

objectif pprévention 504

Bureau de dépôt Leuven Mail
Edition mensuelle
www.prevent.be

septembre
2013

Travail en hauteur:
**un accident
ne pardonne pas**

Travailler avec une
**maladie chronique,
c'est possible!**

SOMMAIRE

Sécurité au travail **04**
Travail en hauteur: un accident ne pardonne pas

La leçon des accidents **06**
Un contremaître décède après avoir été frappé par un bloc de béton

Les risques du métier **07**
Machiniste: Un bricoleur qui offre du rêve aux spectateurs

Thème du mois: **08**
Outils à mains: utilisez l'outil adéquat

Cherchez l'erreur **10**
Comment travailler sur la voie publique en toute sécurité?

Objectif santé **11**
Vivre à proximité d'une éolienne: quels risques pour la santé?

Santé au travail **12**
Travailler avec une maladie chronique, c'est possible!!

Rentrée scolaire **14**
Ecole: quels dangers guettent votre enfant?

Loisirs **15**
Gare aux promenades en période de chasse

Santé au travail **16**
Quiz: Que savez-vous des troubles musculo-squelettiques?



Le burn-out: pas seulement une maladie de manager

Les jeunes peu qualifiés sont de plus en plus souvent victimes d'un burn-out. 1 jeune sur 6 serait concerné. Les principales causes seraient une importante pression de travail et une image négative

d'eux-mêmes. C'est ce qui ressort d'une étude récente. L'idée selon laquelle le burn-out serait une maladie de manager serait donc fausse: "Plus haut on se trouve dans la hiérarchie, plus on peut contrôler son travail et être autonome. Or, les travailleurs peu qualifiés ont souvent une fonction exécutive, sans aucune possibilité d'aménager leurs horaires", explique un psychologue du travail.

De Morgen

Objectif Prévention est une édition de Prevent qui paraît 10 fois par an. Une version néerlandaise est également disponible, "Operatie Veiligheid".

Rédaction: Marie-Noëlle Rasson, Sylvie Winnen, Ellie Maerevoet, Bram Schittecatte
 tel.: +32 2 643 44 44 - editor@prevent.be
 www.prevent.be

La rédaction veille à la fiabilité des informations publiées, lesquelles ne pourraient toutefois pas engager sa responsabilité.

prevent:

Abonnements
 Indicator

tél.: +32 16 26 95 54
 fax: +32 16 26 95 96

customer@prevent-indicator.be

© Copyright, tous droits réservés, Prevent.
 Aucune partie de cette publication ne peut être publiée ou copiée sans autorisation explicite de Prevent.

Cyclistes: portez votre casque!

Selon une étude internationale, le port du casque à vélo permettrait d'éviter 431 blessés graves par an en Belgique. L'étude démontre que près de la moitié des cyclistes gravement blessés ont des blessures à la tête et/ou des lésions cérébrales. Chez les jeunes enfants âgés de 0 à 5 ans, les blessures à la tête et les lésions cérébrales sont très souvent dues à une chute. Il est donc recommandé de porter le casque, surtout pour les enfants. Touring a testé la qualité et l'efficacité des casques de vélo pour les enfants. "Les résultats sont particulièrement encourageants: tous les casques réalisent un bon score", indique l'organisation de mobilité.

La Libre



Site du mois

iNapo: Napo désormais aussi sur les smartphones et tablettes

Les films d'animation Napo pour la promotion de la sécurité et de la santé au travail sont à présent également disponibles sur tablette. Les utilisateurs d'iOs et d'Android peuvent désormais profiter des aventures de Napo via une application gratuite développée par le Fonds d'indemnisation des travailleurs Italiens. L'application est disponible en italien, anglais, allemand, français et espagnol.

Napo est une série de films d'animation réalisés par infographie. Les films présentent des personnages qui évoluent dans le monde du travail et qui sont confrontés à des problèmes de sécurité. Napo est le héros de la série. Personnage sympathique mais insouciant, il symbolise un salarié travaillant dans une industrie ou un secteur quelconque.

Vous pouvez télécharger l'application via ses liens:

<https://itunes.apple.com/us/app/inapo/id627443560?mt=8>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=it.inail.napo&hl=nl>

Concours photo: Envoyez-nous vos images !

Vous revenez de vacances et vous avez assisté à des situations de travail originales, dangereuses ou au contraire montrant de bonnes pratiques? Il est encore temps de nous les envoyer ! Dans le cadre de notre concours photo 2013, nous récoltons les photos jusqu'au 15 septembre. Notre jury composé d'experts désignera ensuite les 3 gagnants de cette édition. Pour rappel, différents prix sont à la clé: des "cadeauxbox" à la carte de 100 et 35 euros respectivement pour la première et la deuxième photo gagnante et un chèque Fnac de 15 euros pour la troisième photo gagnante. Toutes les infos sont sur notre site internet www.prevent.be. A vous de jouer!

Septembre 2013

Chiffre 30%

C'est le pourcentage d'accidents de la route qui seraient dus à la fatigue. La Sofico et la Région wallonne ont lancé une nouvelle campagne de sécurité autoroutière centrée sur les dangers de la somnolence au volant.

Thème du mois



Travail en hauteur: un accident ne pardonne pas

Les chutes de hauteur font partie des accidents du travail les plus graves. En 2011, elles représentaient 15% des accidents mortels. Que vous travailliez avec une échelle, un élévateur ou un échafaudage, la prudence s'impose à tout moment. Veillez à connaître les règles de prévention et à les appliquer systématiquement. Une entorse à ces règles peut vous être fatale.

Avant de travailler: repérez les risques

Commencez par vérifier s'il est possible d'éviter de travailler en hauteur. Vous pouvez par exemple recourir à un manche télescopique pour effectuer certains travaux. Si vous devez travailler en hauteur, prenez le temps de repérer les dangers, même si la hauteur de chute est limitée. Passez en revue toutes les situations et tâches qui peuvent provoquer un accident. Quels sont les risques possibles? Pensez à/aux:

- chute d'objets si vous travaillez au-dessus d'une voie passante;
- ouvertures, trous et excavations dans le sol si vous travaillez sur une toiture ou dans un immeuble en construction;

- lignes à haute tension si vous travaillez sur une toiture, près d'une route,...;
- équipements de protection collective ou individuelle défectueux;...

Prudence avec les échelles

Le recours aux échelles, bien que fréquemment utilisées dans le cadre professionnel et privé, n'est pas sans risques. L'échelle peut en effet facilement basculer et vous entraîner dans une chute. C'est pourquoi il faut les considérer avant tout comme un moyen d'accès à utiliser pour atteindre un niveau supérieur. Vous ne pouvez travailler sur une échelle que pour une courte durée, si le risque de chute est

faible et s'il n'y a pas d'autre solution. Quelques conseils lors de son utilisation:

- prenez le temps de l'installer correctement;
- appliquez la règle de 1 sur 4: lorsque vous placez l'échelle contre le mur, la distance entre le bas de l'échelle et le mur doit être égale à un quart de la hauteur que vous voulez atteindre. Pour atteindre un élément placé à 4 mètres de haut, il faut donc placer l'échelle à un mètre du mur;
- assurez-vous que la base de l'échelle ne puisse pas glisser. Utilisez des équipements ou demandez à un collègue de tenir fermement l'échelle;
- appliquez toujours la règle des trois points de contact lorsque vous êtes sur

l'échelle (soit deux pieds et une main; soit deux mains et un pied);
- lorsque vous travaillez sur l'échelle, ne dépassez jamais le troisième échelon à compter du haut.

Recourir à un élévateur

Pour travailler en hauteur, il vaut mieux faire appel à des plates-formes de travail mobiles. Il en existe différentes sortes: plates-formes élévatrices, élévateurs à bras télescopique, élévateurs à ciseaux et à nacelle,... Ces équipements ne peuvent être conduits que par des personnes compétentes. Lorsque vous travaillez avec un élévateur:

- veillez à ce qu'il se trouve toujours sur une surface plane et solide. Déployez les stabilisateurs pour que la plate-forme soit stable et ne puisse pas basculer. Placez, si nécessaire, des calles en bois ou en métal pour bien niveler l'ensemble;
- bloquez les roues de l'élévateur, pour

qu'il ne puisse pas se déplacer;
- utilisez toujours un harnais antichute et fixez-le à un point d'ancrage sûr,
- répartissez le poids dans la nacelle de manière équilibrée et assurez-vous de ne jamais dépasser le poids maximal autorisé;

Les échafaudages: quelques règles élémentaires de sécurité

Seules les personnes ayant suivi une formation spéciale peuvent monter, démonter ou modifier des échafaudages. Tout échafaudage doit être équipé de garde-corps et de plinthes. Il doit être accessible en toute sécurité via des escaliers et des échelles. La présence d'une carte d'échafaudage verte, sur laquelle figurent toutes les informations de sécurité, indique que l'échafaudage est terminé et peut être utilisé. Il existe six classes d'échafau-

PreventTopic

PreventTopic vous propose chaque mois des informations et des outils autour d'un thème spécifique: il contient non seulement des articles mais aussi la fiche pratique PreventMemo, un guide pour une courte séance d'information et un cours vidéo (Safety-Tv). Consultez notre site www.prevent.be pour plus d'informations.

dages: plus le chiffre est grand, plus la charge qu'il peut porter est élevée. Chaque échafaudage a une charge maximale autorisée différente, qui est indiquée sur la carte d'échafaudage. Veillez à ne jamais la dépasser.



Fiche d'instruction

Travailler en sécurité avec un échafaudage roulant

Travailler avec un échafaudage roulant implique des risques spécifiques. Voici ce que vous devez faire et ce que vous ne devez surtout pas faire avec ce type d'équipement.



Ce que vous devez faire

- Contrôler préalablement chaque échafaudage:
 - est-il stable?
 - les freins sont-ils bloqués?
 - n'y a-t-il pas de parties abîmées?
 - les protections requises sont-elles présentes (plinthes, rambardes, rambardes intermédiaires,...)?
- L'échafaudage doit s'élever jusqu'à la hauteur nécessaire aux travaux.
- Serrer vos outils dans un porte-outils de ceinture.
- Fermer l'ouverture d'accès lorsque vous êtes sur le plancher de travail.

Ce que vous ne devez jamais faire

- Déplacer l'échafaudage lorsqu'une personne, du matériel ou des outils s'y trouvent.
- Modifier la structure de l'échafaudage si vous n'êtes pas habilité à le faire (p.ex. enlever des éléments parce qu'ils sont sur votre passage).
- Grimper par les montants d'un échafaudage: utilisez l'échelle.
- Placer des échafaudages secondaires ou d'autres accessoires (p.ex. des marchepieds) sur la plate-forme pour la surélever.
- Surcharger l'échafaudage: tenez compte de la charge maximale autorisée.
- Placer l'échafaudage roulant près de câbles électriques.

Conseil important: Seuls les personnes spécialement formées peuvent assembler et transformer les échafaudages roulants.

La leçon des accidents

Un contremaître décède après avoir été heurté par un bloc de béton

Un contremaître, qui travaillait pour l'entreprise Construction Polaris au Canada, a été heurté mortellement le 7 mai dernier par un bloc de béton. Comment cet accident aurait-il pu être évité?

Que s'est-il passé?

Le jour de l'accident, le contremaître se trouvait sur un chantier de construction destiné à la réfection d'un mur de protection (ce mur devait servir à maintenir la rivière Matane dans son lit lors des crues printanières). Un travailleur était en train de transporter un bloc de béton à l'aide d'une chaîne maintenue par les mâchoires d'un vibrofonneur installé sur une pelle mécanique, quand un maillon de la chaîne casse. Le bloc de béton chute et heurte le contremaître à la tête. Le contremaître s'écroule sur la rive. Son décès est constaté sur place.

Quelles leçons tirer de cet accident?

Le travailleur a pris des risques en levant le bloc de béton sans avoir au préalable vérifié si l'équipement de levage était en bon état et s'il pouvait supporter le poids de la charge.

Équipements de levage et sécurité

Les équipements de levage peuvent constituer une source de danger pour leurs utilisateurs. Si l'équipement de travail est inadéquat, s'il est usé/rouillé ou s'il ne correspond pas au poids de la charge, la chaîne peut se briser et la charge tomber. Ces équipements doivent donc être régulièrement contrôlés par un service externe pour en vérifier l'état.

Lorsque vous utilisez un équipement de levage:

- ne passez jamais sous une charge;
- vérifiez qu'il convient à la tâche envisagée, qu'il n'y ait pas de traces d'usure et qu'il soit suffisamment

solide et stable;

- contrôlez la charge maximale et veillez à ce que la charge soulevée ne dépasse pas ce poids;
- assurez-vous d'avoir reçu les formations nécessaires à une utilisation en toute sécurité de ce type d'équipement;
- prévenez les travailleurs aux alentours afin qu'ils prennent toutes les dispositions de sécurité;
- portez vos équipements de protection individuelle et rappelez à vos collègues de les porter.

Source: CSST



Les risques du métier

Machiniste: Un bricoleur qui offre du rêve aux spectateurs



Trois coups résonnent, le rideau s'ouvre et... le

spectacle peut commencer! Bienvenue au Théâtre Royal de la Monnaie. Pendant que les acteurs assurent le show, les techniciens veillent, en coulisse, à ce que tout se passe comme prévu. Intégrés dans l'équipe des machinistes, Julie Gessemeter et Roger Challenor font partie de ces techniciens.

Envoutés par le monde du spectacle

Julie Gessemeter a été plongée dans le monde de la scène lors d'un job d'étudiant. Bien qu'elle ait trouvé le métier physiquement dur, elle a relevé ce premier challenge et, fascinée par le monde du spectacle, elle ne l'a plus quitté. Entrée à la Monnaie en équipe de nuit en 2002, elle a été machiniste et s'occupe aujourd'hui de la gestion du stock. Roger Challenor est quant à lui un habitué de La Monnaie: arrivé il y a un peu plus de 20 ans, il est aujourd'hui en charge de la production pour la machinerie.



Un touche-à-tout qui n'a pas peur de la hauteur

Le machiniste travaille notamment à la fabrication des décors et assure les mouvements de décor entre deux scènes. La première de ses qualités est d'être un bricoleur dans l'âme: "Nous sommes des touche-à-tout, avec une spécialité", indique Julie Gessemeter. Une autre qualité du machiniste est de n'avoir pas peur de la hauteur. Le machiniste travaille en effet soit sur le plateau, soit sur le cintre qui se trouve à plusieurs mètres de hauteur. Il y a une quinzaine d'années, la sécurité du travail en hauteur a d'ailleurs fait l'objet de débats à la Monnaie. "Avant, nous étions des 'cow-boys', nous montions à main nue en hauteur! A partir de 1996, suite à des discussions, nous avons commandé des baudriers et des lignes de vie. Il a ensuite fallu changer les habitudes et convaincre les travailleurs de les utiliser. Cela a été un travail de longue haleine, mais aujourd'hui, cela devient un réflexe", indique Christian Van Haute, conseiller en prévention.

Porter des charges sur un dénivelé de 4%

Le machiniste est constamment amené à porter des charges. "Au début, tout le monde se casse le dos. Pour éviter cela, il faut toujours s'échauffer et ne pas hésiter à demander de l'aide. De plus, il faut utiliser les équipements dont nous disposons comme les perches,

les ponctuelles, les chariots à roulettes,...", explique Julie Gessemeter. Roger Challenor souffre quant à lui de deux hernies discales qui l'ont contraint à des arrêts de travail. La difficulté supplémentaire du machiniste est la dénivellation du plateau qui est en pente de 4%. "Le corps subit un déséquilibre constant et, lors de manutentions manuelles, l'un des côtés est toujours plus sollicité que l'autre".

Un rythme d'artiste

Travailler dans le monde du spectacle, c'est accepter des horaires de travail de soirée, de nuit et de week-end. "A 24 ans, ce rythme de travail ne me dérangeait pas. Mais plus tard, il est vrai que la vie familiale peut en souffrir. Aujourd'hui, je travaille essentiellement la journée. Je ne peux pas échapper aux horaires de week-end, mais je m'organise au mieux". Par contre, l'univers de la scène offre une vie sociale intéressante. "On vit comme une grande famille. Il nous arrive de voyager en équipe, ce sont des souvenirs incroyables. Nous sommes également en contact avec les employés des autres théâtres", raconte Roger Challenor.

Si vous désirez nous parler de votre métier, de vos joies et difficultés, contactez-nous par mail (editor@prevent.be).

Thème du mois: octobre 2013

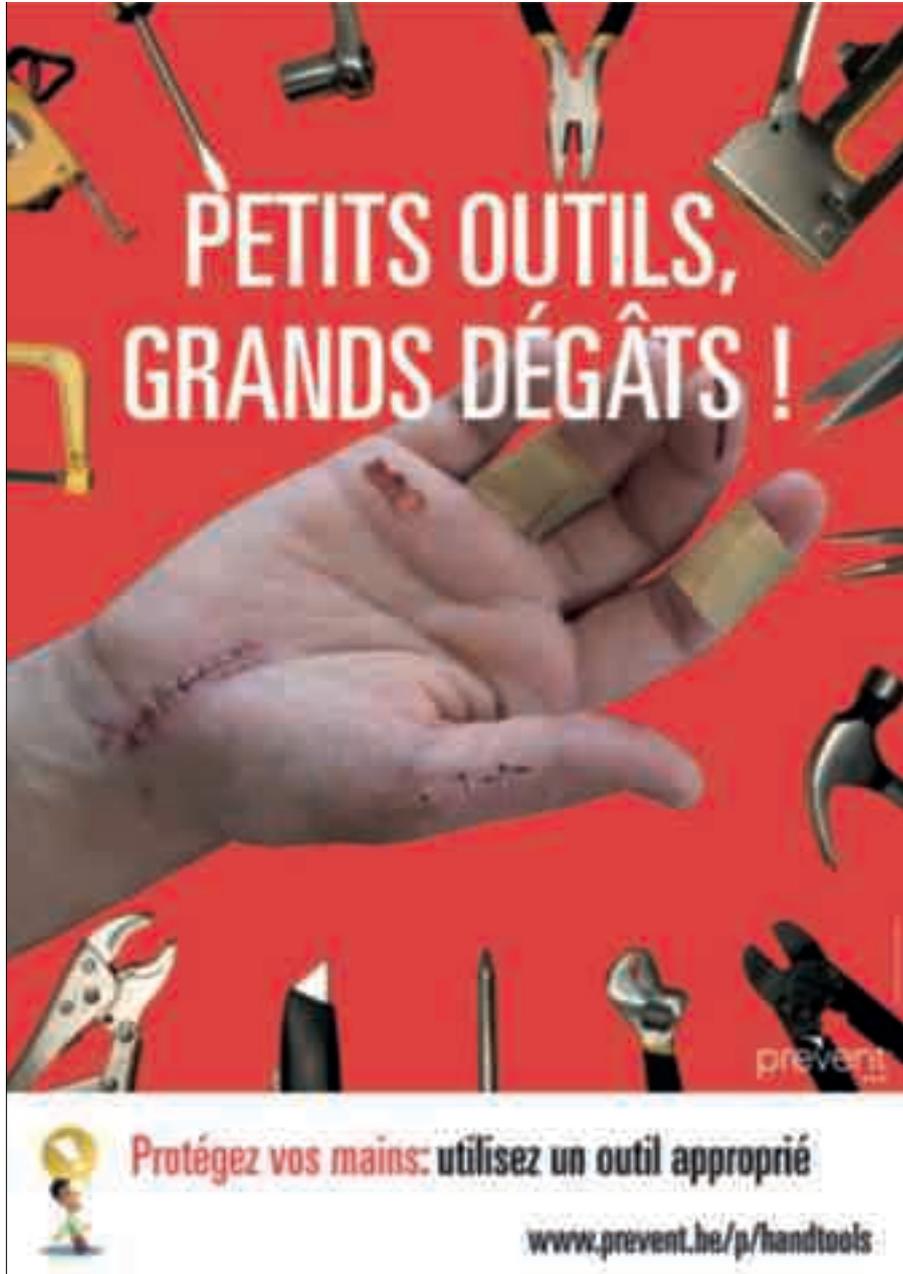
Outils à mains: utilisez l'outil adéquat

Les outils à main simples sont des outils qui fonctionnent uniquement par la force humaine. Ces instruments de travail ne sont pas inoffensifs. Un outil en mauvais état, une utilisation incorrecte ou l'absence de protection peut mener à l'accident.

Différents types d'outils à main

Il y a différents types d'outils à main. Parmi les outils à main simples (non électriques et pneumatiques), on trouve:

- les outils à frapper et à percussion (marteau, masse, pioche, hache,...);



Affiche 2013/09

- les outils de coupe (ciseaux, scie,...);
- les outils de serrage (tournevis, clé,...);
- les outils d'usinage (lime, râpe,...),...

Pas inoffensifs

Les principales causes d'accident avec un outil à main sont dues à une mauvaise utilisation (p. ex. pour frapper sur quelque chose, utilisez un marteau et non la tête d'un burin) ou au mauvais état de l'outillage. L'utilisation d'outils à main peut donner lieu à différentes blessures: coupures, éraflures, contusions, luxations de la main et/ou du poignet,... C'est pourquoi, avant de commencer à travailler avec un outil à main, vous devez vérifier:

- qu'il soit approprié à la tâche par son type, sa taille, son poids;
- que son utilisation ne demande pas d'effort important (dans le cas contraire, il faudra employer un outil

Comment éviter de se blesser avec un outil à main?

1. Optez pour l'outil adéquat
2. Vérifiez que l'outil soit en bon état
3. Portez les équipements de protection individuelle requis



© Prevent / Il. Esentia design

Quels sont les risques et comment les prévenir?

Outils à frapper et à percussion	
Démachement et rupture du manche	- Vérifiez si le manche est bien emboîté et si les fibres du manche sont parallèles à l'axe de l'outil.
Blessures aux mains	- Utilisez un outil au manche lisse.
Coups manqués	- Soyez précis et regardez derrière vous avant de frapper. - Regardez le tranchant et non la tête de frappe, conservez un angle de 60 à 80° et tenez fermement l'outil.
Projections	- Portez des lunettes de sécurité.
Outils de coupe	
Blessures aux mains	- Affûtez l'outil pour diminuer l'effort. - Portez des gants lors du déplacement d'un outil sans protection. - Restez loin de la trajectoire du couteau. - Portez un gant anti-coupure à la main libre. - Tirez toujours le couteau et ne le poussez jamais.
Outils de serrage	
Electrocution	- Utilisez un manche électriquement isolé.
Chute et glissement d'objets	- Posez la pièce à travailler sur une assise solide. Fixez les petites pièces dans un étau. - Ne transportez pas d'outil dans les poches
Outils d'usinage	
Eclatement du bois lors de l'enfoncement des manches	- Les manches doivent avoir une virole métallique ou une pièce métallique interne enfoncée jusqu'au bout du filet de vis.

ENSEMBLE DE CAMPAGNE

Les pages centrales d'Objectif Prévention sont consacrées au Thème du mois. Cette année, la campagne traite de la prévention de l'incendie, des coupures et des outils à main et de la participation et de la responsabilité. Affiches, dossier pratique, dépliant, dessins, cd-rom,... vous aideront dans la mise en place d'une campagne dans votre entreprise.

Plus d'infos?

Vous pouvez commander l'ensemble de campagne via www.prevent.be, 02 643 44 44 ou customer@prevent.be



motorisé);

- qu'il soit de bonne qualité;
- qu'il ne génère pas d'étincelles, particulièrement s'il est utilisé dans les zones contenant des matières explosives ou inflammables ou des liquides volatiles.



Testez-vous: Reconstituez les conseils de prudence!

1. Pour les travaux électriques
2. Après chaque usage
3. Ne vous servez jamais d'un tournevis
4. N'utilisez pas une clé
5. Si la tête d'un outil d'impact (burin, poinçon, marteau) est écrasée en forme de champignon
6. Lorsque vous utilisez un outil à lames (couteau, hache, coin)
7. Lorsque vous n'utilisez pas votre couteau
8. Si, pendant le travail, votre couteau tombe
9. Avant d'utiliser un outil à lame comme la hache
10. Lorsque vous utilisez une pince

a. Comme levier ou comme burin.
b. comme marteau.
c. N'essayez pas de le rattraper.
d. Utilisez des outils à main dont les poignées sont isolées.
e. Maintenez-le dans une gaine ou un support, porté sur la hanche droite ou gauche orientés vers le dos.
f. Tirez vers le bas ou dans la direction opposée (pas vers vous).
g. Libérez l'espace environnant pour disposer d'un espace libre.
h. Gardez les mains et le corps éloignés de la lame.
i. Reconditionnez l'outil ou remplacez-le.
j. Nettoyez soigneusement votre outil.

Comment travailler sur la voie publique en toute sécurité?

Le *WorkSafe™ Magazine* publie régulièrement des photos illustrant des situations de travail dangereuses. Les lecteurs canadiens sont invités à détecter et à commenter les dangers. Objectif Prévention vous propose à votre tour de les découvrir. Dans ce numéro de septembre, nous vous proposons de réfléchir aux risques liés au travail sur la voie publique. Les ouvriers que vous voyez sur cette image prennent des risques en travaillant de cette manière. Si vous repérez d'autres pratiques inadaptées, envoyez-nous vos commentaires par mail (editor@prevent.be).

Le travailleur ne porte pas l'équipement de protection individuelle adéquat: chaussures de sécurité avec embout d'acier, veste de sécurité, casque de sécurité,...

Le camion se trouve sous des lignes électriques. Si la benne se relève, elle touchera ces lignes électriques

Le piéton et le chien ne devraient pas se trouver dans la zone de travail. Celle-ci devrait être balisée et son accès interdit

Le travailleur est distrait par son téléphone alors qu'il se trouve sur une route passante. Il ne fait pas attention à ce qui se passe autour de lui

Le travailleur se trouve derrière le véhicule: il est peu visible

Les deux travailleurs sont distraits et s'appuient contre la benne. Si le camion est percuté par l'avant, ils risquent d'être renversés. De plus, si la benne se relève, ils pourraient être blessés par l'ouverture du hayon

Il manque des cônes et ceux-ci ne sont pas correctement placés

Les travailleurs ont oublié de placer une signalisation pour le trafic. Cela engendre un risque pour les travailleurs, mais aussi pour les autres usagers de la route. Si un véhicule arrive en sens inverse, le risque d'accident est important.

Publié avec l'autorisation de *WorkSafe Magazine*, *WorkSafeBC* (www.worksafemagazine.com)

Vivre à proximité d'une éolienne: quels risques pour la santé?

Salutaires pour combattre le réchauffement climatique, les éoliennes peuplent de plus en plus nos paysages. Positives pour l'environnement, elles peuvent cependant être à l'origine de nuisances et d'accidents, surtout pour les personnes qui vivent à proximité.

Nuisances

Le Conseil supérieur de la santé a remis un avis indiquant que les éoliennes pouvaient être néfastes pour le bien-être et la santé des riverains. De par les nuisances qu'elles émettent, elles peuvent être à l'origine d'un "stress excessif". On trouve principalement:

- des nuisances sonores: les éoliennes émettent en effet un bruit de fond continu qui est généralement gênant notamment la nuit. Le bruit peut perturber le sommeil et être à l'origine d'insomnie, de somnolence, de stress, voire de dépression. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a défini des niveaux sonores conformes de bruit: 45 dB en journée et 40 dB la nuit;
- les nuisances visuelles: les éoliennes causent des effets d'ombres stroboscopiques (ombre passagère qui se marque dans tout le paysage des alentours plus ou moins loin selon l'inclinaison du soleil). Ces effets stroboscopiques peuvent être à l'origine de nausées, de migraines,...



Accidents

Le Conseil supérieur de la santé conseille de prendre les problèmes de sécurité liés aux éoliennes au sérieux. Parmi les accidents recensés, on trouve notamment le bris de pale (pale projetée au loin, accident le plus fréquent), des blocs de glace projetés par temps froid, la déclaration d'un feu au sommet du mât (qui peut envoyer des débris enflammés sur une longue distance). On peut également citer les accidents lors de la construction et de la maintenance et les risques de perturbation du trafic aérien. Le risque d'accidents peut être diminué par des mesures appropriées (contrôle de qualité, mesures techniques,...).

Conseils de prévention

- Si vous habitez près d'une éolienne, prenez quelques mesures de prévention:
- faites mesurer le niveau sonore de votre habitation par un spécialiste;
 - isolez au mieux votre maison contre le bruit (double vitrage, châssis isolants contre le bruit...);
 - mettez des bouchons d'oreilles la nuit si le bruit continue de vous gêner;
 - lorsqu'il gèle, restez à plus de 300 mètres des parcs éoliens;
 - en cas de tempête, ne vous approchez jamais des éoliennes;
 - habituez-vous à ce que ces éoliennes fassent partie de votre paysage et apprenez à les aimer, car elles ont un effet positif sur l'environnement.



Retrouvez ces articles et bien d'autres sur www.move-europe.be



Les Belges davantage exposés au bisphénol A et au mercure

Une étude menée dans 17 pays européens a mesuré l'exposition à cinq polluants présents dans l'environnement: mercure, cadmium, cotinine, phtalates et bisphénol A. En Belgique, 120 enfants âgés de 6 à 11 ans et leurs mères ont fourni aux chercheurs des échantillons de cheveux et d'urine afin d'analyser les taux de polluants absorbés par l'organisme. Les résultats ont montré une exposition des Belges au bisphénol A supérieure de 43% à la moyenne des autres pays. Concernant le mercure, la concentration décelée chez les Belges est également supérieure à la moyenne de tous les pays étudiés. Mais ces différents taux restent inférieurs aux niveaux recommandés pour la santé.

L'Avenir

N'abusez pas de l'aspirine

Les Belges consomment trop d'aspirine. En quatre ans, la prise d'aspirine a augmenté de 25% en Belgique. Plus d'un million de Belges consomment des aspirines chaque jour. Les médecins prescrivent souvent le médicament de manière préventive, en particulier contre les crises cardiaques. Cependant, des études montrent que la prise régulière d'aspirine à faible dose entraîne davantage de risques que de bénéfices chez les patients sans pathologie cardiaque détectée. Cette consommation quotidienne peut notamment provoquer un risque plus élevé de saignements internes, par exemple de type ulcère.

Het Laatste Nieuws

Travailler avec une maladie chronique, c'est possible!



Environ 1 personne sur 4 déclare souffrir d'une maladie chronique dans l'Union européenne. Ces maladies touchent donc de nombreux travailleurs. Travailler avec une maladie chronique peut sembler une épreuve difficile. Pourtant, avec quelques adaptations, il est parfois possible de rester dans la vie active.



Work.
Adapted for all.
Move Europe.

Qu'est-ce qu'une maladie chronique?

Une maladie chronique, c'est "toute maladie qui engendre des problèmes de santé nécessitant une prise en charge continue pendant plusieurs années, voire plusieurs décennies". Il s'agit généralement de maladies non transmissibles, de longue durée et à évolution lente, qui affectent la qualité de la vie quotidienne et qui ont des répercussions sur la santé. Parmi les facteurs causant ces maladies chroniques, on retrouve notamment le tabac, une mauvaise alimentation, l'alcool et le manque d'activité physique (voir tableau).

Continuer ou arrêter de travailler?

Lorsqu'on apprend que l'on est atteint d'une maladie chronique, le choc est souvent très rude. Il faut accepter la maladie et cela peut prendre du temps. Pourtant, la question d'arrêter ou de continuer à travailler se pose assez rapidement. Vous devez alors faire le point avec votre médecin traitant pour évaluer la situation. Vous pouvez par exemple arrêter le travail durant une période et le reprendre ensuite partiellement ou à temps plein, en fonction de votre état de santé et du traitement que vous devez suivre. Rester en activité peut vous aider à surmonter la maladie. Les contacts sociaux et le fait de se sentir utile sont en effet bénéfiques à votre santé mentale. Par ailleurs, le fait de percevoir un revenu peut vous faire bénéficier d'une meilleure qualité de vie.

Parler ou se taire?

De nombreuses personnes préfèrent taire leur maladie, par honte ou peur d'être stigmatisées. Il n'est pas obligatoire de parler de sa maladie ni à l'employeur, ni aux collègues. Il est sans doute préférable d'en parler au médecin du travail, qui est tenu au secret professionnel (mais ce n'est

pas non plus obligatoire). Dans la vie de tous les jours, il n'est pas toujours facile de cacher sa maladie. Pour vous sentir plus à l'aise, vous pouvez en parler à des personnes en qui vous avez confiance: un collègue, votre manager, le conseiller en prévention,... L'idéal est sans doute que votre manager soit au courant, de manière à ce que l'organisation du travail puisse être adaptée.

Le retour au travail: une étape délicate

Reprendre le travail après une longue absence est bien souvent une étape difficile: il faut faire face aux questions des collègues, retrouver ses marques, se mettre à jour au niveau du travail, parfois s'adapter à de nouvelles tâches,... Essayez de préparer au mieux votre retour en prenant contact à l'avance avec votre employeur et en veillant à ce qu'il mette en place des mesures d'adaptation: redéfinition du rythme de travail, possibilité de faire du télétravail, définition des tâches, modification éventuelle du poste de travail,... Même si le retour au travail se passe bien dans un premier temps, ne vous découragez pas si vous faites face à de nouvelles difficultés par la suite. Le processus de retour n'est jamais complètement terminé et doit être régulièrement réévalué et réajusté.

Quelques conseils supplémentaires

- Réfléchissez avec votre médecin au meilleur rythme de travail en fonction de votre maladie et de vos traitements: travail à temps plein, 4/5ème, mi-temps;
- organisez à l'avance vos rendez-vous médicaux et prenez congé afin de ne pas empiéter sur votre travail;
- si vous avez des crises, prévenez un collègue sur les gestes de premiers secours à appliquer;
- ayez toujours vos médicaments avec vous.

Campagne

La campagne européenne "Promotion de la santé des travailleurs atteints d'une maladie chronique" est une initiative du Réseau européen pour la promotion de la santé au travail (ENWHP) et est coordonnée par Prevent. Prevent a organisé le 25 février 2013 une journée d'étude consacrée au maintien à l'emploi et au retour au travail des travailleurs atteints d'une maladie chronique en Belgique. Plusieurs experts ont pris la parole et le guide "Promotion de la santé des travailleurs atteints d'une maladie chronique" a été présenté aux personnes intéressées. Par ailleurs, dans le cadre de la campagne belge "Un travail adapté à tous. Move Europe", un site internet www.workadaptedforall.eu a été lancé. La conférence de clôture de la campagne européenne "Work. Adapted for all. Move Europe" se tiendra à Bruxelles les 22 et 23 octobre 2013.

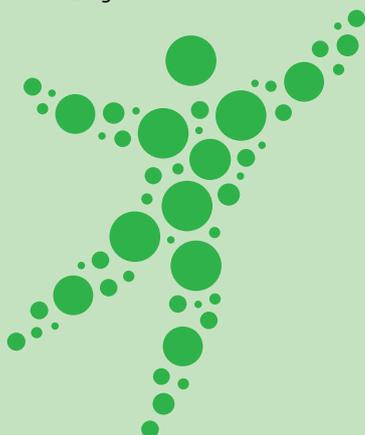


Tableau: les maladies chroniques les plus répandues dans l'Union européenne et les facteurs de risques

	Taux de mortalité dans l'Union européenne	Facteurs de risque
Cancer p.ex. du côlon, du sein, de la prostate, du poumon et de l'estomac	1,7 million de décès	Tabac Alcool
Maladies cardiovasculaires p.ex. cardiopathie, accident vasculaire cérébral, hypertension	2 millions de décès	Tabac Mauvaise alimentation Inactivité physique Abus d'alcool
Insuffisance rénale chronique (IRC)	concerne 10% de la population, au moins 40 millions de personnes touchées en UE	Hypertension Diabète Obésité Tabac
Maladies du foie p.ex. hépatite B, C, D, E et formes non virales (hépatite alcoolique et hépatite auto-immune), cirrhose, stéatose hépatique, cancer du foie, maladies génétiques (hémochromatose, maladie de Wilson et syndrome de Gilbert)	70.000 décès par an liés à une maladie hépatique chronique	Consommation d'alcool Obésité Consommation de graisses saturées
Santé mentale	1 Européen sur 4 souffrira durant sa vie d'un problème de santé mentale	
Obésité et surcharge pondérale p.ex. hypertension, hyperlipidémie, maladie cardiovasculaire et diabète de type 2	Parmi les 19 Etats membres pour lesquels des données existent, la proportion de personnes en surpoids ou obèses parmi la population adulte variait en 2008-2009 entre 36,9% et 56,7% pour les femmes et entre 51% et 69,3% pour les hommes.	Mauvaises habitudes alimentaires Sédentarité
Maladies respiratoires p.ex. maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC), asthme, cancer du poumon, pneumonie et tuberculose	En moyenne, 43,6 décès pour 100.000 habitants. Les maladies respiratoires sont liées à l'âge et la grande majorité des décès liés à ces maladies sont enregistrés parmi les personnes âgées de 65 ans ou plus.	Tabagisme (passif) Différents types de polluants atmosphériques
Diabète de type 2 La maladie microvasculaire conduit à la déficience visuelle, la cécité et l'insuffisance rénale. En outre, le diabète de type 2 favorise les maladies cardiovasculaires et les accidents vasculaires cérébraux.	31 millions de cas (presque 10% de toute la population européenne)	Mauvaises habitudes alimentaires Sédentarité

Ecole: quels dangers guettent votre enfant?



© photo: Kristin Olsen

C'est la rentrée scolaire! Comme chaque année, vous conduisez vos chérubins à l'école avec un petit pincement au cœur et vous espérez qu'ils s'y sentiront en sécurité! Pensez à les préparer à affronter certains dangers qui peuvent les attendre.

Accidents scolaires

Après la maison, c'est à l'école que les enfants se blessent le plus souvent. Selon une enquête de l'Université de Gand, 1 élève sur 12 est victime d'un accident à l'école pour lequel l'intervention d'un médecin ou d'une infirmière s'avère nécessaire. En primaire, c'est surtout dans la cour de récréation que les enfants se blessent. En secondaire, c'est plutôt dans la salle de gym ou durant le cours de sport. Les blessures les plus courantes sont les fractures, les traumatismes dentaires, les entorses et les lésions musculaires. Pour éviter que votre enfant ne tombe ou se blesse:

- équipez-le de bonnes chaussures antidérapantes;
- apprenez-lui à refaire ses lacets dès qu'ils sont défaits;
- habillez-le avec des vêtements confortables et bien ajustés pour éviter qu'il ne trébuche;
- apprenez-lui à s'échauffer et s'étirer avant les activités sportives;
- expliquez-lui ce qu'il doit faire en cas d'accident, comme par exemple mettre de la glace, du désinfectant, appeler le professeur,...

Maladies infectieuses

De nombreuses personnes contractent également une maladie infectieuse à l'école. Les sources de contamination les plus courantes sont les poignées de porte, les toilettes, les tables, les robinets, les fontaines à eau, mais aussi les bureaux, souris et claviers. Pour une bonne hygiène scolaire, il est essentiel que toutes les personnes présentes se lavent régulièrement et correctement les mains. Or, dans de nombreuses écoles, il n'y a ni savon, ni de quoi s'essuyer les mains. Pour aider vos enfants à se protéger des microbes:

- montrez-leur comment se laver correctement les mains (voir encadré);
- rappelez-leur de les laver plusieurs fois par jour, au minimum après chaque passage aux toilettes, avant et après le repas de midi;

Qu'est-ce qu'un lavage de mains efficace?

Il faut d'abord se rincer les mains et ensuite les savonner, si possible, avec du savon liquide durant au moins 20 secondes. Pour qu'un enfant se les lave suffisamment longtemps, on peut par exemple lui chanter une chanson qu'il répétera ensuite dans sa tête. Une fois nettoyées, il faut se rincer les mains et les sécher avec une serviette propre. Il est important d'éviter de les sécher avec un essuie commun qui contient beaucoup de bactéries. S'il n'y a pas de serviettes à usage unique, il vaut mieux utiliser du papier toilette.

- donnez-leur au besoin un gel lavant sans rinçage;
- donnez-leur une gourde d'eau pour éviter qu'ils ne boivent à même les robinets dans les toilettes.

Harcèlement

En Belgique, environ 100.000 enfants par an sont victimes de harcèlement à l'école. Le harcèlement se définit comme une violence répétée qui peut être verbale, physique ou psychologique. Cela peut par exemple se traduire par des coups, du racket, des rumeurs, des insultes, du cyberharcèlement,.... Le harcèlement peut mener au décrochage scolaire, à des troubles du métabolisme, à de la dépression et à des comportements violents voire suicidaires. Pour éviter que votre enfant ne souffre de harcèlement:

- restez en permanence à son écoute;
- décelez les premiers signes de harcèlement: diminution de l'envie d'aller à l'école, traces de coups, isolement soudain de votre enfant,....;
- si un fait de harcèlement est révélé, contactez immédiatement la direction de l'école afin de trouver une solution;
- si rien ne change au bout de quelques temps, pensez à lui proposer de changer d'école;
- si vous sentez qu'il a été marqué, proposez-lui éventuellement de suivre une thérapie.

Sources: Enquêtes CI Assurances et Ethias, The HealthySchools project

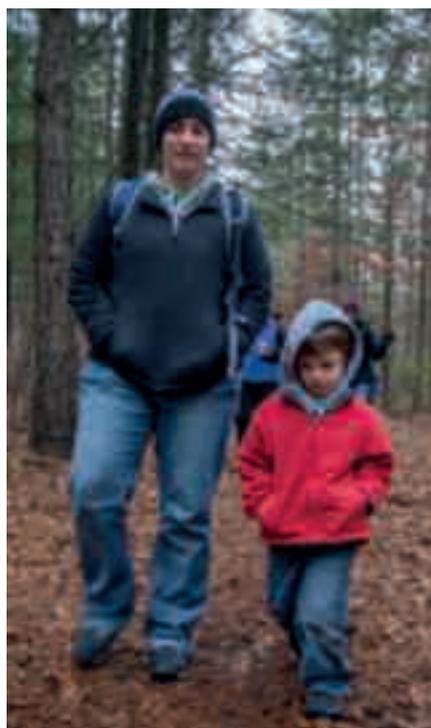
Gare aux promenades en période de chasse



Chaque année, des accidents de chasse ont lieu dans nos forêts. Chasseurs et randonneurs sont les principales victimes. Voici quelques conseils de prudence à l'attention des promeneurs.

Quand chasse-t-on?

Il n'y a pas une mais plusieurs périodes de chasse, en fonction des différents gibiers. Les grandes chasses et battues ont principalement lieu entre le 1er octobre et la fin de l'année. La chasse peut déjà commencer le 15 septembre dans certains endroits en Wallonie.



Quelques accidents récents

- un chasseur se tire accidentellement une chevrotine dans la main
- une cartouche explose dans le canon du fusil d'un chasseur au moment du tir
- un chasseur participant à une battue est blessé au genou par la balle d'un autre chasseur
- un chasseur est surpris par le bond d'un sanglier qu'il croyait mort
- un rabatteur se fait charger par un sanglier
- un chasseur glisse et son fusil se décharge dans le bas de son dos
- un automobiliste est tué par une balle perdue
- deux cueilleurs sont blessés par un chasseur

Restez vigilant

Lorsque vous décidez de vous promener:

- préparez votre itinéraire à l'avance et contactez l'office du tourisme ou la commune du lieu de promenade. Ils vous indiqueront si des chasses sont prévues sur l'itinéraire choisi et éventuellement vous conseilleront des parcours alternatifs;
- restez toujours attentif aux différents panneaux de signalisation;
- portez des vêtements de couleurs voyantes et claires;
- rester sur les sentiers de promenade.

Vous traversez une battue?

- Prenez contact avec le premier chasseur posté pour connaître l'étendue du territoire chassé et la situation en cours;
- si vous êtes en groupe, regroupez-vous pour traverser ensemble, sans

bruit ni agitation;

- évitez d'entamer votre collation au milieu de la battue;
- faites la différence entre situation de chasse et action de chasse proprement dite, quand les chiens aboient, par exemple. Dans ce cas, il vaut mieux s'arrêter et attendre que l'action s'éloigne.

Coincé au milieu d'une chasse en cours?

- Signalez votre présence par des cris ou des appels à cesser le feu;
- restez à l'affût (les chasseurs risquent de tirer dès qu'ils perçoivent un mouvement);
- dans les cas limites, couchez-vous à terre, criez et attendez la fin de la chasse, toujours signalée par 3 coups brefs de trompe.

Source: www.chasse-ardennes.be

Quiz: Que savez-vous des troubles musculo-squelettiques?

Les troubles musculo-squelettiques (TMS) sont la maladie professionnelle la plus répandue dans l'Union européenne. Ils affectent les travailleurs de tous les secteurs et provoquent de nombreux arrêts de travail. Que connaissez-vous de cette pathologie? Évaluez-vous en complétant le test ci-dessous.



	Vrai	Faux
1) Il existe une législation belge concernant les prescriptions minimales de sécurité et de santé relatives à la manutention des charges basée sur une directive européenne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Les TMS rassemblent les affections touchant les structures musculo-squelettiques de notre corps	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Les TMS affectent uniquement les muscles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Les conditions de froid ou d'humidité constituent un facteur de risques pour les troubles musculo-squelettiques	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Les vibrations peuvent augmenter le risque de développement de TMS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Le stress n'a aucune influence sur le développement de pathologies du dos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7) Vous pouvez développer des TMS sans bouger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) L'utilisation de la souris ne peut pas causer de TMS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Si vous travaillez sur un clavier d'ordinateur, vous devriez faire des pauses toutes les deux heures	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10) Les femmes enceintes peuvent lever des charges sans que cela leur porte préjudice	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11) La tendinite, le syndrome du canal carpien et l'épicondylite sont trois exemples de TMS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12) Si un travail répétitif ou de levage vous occasionne des douleurs ou des troubles, la meilleure solution est de prendre des anti-douleurs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Source: EU-OSHA

Solutions: 1: Vrai; 2: Vrai; 3: Faux; 4: Faux; 5: Vrai; 6: Faux; 7: Vrai; 8: Faux; 9: Vrai; 10: Faux; 11: Vrai; 12: Faux