

## Les bonnes pratiques de prévention

↪ **Variez au maximum les activités** au cours d'une même journée de travail ou **faites des pauses** régulières pour limiter le temps d'exposition.

↪ Utilisez les **accessoires visant à réduire les vibrations** : poignées spéciales, gants, sièges à suspensions réglable en fonction du poids.



↪ Vérifiez que votre **équipement est bien adapté** à vos tâches et veillez à le maintenir en bon état .

↪ Veillez à avoir une **bonne position** afin d'atténuer les effets des vibrations sur votre corps et **évitiez d'exercer une pression trop forte** sur l'outil (lorsque celle-ci n'est pas nécessaire).



Se protéger du froid et de l'humidité diminue les effets des vibrations

Pour en savoir plus



[www.cdg-41.org](http://www.cdg-41.org)

**Centre Départemental de Gestion de la  
Fonction Publique Territoriale de Loir-et-Cher**  
3, rue Franciade  
41260 La Chaussée Saint Victor

Pôle Santé au Travail  
Service prévention  
Odile PIGEROULET—Conseillère en prévention  
02.54.56.68.53—[o.pigeroulet@cdg41.org](mailto:o.pigeroulet@cdg41.org)



CENTRE DE GESTION  
DE LOIR-ET-CHER

# LES VIBRATIONS MÉCANIQUES

L'utilisation de certains équipements ou engins (tronçonneuse, débroussailluse, minipelle, taille-haie...) vous expose à des vibrations plus ou moins fortes. Ces vibrations transmises au niveau des bras et/ou du corps peuvent engendrer de graves traumatismes irréversibles.

### Les situations de travail

→ **Utilisation de machines portatives guidées à la main**, qui vont engendrer des vibrations aux mains et aux bras,



→ **Conduite de véhicules ou d'engins**, qui vont causer des vibrations à l'ensemble du corps.



### Quels sont les risques ?



- ✓ Douleurs dans les bras et les mains
- ✓ Gênes fonctionnelles au niveau des articulations, lésions musculaires
- ✓ Lombalgies, hernies discales
- ✓ Perte de sensation au toucher du chaud et du froid



### ATTENTION

- ☞ Ces symptômes peuvent apparaître plusieurs mois à plusieurs années après le début de l'exposition. A long terme, ils sont **IRRÉVERSIBLES**
- ☞ Fourmillements et engourdissements sont des signes d'une exposition aux vibrations, mais ne rien ressentir ne signifie pas qu'il n'y a pas d'impact sur votre corps.

### Que faire pour se protéger ?

Veillez à ne pas dépasser la Valeur Limite d'Exposition (VLE), définie par la réglementation.

**Pour les vibrations transmises aux mains/bras :**

- A partir de 2,5 m/s<sup>2</sup> : des mesures doivent être prises
- Supérieur à 5 m/s<sup>2</sup> : **interdit**

**Pour les vibrations transmises au corps entier :**

- A partir de 0,5 m/s<sup>2</sup> : des mesures doivent être prises
- Supérieur à 1,15 m/s<sup>2</sup> : **interdit**

#### Valeur Limite d'exposition (VLE)

La VLE représente la valeur des vibrations ramenées sur une période de 8 heures et qu'il est interdit de dépasser

### Exemples de valeur vibratoire

	Outils et machines	Moyenne en m/s <sup>2</sup>
Mains-Bras	Marteau piqueur, burineur, ébarbeur	13 à 18
	Meuleuse d'angle (disqueuse)	4 à 7
	Visseuse	2 à 7
Corps entier	Tracteur agricole	0,5 à 0,8
	Chargeuse pelleuse	0,5 à 1

*Une pelle de chantier qui génère des vibrations ayant une accélération de 1,5 m/s<sup>2</sup>, ne peut en aucun cas être conduite plus de **4h45** par jour pour ne pas dépasser la VLE.*

*Une perceuse qui génère des vibrations ayant une accélération de 7 m/s<sup>2</sup>, ne peut en aucun cas être utilisée plus de **4h** par jour pour ne pas dépasser la VLE*