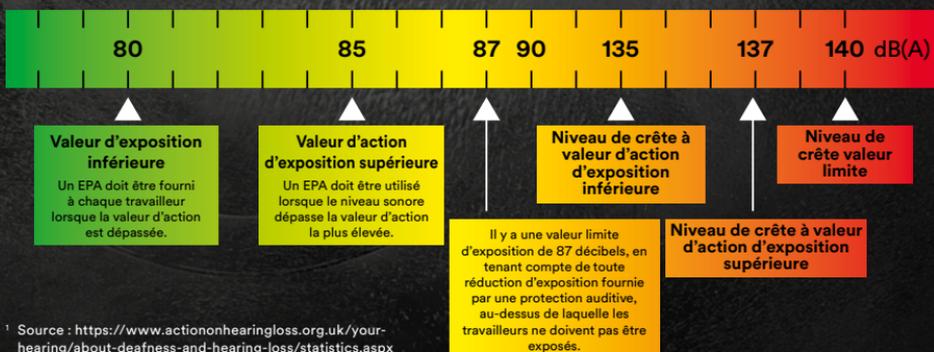
- ▶ Votre famille se plaint que la télévision est trop bruyante.
- ▶ Difficulté à utiliser le téléphone.
- ▶ Avoir à se concentrer étroitement et des difficultés à entendre des conversations.

## 20 000

personnes au cours de la dernière année ont souffert de perte d'audition liée au bruit - causé par ou aggravé par le travail.<sup>1</sup>

La perte d'audition liée au bruit  
**100 %**  
évitables<sup>2</sup>

### Directive bruit 2003/10/CE



<sup>1</sup> Source : <https://www.actiononhearingloss.org.uk/your-hearing/about-deafness-and-hearing-loss/statistics.aspx>

<sup>2</sup> Source : <http://www.hse.gov.uk/statistics/causdis/deafness/index.htm>

**Vous recherchez une protection auditive que votre personnel voudra porter ? Voici quelques produits phares de notre gamme.**

### Bouchons d'oreille 3M

3M propose une variété de bouchons d'oreille, notamment des bouchons à rouler, à tige et préformés. Ils conviennent à différents types d'oreille et niveaux de bruit, ce qui permet de trouver facilement un bouchon d'oreille pour chaque travailleur.



### Casques antibruit 3M

Un choix varié de casques antibruit composés de coquilles rigides en plastique équipées de coussinets doux qui forment une protection efficace contre le bruit. Ils sont disponibles en version serre-tête, serre-nuque, serre-tête pliable et coquilles adaptables.



### Solutions communicantes 3M

Protège l'utilisateur des environnements très bruyants tout en leur permettant de communiquer. Cela peut améliorer la productivité, empêcher les travailleurs de se sentir isolés et leur permettre d'entendre des alarmes et des signaux d'avertissement importants sans qu'il soit nécessaire de retirer leur protection auditive.



### Distributeur de bouchons d'oreille 3M™ One Touch™ Pro

Le distributeur de bouchons d'oreille One Touch Pro permet un accès pratique aux bouchons d'oreille pour les employés qui se déplacent. Un simple mouvement rotatif suffit pour distribuer un bouchon d'oreille à la fois, avec régularité et précision. Le distributeur sur socle ou à fixation murale réutilisable peut être réapprovisionné avec des recharges One Touch™ de nos bouchons 3M™ E-A-R™.



**Chaque utilisateur est différent. Ainsi, même après avoir identifié le bon produit pour eux, comment vous assurer qu'ils sont correctement individuellement protégés ?**

Le système de validation 3M™ E-A-Rfit™ mesure l'efficacité du bouchon ou de la coquille antibruit dans l'oreille d'un employé, ce qui garantit des résultats précis et de qualité. Les administrateurs de tests peuvent vérifier simultanément les deux oreilles, afin de disposer de plus de temps pour sensibiliser les employés à l'importance de l'ajustement et de la conformité.





# 4

# 3M Pause-Sécurité

Toucher



## Placez la scène et engagez le public

### Pour dynamiser

Commencez par un jeu rapide. Tout le monde y participera.

- ▶ Demandez aux membres du groupe de mettre une main en l'air.
- ▶ Demandez à tous ceux qui aiment cuisiner de baisser la main.
- ▶ Demandez à tous ceux qui lisent un journal de baisser la main.
- ▶ Enfin, demandez à tous ceux qui portent des vêtements de baisser la main.



Tout le monde devrait maintenant avoir les mains baissées. Le syndrome des vibrations bras-main (SVBM) peut être irréversible et peut affecter la vie quotidienne. Par contact, ces vibrations sont appliquées dans la main et le bras de l'opérateur. Certaines personnes atteintes peuvent même ne pas être en mesure de fixer les boutons sur leurs vêtements.

### Exemple d'aide à la mise en scène

L'histoire d'un ouvrier tirée du portail internet HSE présente Paul, un mécanicien d'une cinquantaine d'années qui a utilisé une vaste gamme d'outils électriques à main avant d'être licencié avec un doigt blanc vibrant. Il constate maintenant que ses mains ne peuvent plus faire beaucoup de choses qu'il considérait comme allant de soi. « J'ai dû abandonner bon nombre des loisirs que j'aimais auparavant, comme la natation et la pêche à la ligne, mais la plus grande frustration que j'éprouve est liée aux activités quotidiennes habituelles, comme se brosser les dents: mes poences et mes doigts ne peuvent tout simplement pas tenir le pinceau correctement. »

### Signes et symptômes

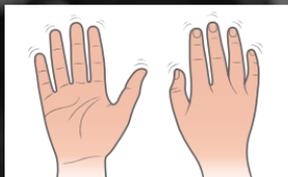
Les symptômes du SVBM sont des picotements et un engourdissement dans les doigts, ce qui au départ est temporaire, mais peut rapidement devenir permanent. Les victimes ne peuvent pas sentir les choses avec leurs doigts et perdent de la force dans leurs mains. Dans le froid et l'humidité, les doigts peuvent devenir blancs, puis rouge vif, provoquant une douleur considérable.



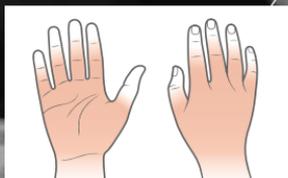
### Conseil :

Retournez aux tâches quotidiennes que vous avez commencées lors de l'introduction. Demandez aux gens de nommer d'autres choses ordinaires qu'ils ne pourraient pas faire s'ils souffraient du SVBM. Encouragez-les à réfléchir à leur vie personnelle et à leur vie professionnelle. Amener les gens à penser hors de leur contexte de travail normal peut instantanément faire en sorte que le sujet soit plus engageant.

Les effets du SVBM sont perceptibles  
par les signes suivants :



Picotements dans les  
doigts, perte de force  
ou de sensibilité



Blanchiment des doigts



Bout des doigts rouges



## Identifiez les risques potentiels et les responsabilités personnelles

Commencez par discuter des risques potentiels du SVBM sur votre lieu de travail

Faites une liste des zones de l'environnement de travail où les dangers du SVBM sont présents. Ayez quelques exemples à partager, par exemple :

Travailler régulièrement avec des machines vibrantes pendant plus de 4 heures par jour.



Utiliser quotidiennement des outils électriques portatifs.



Travailler dans un environnement froid ou humide.



Effectuer des tâches régulières nécessitant une grande quantité de force manuelle.



Travailler dans des conditions exigües qui affectent votre posture.



Toutes ces activités peuvent vous exposer à des vibrations du bras.

Puis demandez des idées sur la façon de réduire les risques

Les exemples suivants peuvent être utiles :

- ▶ Réduisez le poids des objets et la distance qu'ils ont parcourue.
- ▶ Utilisez des outils à main avec une puissance optimale.
- ▶ Utilisez des outils et des produits à faibles vibrations.
- ▶ Prévoyez des périodes de roulement de poste.
- ▶ Si vous avez mal, informez-en votre superviseur ou le service de santé et de sécurité au travail.

Signalez les obstacles éventuels empêchant la réduction de ces risques

Demandez à l'équipe ce qui nous empêche de réduire nos risques. Ces obstacles peuvent constituer la base de votre plan d'action. Vous pouvez utiliser un tableau pour dresser une liste avec les entrées du groupe :

- ▶ Dans quelle mesure les membres du groupe estiment-ils que les délais serrés ont priorité sur la protection de soi ?
- ▶ De quels outils électriques ou abrasifs avons-nous besoin et sont-ils disponibles ?
- ▶ Dans quelle mesure une culture « machiste » gêne-t-elle le respect des directives ?
- ▶ À quel point est-il important d'écouter votre corps et de comprendre vos limites plutôt que de le pousser au maximum ?



Conseil :

Demandez si quelqu'un connaît quelqu'un qui souffre du SVBM ? Si oui, parlent-ils jamais de la manière dont leurs problèmes auraient pu être évités ? Rapprocher le problème de soi est toujours un bon moyen de le concrétiser. Vous pouvez toujours utiliser l'histoire de la première carte comme point central de vos discussions ici.

L'exemple suivant peut aider à donner vie au sujet et à faire participer les membres du public ayant un style d'apprentissage « pratique ».



Apportez quelques outils électriques portatifs utilisés sur le lieu de travail. Inspectez chaque outil en groupe et déterminez s'il est dans les meilleures conditions afin de minimiser les vibrations du bras. Voici quelques points à surveiller :

- ▶ Assurez-vous que l'outil et le consommable sont configurés et utilisés conformément aux instructions du fabricant.
- ▶ Vérifiez l'état des joints, des roulements, etc.
- ▶ Vérifiez l'état de la coupe et des autres éléments en rotation.
- ▶ Vérifiez que les broches ne sont pas usées - cela pourrait affecter l'équilibre de l'outil.
- ▶ Vérifiez l'état de toutes les fonctions d'isolation des vibrations.
- ▶ Utilisez la pression d'air appropriée, le cas échéant.

Pour plus d'informations, consultez le site : [www.inrs.fr/risques/vibration-membres-superieurs/exposition.html](http://www.inrs.fr/risques/vibration-membres-superieurs/exposition.html)



### Clôturez la session avec vos améliorations proposées

#### Améliorations potentielles

Il se peut que des idées aient déjà été suggérées. Si c'est le cas, résumez-les. Si nécessaire, les suggestions ci-dessous peuvent être utilisées comme invites. Choisissez les éléments que vous prévoyez de mettre en œuvre.



#### Décrivez les stratégies et processus de l'entreprise

Rappelez au groupe les mesures de contrôle déjà mises en place par l'entreprise et les règles à respecter. En règle générale, si les travailleurs sont régulièrement exposés à des outils vibrants plus de quatre heures par jour, ils peuvent être exposés à un risque.

Le portail internet HSE comporte une calculatrice utile pour évaluer l'exposition d'un travailleur aux vibrations tout au long de la journée :

[www.inrs.fr/media.html?refINRS=outil43](http://www.inrs.fr/media.html?refINRS=outil43)

#### Résumez votre session 3M Pause-Sécurité

- ▶ Remerciez les membres du groupe pour leur contribution.
- ▶ Résumez les points principaux et les actions.
- ▶ Esquissez un calendrier pour faire le point sur les problèmes soulevés et restés sans réponse lors de la session.

#### Dernière remarque :

Le SVBM n'est pas réversible, mais il est évitable.

## Fait 1

Près de 2 millions personnes sont exposées au risque du SVBM, en particulier celles qui travaillent dans le secteur de la construction et dans les industries connexes<sup>1</sup>.

## Le saviez-vous ?

Le moyen le plus efficace de contrôler l'exposition aux vibrations des bras consiste à rechercher des méthodes de travail nouvelles ou alternatives, qui éliminent ou réduisent l'exposition aux vibrations.

## Fait 2

Plus l'exposition est longue, plus les symptômes s'aggravent - mais le taux de détérioration varie d'une personne à l'autre.

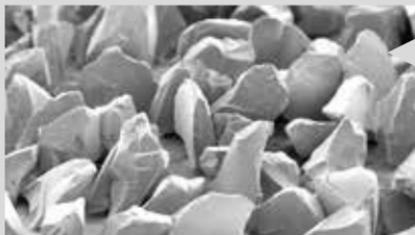
<sup>1</sup> Source : [www.hse.gov.uk/VIBRATION/hav/index.htm](http://www.hse.gov.uk/VIBRATION/hav/index.htm)

**Vous cherchez à protéger votre personnel contre les vibrations main-bras (VMB) ? Les abrasifs 3M™ Cubitron™ II découpent le métal proprement, accélérant ainsi votre processus et réduisant l'exposition aux vibrations.**

**À première vue, deux meules abrasives peuvent sembler identiques, avec seulement l'étiquette et le prix qui les sépare. Mais y a-t-il d'autres différences ?**

### Abrasifs traditionnels

Le grain abrasif en céramique conventionnelle est de forme irrégulière. Au lieu d'une action d'usinage propre, le grain « traverse » le métal; provoquant une accumulation de chaleur, une coupe plus lente et une durée de vie réduite du produit.



### Abrasifs Cubitron II

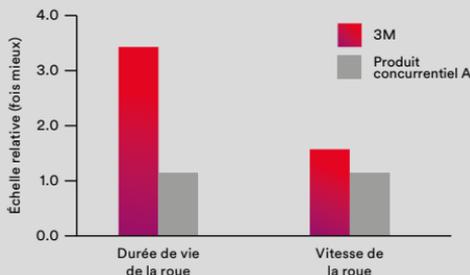
Le grain en céramique de forme précise des meules Cubitron II se fracture continuellement pour former des pointes et des arêtes vives. Le découpage est plus net et plus rapide, plus froid et plus durable.

Les principaux facteurs influençant le VMB sont l'amplitude des vibrations et le temps d'exposition. En coupant plus rapidement à l'aide des abrasifs Cubitron II, vous pouvez effectuer vos tâches plus rapidement. Ce temps réduit de coupe ou de meulage réduira le « temps de déclenchement » de l'opérateur, ce qui signifie moins d'exposition aux vibrations.

Remplacez votre abrasif par un modèle Cubitron II pour utiliser la nouvelle génération de technologie abrasive et protéger votre personnel.



Comparaison de la durée et de la vitesse de la meule





# 5

## 3M Pause-Sécurité

Peau



## Placez la scène et engagez le public

### Pour dynamiser

Demandez aux membres du groupe de bien regarder leurs mains, puis pensez à toutes les choses pour lesquelles ils les utilisent au cours d'une journée type. Demandez à chacun d'écrire trois de ces choses sur un Post-it® Note. Il pourrait être utile de leur donner quelques exemples pour les aider à démarrer :

Attacher des lacets ?

Utiliser des outils au travail ?

Lancer une balle pour le chien ?

Tenir la main de votre enfant ?

Demandez aux membres du groupe de partager leurs exemples et de choisir les 3 sujets prioritaires.

### Exemple d'aide à la mise en scène

Le portail internet HSE raconte l'histoire d'un travailleur qui expose des travailleurs dans une entreprise de Bristol qui ont été exposés à des produits chimiques dangereux pendant une période de quatre ans, ce qui a provoqué l'apparition d'une maladie appelée « dermatite de contact allergique ». Un employé a souffert pendant quatre ans de cloques, de craquelures, de fissures et de larmes sur sa peau à cause de cette dermatite allergique. Deux autres employés ont également souffert des symptômes de dermatite allergique, notamment des doigts et des mains tellement enflés et boursoufflés qu'il leur était impossible de refermer les boutons de leur chemise sans s'ouvrir. Les trois employés travaillaient avec des produits chimiques photographiques. La société a été condamnée à une amende de 100 000 £ et à 30 000 £ de dépens. Ils ont été condamnés à une amende de 30 000 £ pour violation de la loi de 1974 sur la santé et la sécurité au travail et de 10 000 £ pour 6 infractions distinctes au Règlement sur le contrôle des substances dangereuses pour la santé (COSHH) pour ne pas avoir procédé à une évaluation adéquate du risque, empêché ou contrôlé l'exposition des employés à produits chimiques et de ne pas assurer de « surveillance de la santé » des employés à risque. Ils ont également reçu une amende de 10 000 £ pour ne pas avoir signalé de cas de dermatite de contact allergique.

### Expliquez les signes ou les symptômes de la dermatite

Les signes, symptômes et effets de dommages peuvent comprendre :

- ▶ Peau sèche, rouge et irritante.
- ▶ Inflammations, cloques et fissuration.
- ▶ Gonflement et douleur.
- ▶ Irritation cutanée.
- ▶ Sensibilisation cutanée et allergie.

Ces symptômes peuvent entraîner une perte de productivité et des absences pour maladie, ainsi que nuire à votre vie au foyer.



### Conseil :

Retournez aux éléments identifiés lors de l'introduction. Discutez de la façon dont une affection cutanée douloureuse et potentiellement embarrassante affecterait certaines des choses énumérées par les membres du groupe.

## Maladies de la peau liées au travail



Dermatite montrant la croûte et l'épaississement de la peau



Dermatite présentant une rougeur de la peau



Dermatite présentant un gonflement



Dermatite de contact allergique

Images tirées du site internet HSE,  
[www.hse.gov.uk/skin/imagelibrary.htm](http://www.hse.gov.uk/skin/imagelibrary.htm)



## Identifiez les risques potentiels et les responsabilités personnelles

**Commencez par discuter des risques potentiels pour la peau sur votre lieu de travail**

- ▶ Vous pouvez demander au groupe d'identifier les applications, les machines ou les procédés dans lesquels la peau entre en contact fréquent et prolongé avec des produits chimiques, des solvants, des colles, de la peinture ou du caoutchouc latex.
- ▶ N'oubliez pas d'inclure des substances naturelles telles que l'eau, les ingrédients alimentaires et les poussières de bois qui peuvent causer des problèmes d'exposition prolongée.

**Puis demandez des idées sur la façon de réduire les risques pour la peau**

Voici quelques domaines que vous pourriez inclure :

- ▶ Mettez en évidence les contrôles actuellement en place.
- ▶ Révélez toute élimination ou substitution récente de substances dangereuses.
- ▶ Parlez des systèmes d'extraction.
- ▶ Discutez des contrôles techniques, y compris l'automatisation, pour éviter tout contact cutané.
- ▶ Commentez l'introduction de distances de travail sûres.
- ▶ Si nécessaire, la mise à disposition d'EPI appropriés.



**Signalez les obstacles éventuels empêchant la réduction de ces risques**

Demandez à l'équipe ce qui nous empêche de réduire nos risques. Ces obstacles peuvent constituer la base de votre plan d'action :

- ▶ Quels autres contrôles techniques sont nécessaires ?
- ▶ Dans quelle mesure les membres du groupe pensent-ils que des délais serrés sont prioritaires par rapport à l'utilisation d'une protection de la peau ?
- ▶ À quel point la conception de leurs espaces de travail est-elle problématique ?
- ▶ Quel est leur niveau de compréhension des différents types de gants disponibles ?
- ▶ Quels EPI devraient-ils mettre à disposition pour protéger leur peau ?



**Conseil :**

Demandez si quelqu'un connaît un membre de la famille ou un ami souffrant de problèmes d'audition pouvant avoir été causés par une exposition à des substances dangereuses au travail ? Si tel est le cas, cette personne a-t-elle jamais expliqué comment ses problèmes auraient pu être évités ? Rapprocher le problème de soi est toujours un bon moyen de le concrétiser.



Les exemples suivants peuvent aider à donner vie au sujet et à faire participer les membres du public ayant un style d'apprentissage « pratique ».

Pour démontrer concrètement la dextérité réduite pouvant être provoquée par une dermatite, demandez aux participants choisis du groupe de porter des gants de protection. Les gants réduiront leur capacité à effectuer la motricité fine avec leurs doigts. Demandez aux participants d'effectuer des tâches nécessitant des mouvements de doigts fins, par exemple, en boutonnant leur chemise, en écrivant leur nom, à l'aide d'un couteau et d'une fourchette. Existe-t-il des tâches spécifiques que les membres du personnel effectuent et qu'une dextérité réduite compromettrait ? Demandez aux membres du groupe comment cela affecterait leur vie à la maison ?



## Clôturez la session avec vos améliorations proposées

### Améliorations potentielles

Il se peut que des idées aient déjà été suggérées. Si c'est le cas, résumez-les. Si nécessaire, les suggestions ci-dessous peuvent être utilisées comme invites. Choisissez les éléments que vous prévoyez de mettre en œuvre.

Effectuez des contrôles visuels réguliers de la peau pour détecter une peau sèche, squameuse, gercée ou enflée.

Vérifiez les premiers signes de dermatite.

Agissez immédiatement sur tous les signes et symptômes de blessure et encouragez le signalement précoce.

Si une tâche nécessite des gants, assurez-vous qu'ils ont la bonne taille, qu'ils sont utilisés, rangés et remplacés conformément aux instructions du fabricant.



### Décrivez les stratégies et processus de l'entreprise

Rappelez au groupe la hiérarchie des éléments de contrôle que l'entreprise a déjà mise en place et les règles à respecter. Cela pourrait inclure l'élimination des substances dangereuses, le remplacement des matériaux ou l'introduction de contrôles techniques pour limiter l'exposition de la peau aux substances.

### Résumez votre session 3M Pause-Sécurité

- ▶ Remerciez les membres du groupe pour leur contribution.
- ▶ Résumez les points principaux et les actions.
- ▶ Esquissez un calendrier pour faire le point sur les problèmes soulevés et restés sans réponse lors de la session.

### Dernière remarque :

Demandez aux membres du groupe s'ils souhaiteraient l'intervention d'un expert en soins de la peau afin de bénéficier d'une formation sur les produits de soin de la peau. S'ils le souhaitent, est-ce une chose que vous pourriez facilement organiser pour maintenir l'élan créé par votre session ?

## Fait 1

Les symptômes de dermatite commencent généralement par une irritation et une rougeur. Un gonflement peut également se produire et des ampoules peuvent apparaître avec la peau infectée.

## Le saviez-vous ?

Cela peut sembler inoffensif, mais travailler avec les mains mouillées et un contact régulier avec du savon et des produits de nettoyage restent les causes les plus courantes de dermatite de contact au travail.

## Fait 2

Les symptômes de la dermatite peuvent être si graves que le patient est parfois incapable de continuer à travailler.

## Vous recherchez une protection contre les risques pour la peau que votre personnel voudra porter ? Voici quelques produits phares de notre gamme.

### Combinaison de protection 3M™ 4520

Fabriquée à partir de matériaux extrêmement léger et respirant, et conçue pour protéger des poussières nocives et de certaines éclaboussures et pulvérisations

- ▶ Cagoule, chevilles et taille élastiquées
- ▶ Fermeture éclair double curseur avec fermeture à glissière sur le rabat coupe-vent
- ▶ Capuche à 3 panneaux
- ▶ Poignets jersey
- ▶ Matériau peu pelucheux



### Combinaison de protection 3M™ 4532+

En tissu hautement respirant avec un revêtement spécial offrant une protection antistatique et une résistance accrue aux liquides.

- ▶ Panneau à gousset triangulaire amélioré et renforcé
- ▶ Cagoule, chevilles et taille élastiquées
- ▶ Fermeture à glissière double curseur avec rabat coupe-vent entièrement étanche
- ▶ Capuche à 3 panneaux
- ▶ Poignets jersey
- ▶ Matériau peu pelucheux



### Combinaison de protection 3M™ 4535

Fournit un superbe équilibre de confort et de protection. Le stratifié PE microporeux sur le devant du vêtement est conçu pour offrir une bonne barrière contre les éclaboussures de liquide limitées, tandis que le grand panneau dorsal respirant SMMMS augmente le confort du porteur.

- ▶ Cagoule, chevilles et taille élastiquées
- ▶ Fermeture à glissière double curseur avec rabat de protection
- ▶ Poignets jersey
- ▶ Matériau peu pelucheux



La gamme de combinaisons de protection 3M™ offre de nombreuses caractéristiques, de l'utilisation de tissus aux traitements spécialisés pour une meilleure résistance et une protection supplémentaire, aux empiècements arrière respirants pour plus de confort.

Nos experts peuvent collaborer étroitement avec vous pour vous aider à identifier les dangers et à protéger au mieux vos travailleurs.



# 6

## 3M Pause-Sécurité

Muscles, os et articulations



## Placez la scène et engagez le public

### Pour dynamiser

Demandez aux membres du groupe ce qu'ils ont fait le week-end. Vous trouverez ci-dessous quelques invites pour faire avancer la discussion. Si vous connaissez bien les membres du groupe, vous pouvez inclure certains exemples auxquels ils se rapportent. Faites une liste de ces éléments car vous les utiliserez pour faire valoir un point pertinent plus tard.



Promener le chien



Pratiquer un sport



Danser



Jouer avec vos enfants



Jardiner

### Exemple d'aide à la mise en scène

Un ingénieur basé au Royaume-Uni arrivait à la fin de son temps de travail lorsqu'il s'est penché pour faire le ménage. Il n'a pas suivi sa formation de manipulation manuelle et s'est penché en maintenant les jambes droites. Cela a entraîné une luxation du bas du dos, lui imposant une incapacité de travail de deux semaines. À son retour, il a déclaré que le pire, c'était qu'il n'avait pas pu soulever ses jeunes petits-enfants depuis la blessure en raison de sa douleur au dos.

### Expliquez les effets des dommages aux muscles, aux os et aux articulations

Les symptômes associés aux problèmes musculaires, osseux et articulaires incluent la douleur et une mobilité réduite. La douleur peut augmenter avec le temps. Les autres problèmes sont des troubles du sommeil, le stress et la frustration qui peuvent facilement affecter votre vie familiale en général.

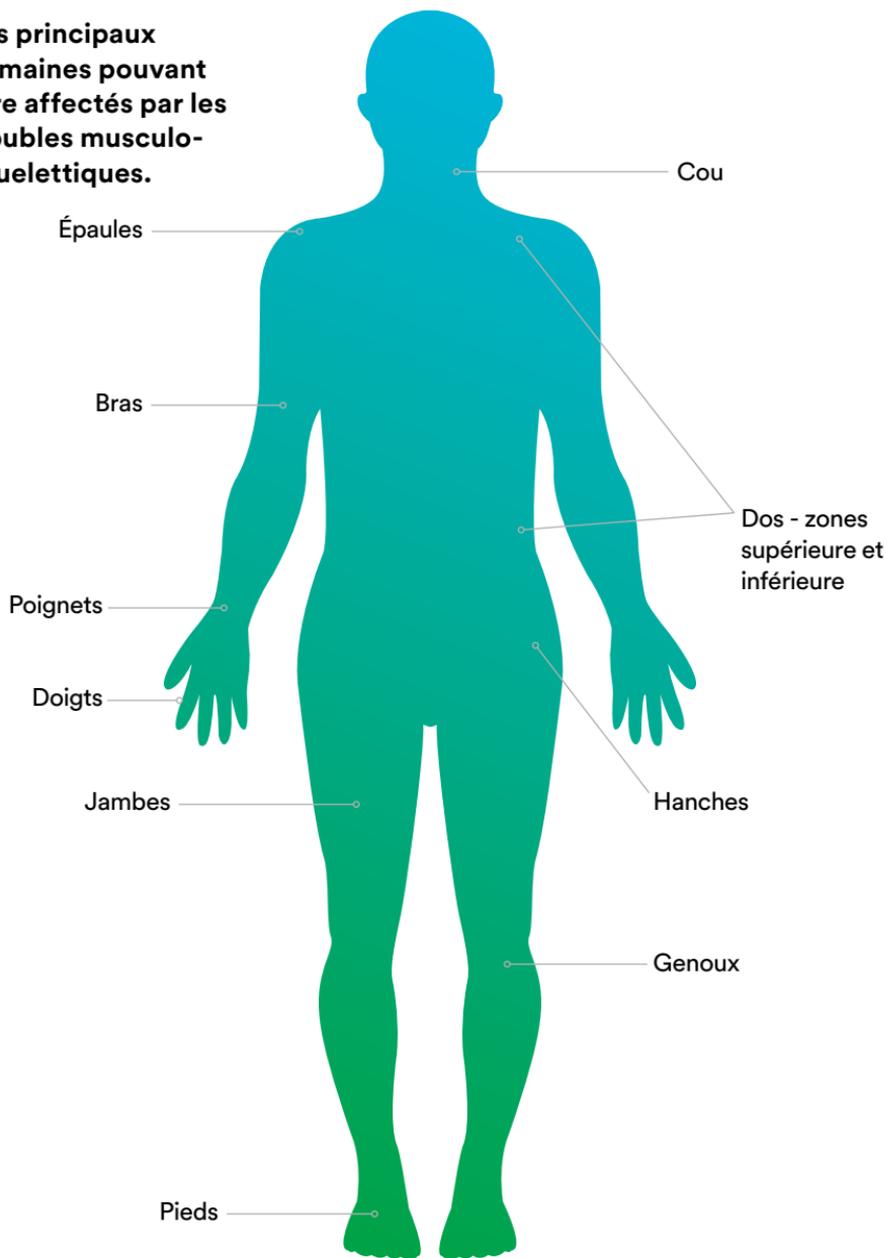
Vous pouvez afficher l'image au verso de cette carte pour montrer certaines des zones du corps pouvant être affectées.



### Conseil :

Reportez-vous aux exemples que les membres du groupe ont identifiés lors de l'introduction. Demandez-leur de réfléchir à la possibilité de participer à ces activités si leur mobilité était réduite à cause de problèmes musculaires, osseux et articulaires. Amener les gens à sortir de leur contexte de travail normal rendra le sujet plus attrayant.

**Les principaux domaines pouvant être affectés par les troubles musculo-squelettiques.**





### Identifiez les risques potentiels et les responsabilités personnelles

Commencez par discuter des tâches effectuées sur votre lieu de travail qui pourraient causer des dommages aux muscles, aux os et aux articulations

Faites une liste de ces tâches et essayez en groupe de choisir celles qui présentent le risque le plus élevé. Voici quelques exemples typiques, mais essayez de trouver des exemples pertinents pour votre entreprise :



Levage manuel lourd ou répétitif régulier sur une base quotidienne



Mouvements répétitifs fréquents de la même partie du corps



Force manuelle importante nécessaire pour transporter ou déplacer des objets



Levage au dessus de la hauteur de la tête.



Utilisation d'outils électriques portatifs

Puis demandez des idées sur la façon de réduire les risques

Si le public n'a pas d'idées, vous pouvez suggérer celles-ci :

- ▶ Réduisez le poids des objets et la distance qu'ils ont parcourue.
- ▶ Utilisez des leviers et des outils à faible vibration.
- ▶ Prévoyez des périodes de roulement de poste.
- ▶ Utilisez le bon outil pour le travail, pas seulement celui qui est proche.
- ▶ Ne souffrez pas en silence ; signalez les problèmes à un superviseur ou à un service de santé au travail.

Signalez les obstacles éventuels qui empêchent la réduction de ces risques

Demandez à l'équipe ce qui nous empêche de réduire nos risques. Ces obstacles peuvent constituer la base de votre plan d'action :

- ▶ Dans quelle mesure les membres du groupe estiment-ils que les délais serrés sont prioritaires sur la protection de soi ?
- ▶ Quels sont les outils ou équipements qui pourraient aider à réduire les risques et sont-ils disponibles sur le lieu de travail ?
- ▶ À quel point est-il important d'écouter votre corps et de comprendre vos limites plutôt que de le pousser au maximum ?
- ▶ Dans quelle mesure avons-nous une culture « machiste » ou une attitude désinvolte à l'égard de la santé et de la sécurité ?



Conseil :

Demandez si quelqu'un connaît une personne qui souffre de problèmes musculaires, osseux ou articulaires causés par le travail. Si tel est le cas, cette personne a-t-elle jamais expliqué comment ses problèmes auraient pu être évités ? Rapprocher le problème de soi est toujours un bon moyen de le concrétiser. *En l'absence de réponse, vous pouvez toujours utiliser l'exemple de la première carte comme point central de vos discussions ici.*



L'exemple suivant peut aider à donner vie au sujet et à faire participer les membres du public ayant un style d'apprentissage « pratique ».



Un enfant en bas âge peut donner une excellente démonstration de la façon de soulever et de transporter des objets. Rendez-vous simplement dans votre moteur de recherche et entrez « vidéo de manipulation manuelle pour tout-petit » et vous trouverez plusieurs exemples que vous pourrez utiliser.

Après avoir visionné la vidéo, vous pouvez demander au public de reproduire les gestes de l'enfant et de voir à quel point il peut se rapprocher du mouvement. Non seulement cela fournira une démo pratique et amusante, mais vous pourrez même juger qui possède la meilleure technique dans le groupe.



## Clôturez la session avec vos améliorations proposées

### Améliorations potentielles

Vous pouvez encourager tout le monde à adopter la technique « Réfléchissez 30 secondes » (TF-30) de 3M\*.

Cela implique de consacrer 30 secondes pour arrêter et réfléchir consciemment à la tâche que vous êtes sur le point de faire. Pendant ce temps, posez-vous les quatre questions clés indiquées ci-contre, auxquelles vous devriez pouvoir répondre « Oui ».

Pour donner vie à l'initiative TF-30, demandez à quelques membres du groupe de nommer une tâche typique dans leur propre journée de travail et comment ils peuvent utiliser l'initiative pour cela.

\*Pour plus d'informations, reportez-vous au module 8 de ce pack qui est dédié à l'initiative TF-30.

1.

Suis-je conscient des dangers et des risques inhérents à la tâche que je m'appête à accomplir ?

2.

Ai-je un plan sécurisé pour réaliser la tâche ?

3.

Est-ce que j'utilise l'équipement approprié fourni pour la tâche ?

4.

Ai-je fait tout mon possible pour minimiser les risques ?



### Décrivez les stratégies et processus de l'entreprise

Rappelez au groupe la hiérarchie des éléments de contrôle que l'entreprise a déjà en place. Cela pourrait inclure une formation et des affiches affichées sur le lieu de travail.

La séquence TILE est une autre approche que vous pouvez utiliser pour effectuer des tâches de manutention manuelle. Elle encourage l'examen de la « tâche », de la « personne », de la « charge » et de « l'environnement ».

- ▶ Pour plus d'informations, consultez le site internet de 3M ([www.3M.com/fr/secureite](http://www.3M.com/fr/secureite))

### Résumez votre session 3M Pause-Sécurité

- ▶ Remerciez les membres du groupe pour leur contribution.
- ▶ Résumez les points principaux et les actions.
- ▶ Esquissez un calendrier pour faire le point sur les problèmes soulevés et restés sans réponse lors de la session.

### Dernière remarque :

N'oubliez pas que si vous voulez profiter au maximum de vos week-ends, prenez toujours soin de vous pendant la semaine au travail.

## Fait 1

Le nombre total de cas de TMS (troubles musculo-squelettiques) en 2016/2017 était de 507 000, soit près de la moitié de toutes les maladies liées au travail.

## Le saviez-vous ?

L'enquête sur la population active estime que les principales activités qui aggravent les maux de dos sont la manipulation manuelle, le travail dans des positions inconfortables ou fatigantes et les accidents du travail.

## Fait 2

Le nombre de nouveaux cas de TMS en 2016/2017 était de 159 000.

Source : Troubles musculo-squelettiques selon HSE en Grande-Bretagne en 2016/2017.

## Vous cherchez à protéger votre personnel contre les blessures musculaires et articulaires ? Voici quelques produits phares de notre gamme.

### Tapis antidérapant antifatigue 3M™ Safety-Walk™

Réduit l'inconfort musculaire et les courbatures en répartissant le support rembourré sur le fond de la chaussure. Ces tapis sont recommandés pour une utilisation en assemblage en usine, dans les zones de production ou dans toute autre zone où les travailleurs se tiennent ou marchent.

Les trois versions disponibles sont les suivantes :

#### 5270E

Cette version est disponible avec une bordure pour permettre la circulation sur roues et est résistante à l'huile et à la graisse. Elle convient aux environnements de circulation piétonnière à forte charge.

#### 5100

Ce tapis a une construction ouverte pour un nettoyage facile et permet une circulation aisée des chariots typiques sur la surface. La composition en vinyle offre une excellente résistance à une variété de produits chimiques, de graisses et de détergents présents dans les environnements industriels ou de restauration.

#### 3270E

Cette version présente une résistance aux produits pétroliers et aux produits chimiques modérés et est adaptée aux environnements de forte circulation piétonnière.



### Orthèses et supports 3M™ FUTURO™

Les supports FUTURO™ sont conçus pour vous permettre de vivre pleinement votre vie et de tirer le meilleur parti de chaque jour. Conçus et développés par un groupe de spécialistes médicaux et d'ingénieurs, les orthèses et supports FUTURO™ procurent le confort, le support et l'ajustement approprié vous permettant de vivre, de travailler et de jouer plus pleinement.



# 7

# 3M Pause-Sécurité

## Bien-être



## Placez la scène et engagez le public

### Pour dynamiser

Demandez à chaque personne de nommer une chose qu'elle aimerait ajouter à la « chambre 101 » (c'est-à-dire quelque chose qui la frustre ou qui la contrarie) et une chose qui la détend. Vous pouvez utiliser ces informations pour faire valoir un point pertinent ultérieurement.



### Exemple pour définir la scène

Une étude de cas HSE raconte l'histoire de David à qui on a confié un nouveau rôle dans un lieu différent après que les employés de son service ont été obligés de présenter une nouvelle demande. Malheureusement, une précédente opération de la vue avait rendu David sensible à la lumière vive et à des difficultés de conduite nocturne. Son travail précédent avait été adapté pour répondre à ces besoins, mais les demandes d'adaptation adressées à son nouveau responsable ont été refusées.

Pendant plusieurs semaines, David lutta pour avoir une bonne nuit de sommeil, trouva difficile de se concentrer au travail et devint irritable à la maison. Sa tension artérielle et son rythme cardiaque ont augmenté et David a eu un arrêt maladie de 2 semaines. Après cette période et une réunion constructive avec la direction, David a pu retourner à son lieu de travail d'origine et remplir ses tâches avec les ajustements nécessaires.<sup>1</sup>

### Signes et symptômes

Les signes de stress peuvent comprendre :

- ▶ Perte de motivation et/ou de productivité.
- ▶ Larmoiement ou agressivité accrue.
- ▶ Faible concentration ou mémoire.
- ▶ Changements fréquents d'humeur.
- ▶ Anxiété ou dépression.
- ▶ Changements dans les habitudes de sommeil ou dans l'alimentation, l'alcool et le tabagisme.<sup>2</sup>



### Conseil :

Le stress peut être un sujet de conversation inconfortable - donnez l'exemple en partageant vos propres exemples de « chambre 101 » et de relaxation.

<sup>1</sup> Statistiques sur le stress, l'anxiété et la dépression liés au travail en Grande-Bretagne 2015, HSE

<sup>2</sup> <http://www.hse.gov.uk/stress/signs.htm>

## Fait 1

Le nombre total de cas de stress, de dépression ou d'anxiété d'origine professionnelle en 2016/17 était de 526 000, soit un taux de prévalence de 1 610 pour 100 000 travailleurs.<sup>1</sup>

## Le saviez-vous ?

Le stress peut se manifester de différentes manières, mais cela conduit souvent à un changement de comportement. Certains signes ne sont perceptibles que par l'individu. Il est donc important d'évaluer comment vous vous sentez et de prendre conscience des autres autour de vous.<sup>2</sup>

## Fait 2

En 2016/17, le stress, la dépression ou l'anxiété représentaient 40 % de tous les cas de maladie liés au travail et 49 % de tous les jours de travail perdus en raison d'une mauvaise santé.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Statistiques sur le stress, l'anxiété et la dépression liés au travail en Grande-Bretagne 2016/17, HSE

<sup>2</sup> [www.hse.gov.uk/stress](http://www.hse.gov.uk/stress)



## Identifiez les risques potentiels et les responsabilités personnelles

**Commencez par discuter des facteurs qui peuvent entraîner le stress sur le lieu de travail**

- ▶ Demandes d'emploi : charge de travail, régimes de travail et environnement de travail.
- ▶ Contrôle : quelle influence avez-vous sur la façon dont vous réalisez votre travail.
- ▶ Assistance : encouragement et équipement fournis par la direction et les collègues.
- ▶ Rôle : capacité à contribuer positivement à l'entreprise.
- ▶ Changement : comment cela est géré et communiqué.
- ▶ Relations : éviter les conflits et gérer les comportements inacceptables.<sup>1</sup>

**Demandez ensuite des idées sur la façon de réduire le risque de stress**

- ▶ Reconnaissez les signes d'avertissement chez vous et chez vos collègues.
- ▶ Adressez-vous à votre supérieur hiérarchique ou à un collègue expérimenté si l'un des facteurs que nous venons de décrire vous affecte négativement ou si vous avez des inquiétudes concernant un autre membre de votre équipe.
- ▶ Prenez soin de vous - faire de l'exercice régulièrement et bien manger vous aidera à devenir plus résilient.<sup>2</sup>

**Signalez les obstacles éventuels empêchant la réduction de ces risques**

- ▶ Embarras - mais souvenez-vous que le stress est naturel et nous concerne tous.
- ▶ Ne pas savoir à qui parler.
- ▶ Préoccupation que l'incapacité perçue de faire face pourrait affecter les perspectives d'emploi futures - rappelez-vous que le stress excessif affectera négativement votre travail, mais en gérant la pression, vous pouvez obtenir le meilleur de vous-même.

Terminez la carte 2 en indiquant que les responsables hiérarchiques/représentants des RH/ syndicats/toutes les lignes d'assistance spécifiques que votre entreprise utilise, constituent un premier point de contact essentiel.



**Conseil :**

Associez les éléments que les membres de votre groupe souhaiteraient ajouter dans la chambre 101 aux facteurs de stress en milieu de travail et aux éléments qui détendent les membres aux idées de prévention du stress.

<sup>1</sup> INDG430, How to tackle work related stress, HSE

<sup>2</sup> NHS One You





## Clôturez la session avec vos améliorations proposées

### Améliorations potentielles

Donnez des conseils utiles à suivre aux membres du groupe et sollicitez leur contribution.

- ▶ Anticipez les moments ou les activités susceptibles de vous faire sentir stressé – planifiez comment vous allez faire face. Essayez de hiérarchiser et d'organiser votre travail.
- ▶ Sachez qui est votre premier point de contact.
- ▶ Autorisez-vous à vous sentir stressé et à trouver une sortie constructive. Certaines personnes trouvent que l'exercice ou l'écriture de leurs pensées les aide à gérer leurs émotions.
- ▶ Faites attention à vos collègues : un visage amical et une offre d'aide discrète peuvent aller très loin.
- ▶ Impliquez et consultez le personnel, dans la mesure du possible, sur les changements, les habitudes de travail et l'équipement de travail.

### Décrivez les stratégies et processus de l'entreprise

Rappelez aux membres du groupe les stratégies ou ressources de l'entreprise dont vous pourriez disposer pour aider les employés à gérer le stress au travail et à signaler les problèmes.

### Résumez votre session 3M Pause-Sécurité

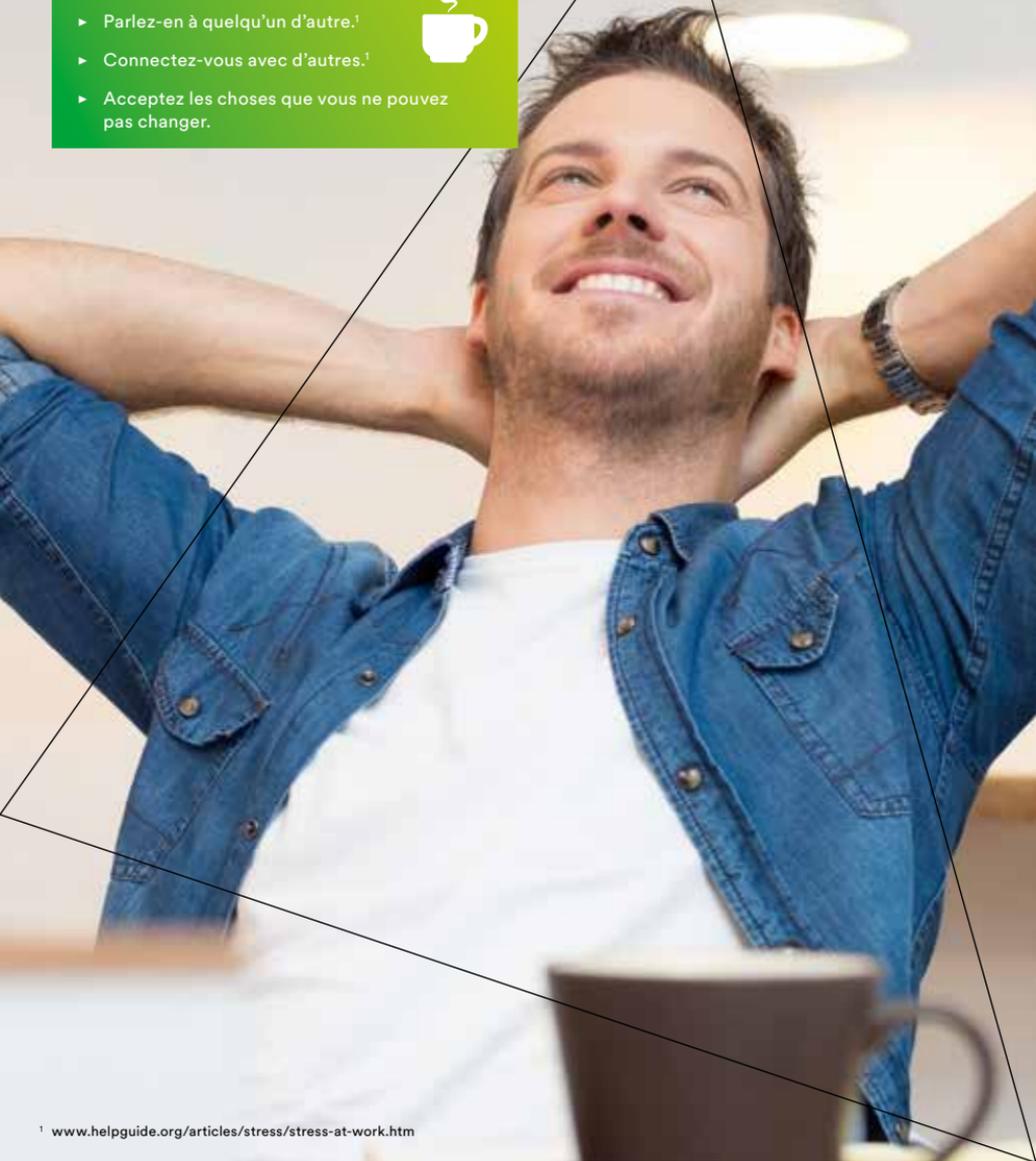
- ▶ Remerciez les membres du groupe pour la discussion ouverte.
- ▶ Résumez les points principaux.
- ▶ Esquissez un calendrier pour faire le point sur les problèmes soulevés et restés sans réponse lors de la session.

### Dernière remarque :

Le stress peut être un sujet de conversation inconfortable, mais il s'agit de l'un des problèmes de santé les plus courants en milieu de travail. En nous regardant les uns les autres et nous-mêmes, nous pouvons aider à le prévenir.

#### 4 façons de dissiper le stress :

- ▶ Prenez du temps.<sup>1</sup>
- ▶ Parlez-en à quelqu'un d'autre.<sup>1</sup>
- ▶ Connectez-vous avec d'autres.<sup>1</sup>
- ▶ Acceptez les choses que vous ne pouvez pas changer.



<sup>1</sup> [www.helpguide.org/articles/stress/stress-at-work.htm](http://www.helpguide.org/articles/stress/stress-at-work.htm)



# 8

# 3M Pause-Sécurité

Réfléchissez 30 secondes



### Placez la scène et engagez le public

#### Pour dynamiser

Demandez aux membres du groupe de nommer quelque chose qu'ils font sans y penser ; quelque chose dont le processus est tellement ancré dans la mémoire qu'ils le font en « pilote automatique ». Les questions ci-dessous peuvent être utilisées comme des invites pour aider les membres de votre groupe à identifier ces activités :

- ▶ Qui a dû boutonner une chemise ou nouer ses lacets ce matin ?
- ▶ Qui fait une tasse de thé ou de café tous les jours ?
- ▶ Qui conduit ou fait du vélo pour se rendre au travail ?



Après avoir observé leurs réponses, dites aux membres de votre groupe que ce sont tous des exemples courants d'activités exécutées sur « pilote automatique ».

Vous pouvez utiliser ces informations pour faire valoir un point pertinent ultérieurement.

#### Exemple pour définir la scène

Un ouvrier dans le bâtiment s'est occupé d'un projet dans une cuisine désaffectée d'un hôtel. Une partie de son travail consiste à transporter de grandes lattes de bois d'un endroit à un autre. Au cours des dernières semaines, il a identifié la voie la plus rapide possible, qui consiste à traverser une zone où se trouvent les lave-vaisselle de cuisine. La semaine dernière, les lave-vaisselle ont été retirés pour être mis au rebut et le travailleur ne remarque pas l'eau sur le sol provenant des tuyaux débranchés. Maintenant en mode de pilote automatique et sans se rendre compte du danger, il glisse en se blessant.\*

#### Expliquez les effets du pilote automatique et du travail précipité sur le lieu de travail

Repensez aux choses que nous avons mentionnées et que nous faisons tous sur « pilote automatique » chaque jour comme conduire pour aller au travail et faire une tasse de thé. Celles-ci peuvent être dangereuses, mais nous les faisons souvent sans réfléchir. Pouvez-vous penser à des tâches sur le lieu de travail qui sont toutes aussi dangereuses, voire plus dangereuses, et pourtant nous les faisons toujours sur « pilote automatique » ?

Agir sans réfléchir lors de l'accomplissement d'une tâche au travail peut avoir un certain nombre de conséquences. Il est évident que cela peut causer des dommages aux employés concernés. S'ils se blessent, les employés peuvent s'absenter du travail pendant un certain temps. tout cela pour quelque chose qui aurait pu être évité.

\*L'étude de cas est fictive



Demandez aux membres du groupe s'ils ont des questions à ce stade. Certaines questions courantes que le groupe peut poser sont les suivantes ; vous voudrez peut-être lire ces points.

**Q : Ai-je seulement trente secondes de temps de réflexion lorsque j'utilise l'initiative TF-30 ?**

► R : Non, l'accent est mis sur l'arrêt et la réflexion consciente sur la tâche que vous êtes sur le point de faire. Si cela prend plus de temps pour arriver à un plan avec suffisamment de mesures de contrôle en place, c'est du temps bien dépensé. L'initiative TF-30 est la ligne de repère pour initier le processus de pensée.

**Q : Je ne me souviens pas toujours des questions clés à poser !**

► R : Un bon moyen est de vous rappeler « comprendre les dangers et planifier les mesures de contrôle » - cela prend un mot clé de chacune des quatre questions et peut s'avérer être un rappel utile.



## Identifiez les risques potentiels et les responsabilités personnelles

Expliquez l'initiative « Réfléchissez 30 secondes » :

Sur certains sites de fabrication de 3M, nous encourageons nos employés à réfléchir avant d'agir, en particulier avant d'achever des tâches inhabituelles. L'initiative « Réfléchissez 30 secondes » (TF-30) souligne l'importance de comprendre les dangers et de planifier les contrôles. Dans cette initiative, le travailleur est encouragé à répondre à quatre questions principales :



1. Est-ce que je comprends la tâche ?



2. Suis-je conscient des dangers ?



3. Est-ce que j'ai un plan pour la tâche ?



4. Le plan dispose-t-il de contrôles suffisants pour éliminer ou réduire les risques ?

Le concept consiste à passer en revue les questions 1 à 3 et à répondre oui à chacune d'elles. Ces questions devraient vous obliger à vous arrêter, à réfléchir et à élaborer un plan. La question 4 mettra au défi votre compréhension globale, votre conscience des dangers et votre plan afin de vous assurer que vous avez suffisamment de mesures pour que la tâche soit effectuée en toute sécurité ... vous devez répondre par l'affirmative avant de commencer !

Demandez des idées sur la manière d'utiliser l'initiative TF-30 pour réduire les risques :

Demandez aux membres de votre groupe de réfléchir à la manière dont ils pourraient utiliser l'initiative TF-30 sur le lieu de travail. Demandez-leur de réfléchir à certains des avantages qui pourraient être atteints, ou à certains des problèmes potentiels qui pourraient être évités en utilisant l'initiative TF-30.

Vous pouvez demander au groupe de travailler en binôme, puis de faire des commentaires au reste du public après quelques minutes.

Signalez les obstacles éventuels empêchant la réduction de ces risques :

Discutez avec les membres de votre groupe des obstacles qui peuvent les empêcher de mettre en œuvre l'initiative TF-30 et de la manière dont ils peuvent être surmontés. Les suggestions ci-dessous peuvent être utilisées en tant qu'invites :

Je le fais depuis des années, je n'ai pas besoin de le repenser !

Est-ce que quelque chose a changé avec le temps qui pourrait causer un accident ? Êtes-vous en mode « pilote automatique » ?

Nous sommes dans un délai serré et le travail doit être fait - pourquoi devrais-je m'arrêter ?

Je n'ai pas le temps de m'arrêter et de penser !

Des accidents peuvent se produire, mais beaucoup peuvent être évités avec plus de réflexion et d'évaluation. Personne ne veut s'absenter du travail pendant une longue période en raison d'une blessure !

Demandez aux membres du groupe s'ils ont des questions à ce stade. Certaines questions courantes que le groupe peut poser sont les suivantes ; vous voudrez peut-être lire ces points.

**Q : Qu'est-ce qu'un contrôle ?**

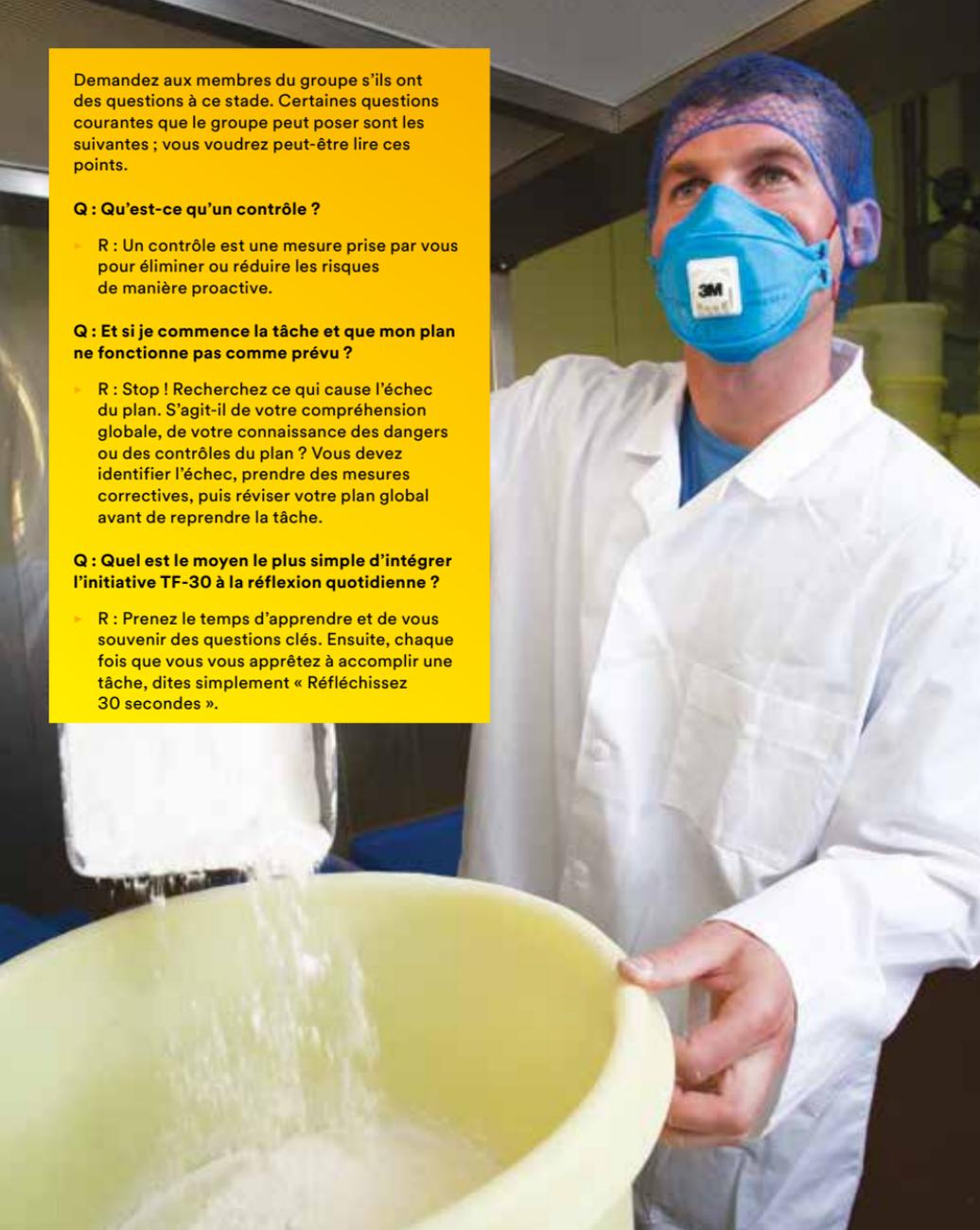
► R : Un contrôle est une mesure prise par vous pour éliminer ou réduire les risques de manière proactive.

**Q : Et si je commence la tâche et que mon plan ne fonctionne pas comme prévu ?**

► R : Stop ! Recherchez ce qui cause l'échec du plan. S'agit-il de votre compréhension globale, de votre connaissance des dangers ou des contrôles du plan ? Vous devez identifier l'échec, prendre des mesures correctives, puis réviser votre plan global avant de reprendre la tâche.

**Q : Quel est le moyen le plus simple d'intégrer l'initiative TF-30 à la réflexion quotidienne ?**

► R : Prenez le temps d'apprendre et de vous souvenir des questions clés. Ensuite, chaque fois que vous vous apprêtez à accomplir une tâche, dites simplement « Réfléchissez 30 secondes ».





## Clôturez la session avec vos améliorations proposées

### Améliorations potentielles

Votre groupe a peut-être déjà suggéré des idées d'améliorations potentielles. Si c'est le cas, résumez-les. Si nécessaire, les suggestions ci-dessous peuvent être utilisées comme invites. Choisissez les éléments que vous prévoyez de mettre en œuvre.

- ▶ Utilisez l'initiative TF-30 lorsque vous entreprenez une nouvelle tâche.
- ▶ L'initiative TF-30 peut également être utilisée lorsque vous entreprenez une tâche qui n'est pas familière ou hors de la norme.
- ▶ Utilisez le slogan « TF-30 » sur votre lieu de travail pour rappeler aux collègues de réfléchir avant d'agir.



### Conseil :

Les affiches sur le lieu de travail peuvent être un excellent moyen de rappeler et de renforcer l'initiative TF-30.

### Décrivez les stratégies et processus de l'entreprise

Rappelez au groupe la hiérarchie des éléments de contrôle que l'entreprise a déjà mise en place et les règles à respecter.

### Résumez votre session 3M Pause-Sécurité

- ▶ Remerciez les membres du groupe pour leur contribution.
- ▶ Résumez les points principaux et les actions.
- ▶ Esquissez un calendrier pour faire le point sur les problèmes soulevés et restés sans réponse lors de la session.

### Dernière remarque :

Quelle que soit votre approche, le message est le même : penser avant d'agir peut contribuer à réduire le risque d'accidents. Cela peut également s'appliquer à votre vie familiale autant qu'au travail.



# Le saviez-vous ?

31,2 millions de jours de travail perdus en raison de problèmes de santé liés au travail et de blessures non mortelles au travail en 2016/17<sup>1</sup>.

Certaines de ces blessures auraient-elles pu être évitées en réfléchissant avant d'agir ?

<sup>1</sup> Source : [www.hse.gov.uk/Statistics/causinj/index.htm](http://www.hse.gov.uk/Statistics/causinj/index.htm)



9

# 3M Pause-Sécurité

## Glissades, trébuchements et chutes



## Placez la scène et engagez le public

### Pour dynamiser

Demandez à chaque membre de votre groupe de penser à la dernière fois qu'il a eu ou vu un glissement ou une chute (ou un cas similaire). Cela aurait pu être soit sur le lieu de travail ou à la maison. Encouragez-les à réfléchir aux circonstances et à la manière dont cela s'est produit. Par exemple, est-ce que quelqu'un promenait son chien le week-end, a trébuché sur une branche d'arbre et a chuté ?

Demandez à des volontaires de faire part de leur expérience au groupe. Vous pouvez utiliser ces informations pour faire valoir un point pertinent ultérieurement.

### Exemple pour définir la scène

Une jeune fille de 16 ans travaillait dans un fast-food pour faire cuire des frites dans un four à friture. Elle a glissé sur de l'eau qui fuyait d'une machine à glaçons et a instinctivement mis sa main pour freiner sa chute. Malheureusement, sa main est entrée dans la friteuse contenant de l'huile à une température de 180 °C et elle a été gravement brûlée à la main gauche et à l'avant-bras.



Bien que la politique de l'entreprise consistât à éponger les déversements, il était de pratique courante de laisser les déversements aux heures de pointe et de les recouvrir d'une feuille de carton, pouvant créer un risque de chute. En période de pointe, il était habituel de donner une plus grande priorité au service des clients qu'au nettoyage des déversements. La machine à glaçons fuyait depuis plusieurs jours et différents entrepreneurs avaient tenté de remédier à la fuite. Personne n'était seul responsable de la coordination de la réparation des équipements défectueux et le manque de communication entre les différents chefs de service a laissé les fuites sur les équipements pendant une longue période.

Les autorités locales ont poursuivi la société et, après avoir été condamnée, les magistrats lui ont infligé une amende totale de 15 000 £. L'agent de santé environnementale chargé de l'enquête a estimé que l'accident pouvait être évité car la société n'avait pas réussi à maintenir un système de travail sûr ni à effectuer une évaluation adéquate et suffisante des risques liés aux glissades dans la cuisine.<sup>1</sup>

### Effets des glissades et des chutes sur le lieu de travail

Demandez aux membres de votre groupe quelles sont les blessures qu'ils (ou un membre de la famille ou un ami) ont subies lors d'une précédente glissade ou chute. Les exemples suivants décrivent certains des effets possibles pour le travailleur :

- ▶ Douleur causée par une blessure
- ▶ Perte de revenu
- ▶ Qualité de vie réduite
- ▶ Inquiétude et stress

<sup>1</sup> [www.hse.gov.uk/slips/experience/flash-fries.htm](http://www.hse.gov.uk/slips/experience/flash-fries.htm)

L'exercice suivant peut aider à donner vie au sujet et à faire participer les membres du public ayant un style d'apprentissage « pratique ».

- ▶ Sélectionnez quelques personnes de votre groupe qui sont venues de différentes directions vers votre espace de réunion actuel. Remettez-leur des Post-it® et demandez à chaque personne de retracer son parcours. Idéalement, cela ne devrait pas prendre plus de quelques minutes. Lorsqu'ils retracent leur parcours, demandez-leur d'identifier tous les dangers potentiels de glissade et de chute auxquels ils peuvent être confrontés en collant un Post-It® sur chacun d'eux.
- ▶ Demandez-leur de se réunir de nouveau dans l'espace de réunion et de partager les risques potentiels identifiés avec le groupe. Discutez de ces risques et encouragez la conversation sur la manière de les réduire.



### Identifiez les risques potentiels et les responsabilités personnelles

Commencez par discuter des risques potentiels de glissades et de chutes sur votre lieu de travail

#### Les causes courantes des glissades comportent les suivantes :

- ▶ Matériaux glissants : eau, huiles, poudres, neige, glace.
- ▶ Surfaces glissantes : pierre ou carrelage poli, béton peint lisse.
- ▶ Chaussures inappropriées pour la surface.



#### Les causes courantes des chutes incluent les suivantes :

- ▶ Surfaces de marche inégales.
- ▶ Marches inattendues ou invisibles.
- ▶ Plateformes ou seuils invisibles.
- ▶ Obstructions sur le parcours.
- ▶ Tapis et nattes lâches.
- ▶ Câbles ou cordons exposés.



Demandez ensuite des idées sur la façon de réduire les risques de glissades et de chutes

- ▶ Prenez les choses en main - si vous voyez quelque chose qui demande de l'attention (par exemple un déversement), traitez-le vous-même. Si vous en êtes incapable, signalez-le immédiatement.
- ▶ Pensez à votre propre parcours - faites attention à votre propre parcours en ralentissant, en ne laissant pas les appareils mobiles vous distraire, et en utilisant des éléments tels que des mains courantes, le cas échéant.
- ▶ Ne laissez pas les objets que vous transportez obstruer votre vue.
- ▶ Assurez-vous de porter des chaussures appropriées.
- ▶ Gardez votre lieu de travail propre et bien rangé.

Signalez les obstacles éventuels empêchant la réduction de ces risques

Discutez avec les membres de votre groupe des obstacles qui pourraient les empêcher de travailler pour réduire les risques de glissade et de chute. Les suggestions ci-dessous peuvent être utilisées en tant qu'invites.

Je ne sais pas à qui signaler un danger

Ce n'est pas mon rôle

Je le fais depuis des années et je n'ai jamais glissé ni trébuché

Terminez la carte en rappelant au groupe que nous avons tous la responsabilité d'assurer un lieu de travail sûr et propre. Indiquez également qui est votre principal contact pour signaler tout danger.



Conseil :

Si vous avez un accident ou un incident, assurez-vous de le signaler rapidement. Ces informations peuvent être utilisées pour prévenir de futurs accidents !

## Exemples courants de risques de glissade et de chute

- ▷ Déversements de liquide



- ▷ Obstructions



- ▷ Vision obscurcie





### Clôturez la session avec vos améliorations proposées

#### Améliorations potentielles

Il se peut que des idées aient déjà été suggérées. Si c'est le cas, résumez-les. Si nécessaire, les suggestions ci-dessous peuvent être utilisées comme invites. Choisissez les éléments que vous prévoyez de mettre en œuvre.

Pensez toujours à un bon entretien et éliminez tous les dangers le plus tôt possible.



Sachez à qui signaler un danger si vous ne pouvez pas le solutionner vous-même.



Pensez à votre itinéraire, à votre navigation et aux dangers potentiels sur cet itinéraire.



#### Décrivez les stratégies et processus de l'entreprise

Rappelez aux membres du groupe les éventuelles stratégies ou ressources de l'entreprise susceptibles d'aider les employés à prévenir les glissades et les chutes. Pour tous les superviseurs d'équipe du groupe, suggérez des ressources supplémentaires disponibles pour identifier les dangers potentiels au sein de leurs services.

L'organisme HSE dispose d'un éventail d'informations et d'outils utiles pour vous aider à mieux suivre ce sujet. Notamment :

La **liste de contrôle de détection des risques** convient à tous les lieux de travail en tant que guide pratique pour aider les employeurs à identifier les problèmes de glissades et de chutes et à les résoudre : [www.hse.gov.uk/pubns/ck4.pdf](http://www.hse.gov.uk/pubns/ck4.pdf)

L'**outil de cartographie** vous montre comment identifier les points chauds pour les glissades et les chutes sur votre lieu de travail afin que vous puissiez hiérarchiser les actions.

#### Résumez votre session 3M Pause-Sécurité

- ▶ Remerciez les membres du groupe pour leur contribution.
- ▶ Résumez les points principaux et les actions.
- ▶ Esquissez un calendrier pour faire le point sur les problèmes soulevés et restés sans réponse lors de la session.

# Le saviez-vous ?

En 2016-17 :

- ▶ 111 000 blessures auto-déclarées étaient dues à des glissades et à des chutes en moyenne entre 2014/2015 et 2016/2017.
- ▶ 18 % des blessures spécifiées déclarées sur le lieu de travail résultaient de glissades et de chutes.

Travaillons ensemble pour réduire les risques de glissades et de chutes !



Source : [www.hse.gov.uk/statistics/causinj/kinds-of-accident.pdf](http://www.hse.gov.uk/statistics/causinj/kinds-of-accident.pdf)

## Vous recherchez une protection contre les glissades et les chutes que votre personnel voudra utiliser ? Voici quelques produits phares de notre gamme.

### Casque 3M™ PELTOR™ ProTac III

Une solution de communication sophistiquée dotée d'une technologie et d'un design améliorant l'atténuation, le confort et la reproduction du son. Avec le casque PELTOR ProTac III, vous pouvez entendre votre entourage et communiquer avec vos collègues sans retirer la protection auditive. Il protège vos oreilles contre les bruits nocifs, tout en renforçant vos sens et votre réactivité.



### Rubans antidérapants 3M™ Safety-Walk™

Les rubans antidérapants Safety-Walk sont constitués de particules abrasives intégrées dans un support résistant, ce qui procure une surface durable et antidérapante pour une grande variété d'applications. Le verso est enduit d'un adhésif sensible à la pression à base de caoutchouc, ce qui facilite son application sans utiliser d'ancre.

Les rubans sont principalement destinés à une utilisation sur des sols secs, humides et huileux dans les applications industrielles et commerciales soumises à un trafic intense de véhicules piétonniers ou légers, telles que : couloirs, salles de protection et de stockage, rampes d'accès, escaliers, échelles, repose-pieds sur des machines, sorties de secours, etc.

Disponibles en 4 types pour différentes applications : grossier, usage général, conformable et élastique. Pour obtenir des informations sur les nouveaux produits, veuillez consulter le site [www.3M.co.uk](http://www.3M.co.uk).

### Kit de produits absorbants jetables 3M™ DRSK-DP

Tout ce dont vous avez besoin en un seul kit ! La conception permet un nettoyage plus sûr en réduisant le risque de blessures. Le produit idéal pour gérer rapidement un déversement. Les kits peuvent être positionnés pour un accès immédiat dans les zones où des déversements sont susceptibles de se produire.

- Pouvant contenir 4 kits, le distributeur très visible peut être facilement monté au mur ou sur une étagère.
- Permet de faire face rapidement et facilement à un déversement.
- Absorbe jusqu'à 1,5 litres.



### Kits d'urgence pour substances dangereuses 3M™

Nous proposons également une gamme de kits d'urgence en cas de déversement dangereux, contenant une variété soigneusement sélectionnée d'absorbants chimiques 3M™. Disponibles en cinq configurations, ces kits pratiques aident à contenir et à nettoyer rapidement et efficacement les déversements dangereux.



# 10

 NOUVEAU module

## 3M Pause-Sécurité

Protection antichute



## Placez la scène et engagez le public

### Pour dynamiser

Demandez aux membres du groupe quel type d'exercice ils apprécient. Vous trouverez ci-dessous quelques exemples pour faire avancer la discussion. Si vous connaissez bien les membres du groupe, vous pouvez inclure certains éléments auxquels ils se rapportent. Faites une liste des plus populaires - vous les consulerez plus tard.



Aller à la salle  
de sport



Marcher



Jouer avec  
vos enfants



Golf



Sports de  
raquette



Jouer au  
football

### Exemple d'aide à la mise en scène

Une étude de cas publiée sur le portail internet HSE montre un travailleur qui, tout en nettoyant les mélangeurs dans une boulangerie (travail de routine qu'il effectuait toutes les quelques semaines), avait perdu pied et était tombé de près de deux mètres. En conséquence, il a été hospitalisé et incapable de retourner au travail pendant environ un an. Même après son retour, il a été licencié dans un délai d'un an après qu'il s'est avéré qu'il n'était pas en mesure de poursuivre son ancien rôle. La société a été condamnée à une amende de 2 millions de livres sterling.

### Quelle incidence une chute de hauteur aurait-elle sur les activités énumérées lors de l'introduction

Les principaux risques associés au travail en hauteur sont les chutes de personnes et la chute d'objets sur les personnes situées au-dessous. Une chute depuis une certaine hauteur peut entraîner la mort ou des blessures graves. Cela pourrait également être le résultat si des personnes en dessous sont touchées par les objets qui tombent.

Retournez aux tâches quotidiennes que vous avez commencées lors de l'introduction. Demandez aux membres du groupe de nommer d'autres choses ordinaires qu'ils ne pourraient pas faire s'ils se faisaient gravement blesser à la suite d'une chute.



### Conseil :

Encouragez-les à réfléchir à leur vie personnelle et à leur vie professionnelle. Amener les gens à penser hors de leur contexte de travail normal peut instantanément faire en sorte que le sujet soit plus engageant.

### Formation

Le Centre de formation 3M ITFH propose un ensemble de formation sur le thème de la sécurité du travail en hauteur pour tous les secteurs et industries. Ces cours peuvent être dispensés au centre de formation à la sécurité 3M ITFH ou sur le site du client. Nos spécialistes en formation peuvent vous aider à choisir le bon cours ou à développer les solutions sur mesure correspondant à vos besoins.

### Conseils

Si votre entreprise effectue des travaux en hauteur ou des travaux en espaces confinés, nous proposons une gamme de services et de conseil. Que ce soit pour intégrer simplement la stratégie et les procédures de l'entreprise dans votre formation ou pour développer des solutions intégrées en matière de stratégie, de processus et de formation, notre équipe d'experts est à votre service.

### Démo Van, le van de démonstrations de protection antichute 3M

Votre personnel peut assister à des démonstrations pratiques de protection contre les chutes sur site et se familiariser avec tous nos équipements de sécurité les plus récents, y compris une unité mobile de test antichute, spécialement conçue pour présenter les forces antichute.



### Identifiez les risques potentiels et les responsabilités personnelles

**Commencez par discuter des risques potentiels de travail en hauteur sur votre lieu de travail**

- ▶ Quelle est la définition du travail en hauteur ?
- ▶ Y a-t-il un problème de non-conformité ?
- ▶ Y a-t-il des problèmes d'ajustement ? De confort ? De maintenance de votre équipement de protection antichute ?

**Puis demandez des idées sur la façon de réduire les risques**

Si le public n'a pas d'idées, vous pouvez suggérer celles-ci :

- ▶ Être formé et compétent
- ▶ Effectuer une évaluation des risques et planifier correctement
- ▶ Avoir du matériel approprié disponible
- ▶ Développer un plan de sauvetage complet

**Signalez les obstacles éventuels empêchant la réduction de ces risques**

Demandez à l'équipe ce qui nous empêche de réduire nos risques. Ces obstacles peuvent constituer la base de votre plan d'action :

- ▶ Quels sont les défis posés par le port d'une protection antichute pour se déplacer sur un site ?
- ▶ Que ressent-on lorsque l'on porte une protection antichute pendant un long travail ?
- ▶ Dans quelle mesure les membres du groupe estiment-ils que les délais serrés sont prioritaires par rapport à un travail en toute sécurité en hauteur ?
- ▶ Pourquoi certaines personnes hésitent-elles à porter leur équipement de protection contre les chutes en cas de besoin ?
- ▶ Les personnes qui travaillent en hauteur se sentent-elles compétentes pour le faire ?



**Conseil :**

Demandez si quelqu'un connaît un membre de sa famille ou un ami victime d'une chute en hauteur. Si tel est le cas, cette personne a-t-elle jamais expliqué comment ses problèmes auraient pu être évités ? *En l'absence de réponse, vous pouvez toujours utiliser l'exemple de la première carte comme point central de vos discussions ici.*

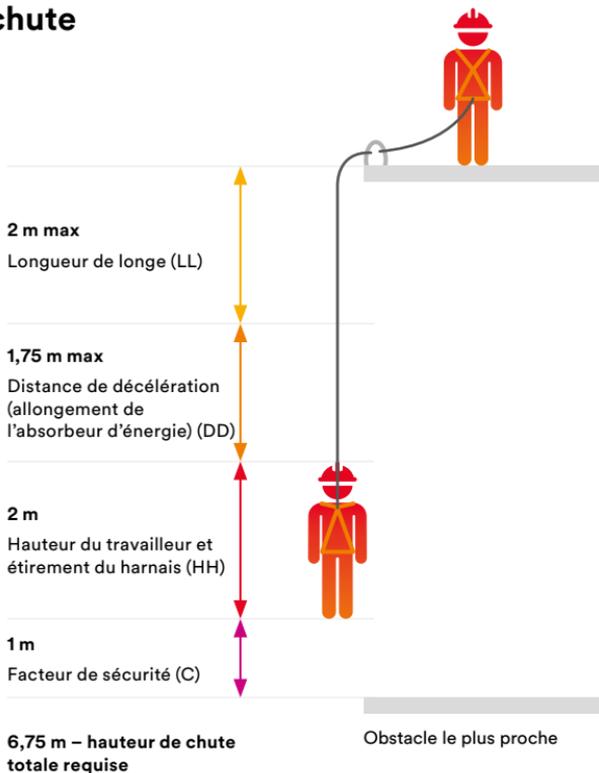
L'exemple suivant peut aider à donner vie au sujet et à faire participer les membres du public ayant un style d'apprentissage « pratique ».

## Distance d'arrêt de chute requise à l'aide d'une longe antichute de 2 mètres

- LL** = Longueur de longe (2 m)  
**DD** = Longueur de déploiement de l'absorbeur de chocs (1,75 m)  
**HH** = Déplacement du travailleur et extension du harnais – 2 m  
**C** = Facteur de sécurité et dégageage sous le travailleur – 1 m  
**RD** = Distance libre minimale des pieds de l'utilisateur à l'obstruction la plus proche – LL + DD + HH + C

Cet exemple d'exigences en matière de tirant d'air est celui d'une longe à absorption d'énergie CE de 2 mètres, conforme à la norme EN355.

Dans la mesure du possible, lors de la fixation d'une longe antichute, choisissez un point d'ancrage situé AU-DESSUS de la position de l'utilisateur.



**Remarque :** Ces informations sont fournies en tant qu'explications générales. Lors de l'utilisation, les instructions spécifiques du fabricant doivent être lues, comprises et suivies.



## Clôturez la session avec vos améliorations proposées

### Améliorations potentielles

Il se peut que des idées aient déjà été suggérées. Si c'est le cas, résumez-les. Si nécessaire, les suggestions ci-dessous peuvent être utilisées comme exemples :

- ▶ Inspecter tous les équipements de protection avant l'utilisation
- ▶ Avoir un plan de sauvetage
- ▶ Réaliser une évaluation complète des risques
- ▶ S'assurer que tout le monde est formé et compétent
- ▶ Utiliser des méthodes collectives de prévention antichute (garde-corps, par exemple) avant de porter un EPI
- ▶ Utiliser des mesures pour protéger les personnes des chutes d'outils ou d'objets
- ▶ S'assurer que tous les équipements sont appropriés, sûrs à utiliser et inspectés

### Décrivez les stratégies et processus de l'entreprise

Rappelez aux membres du groupe les éléments de contrôle que l'entreprise a déjà mis en place. Cela pourrait inclure des zones de travail désignées, un plan de sécurité en hauteur, un équipement de protection contre les chutes, son stockage et son entretien.

### Résumez votre session 3M Pause-Sécurité

- ▶ Remerciez les membres du groupe pour la discussion ouverte.
- ▶ Résumez les points principaux.
- ▶ Esquissez un calendrier pour faire le point sur les problèmes soulevés et restés sans réponse lors de la session.

### Dernière remarque :

Aucun travail n'est si urgent qu'il ne peut être fait en toute sécurité

# Abécédaire de la protection antichute

Un dispositif de protection antichute individuel classique intègre des composants clés souvent qualifiés d'abécédaire de la protection antichute.

## A Ancrages

Les ancrages représentent un point de fixation sûr.

Les connecteurs d'ancrage varient en fonction du secteur, du travail réalisé, du type d'installation et de la structure. Ils doivent être en mesure de tenir solidement sous le poids d'une chute, lors de travaux en suspension ou lors d'un sauvetage.



## B Harnais

Les harnais répartissent les forces de chute sur le haut des cuisses, le pelvis, la poitrine et les épaules.

Ils fournissent un point de connexion sur le travailleur pour le système de protection individuelle contre les chutes.



## C Connecteurs

Les produits tels que les langes à absorbeur d'énergie ou les enrouleurs à rappel automatique permettent d'attacher le harnais d'un travailleur au point d'ancrage.



## Vous recherchez une protection antichute que votre personnel voudra porter ? Voici quelques produits phares de notre gamme.

### Harnais 3M™ ExoFit NEX™

Dans les lieux de travail d'aujourd'hui, où la rapidité et l'efficacité sont les exigences du projet, l'achat d'un harnais ExoFit NEX™ est un investissement dans la productivité. Des dispositifs de sécurité innovants et des caractéristiques de conception révolutionnaires (telles que des sangles de soulagement de suspension intégrées cousues dans le harnais, des boucles à connexion rapide Duo-Lok™ et une poche couverte à côtés élastiques pour ranger vos effets personnels) permettent aux utilisateurs de travailler intelligemment, rapidement et en toute sécurité.



### Longe 3M™ Expander

Le système à double longe permet à l'utilisateur de toujours rester en toute sécurité, tout en se déplaçant librement sur le lieu de travail. Le système élastique « Expander » réduit la longueur sans tension. La technologie de l'absorbeur d'énergie « Zorba », en cas de chute, réduit les forces au-dessous de 6 kN, avec une élongation d'environ 1,5 mètre.



### Antichute à rappel automatique 3M™ Rebel™

L'enrouleur à rappel automatique Rebel™ est construit pour durer, offrant une solution économique de protection contre les chutes sans compromettre les performances ou la sécurité. L'enrouleur à rappel automatique tridirectionnel Rebel™ se caractérise par un treuil de récupération d'urgence intégré, une capacité utilisatrice de 140 kg et une conception robuste assurant la longévité. L'enrouleur à rappel automatique Rebel™ est conçu pour le travailleur, avec une conception empilable optimisant l'espace et un indicateur d'impact permettant de vérifier facilement si l'équipement a déjà arrêté une chute.



### Équipements antichute 3M™ pour outils

Protéger les travailleurs ne se résume pas seulement à en empêcher la chute. En hauteur, leur matériel également doit être tenu en sécurité. C'est la raison pour laquelle, depuis plus de 10 ans, nous fournissons une gamme de produits et de solutions innovants contre la chute d'outils et de matériel. La gamme de nos équipements varie des langes d'outils aux étuis, aux ceintures, aux poches et à bien d'autres articles.



# 3M Pause-Sécurité

La réunion Pause-Sécurité offerte par 3M est une pause de 20 minutes qui vous fournit une plateforme pour faire participer votre personnel à une discussion sur la santé au travail.

Le kit 3M Pause-Sécurité contient un ensemble de 10 modules et propose des techniques pour animer des sessions interactives, sensibiliser les participants aux problèmes de santé potentiels sur le lieu de travail et aux mesures que chacun peut prendre pour se protéger, et protéger les autres.

- ✓ Du matériel de formation gratuit pour contribuer à améliorer la santé à long terme sur le lieu de travail
- ✓ Contribuer à réduire les risques pour votre organisation
- ✓ Améliorer votre culture de la sécurité
- ✓ De nouvelles idées de formation de la main-d'œuvre
- ✓ Un plan d'action à la fin
- ✓ Un investissement minimal durant votre journée de travail

**Twitter :** <https://twitter.com/3m>

**Site :** [www.3M.com/fr/secureite](http://www.3M.com/fr/secureite)

**Centre d'assistance :** 01 30 31 65 96