

# La prévention des risques liés à l'activité physique

La formation-action Prap



# Un contexte alarmant !

Malgré les techniques qui permettent d'alléger les tâches les plus dures, l'activité physique reste l'une des principales sources d'accidents du travail et de maladies professionnelles.

Les atteintes de l'appareil locomoteur (lombalgies, tendinites, entorses, luxations, déchirures musculaires) représentaient à elles seules :

**240 947 accidents du travail** pour l'année 2008, soit 34,2 % de l'ensemble des accidents du travail, dont 195 303 accidents avec objets en cours de manipulation et 45 644 accidents du travail avec objets en cours de transport.

Les statistiques des maladies professionnelles reconnues et réglées en 2008 indiquent que plus de **80 % des maladies professionnelles** sont liées à des activités physiques au travail. Les salariés vieillissants, dont le nombre est en évolution constante, sont particulièrement sensibles à ces risques.

>> **3 millions de salariés**, en Europe, déclarent souffrir d'atteintes à la santé, dont les 3/4 touchent l'appareil locomoteur.

>> **Plus de 5 milliards** d'euros d'indemnités journalières reversées, et plus de 20 millions de journées de travail perdues, l'équivalent d'une ville de 250 000 habitants en arrêt de travail pour une année.

**Un coût direct important** : le coût moyen brut pour une entreprise d'un arrêt de travail est de **2 931 €** pour un arrêt de plus de 24 h, il est de **83 369 €** pour un arrêt avec incapacité permanente.

**Le coût indirect conséquent** : il se traduit notamment par des perturbations de son fonctionnement, liées à l'affaiblissement de son potentiel humain (absentéisme) et aux difficultés qu'elle éprouve à le remplacer.

## C. trav., art. L. 4121-1

*L'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs.*

*Ces mesures comprennent :*

- 1°** des actions de prévention des risques professionnels ;
- 2°** des actions d'information et de formation ;
- 3°** la mise en place d'une organisation et de moyens adaptés.

*L'employeur veille à l'adaptation de ces mesures pour tenir compte du changement des circonstances et tendre à l'amélioration des situations existantes.*



# La formation-action Prap : pour permettre au salarié de devenir acteur de la prévention de l'entreprise et par là même, d'être acteur de sa propre prévention.

## Des objectifs de formation ambitieux

La formation-action Prap a pour objectifs de diminuer les risques d'accidents du travail et de maladies professionnelles liés aux activités physiques et de participer à l'amélioration des conditions de travail.

À l'issue de cette formation le salarié, porteur d'une nouvelle culture prévention au service de l'entreprise, sera capable de :

### 1 >>> Connaître les risques de son métier afin de repérer :

- **les situations**, dans son travail, susceptibles, soit de nuire à sa santé, soit d'entraîner des efforts inutiles ou excessifs.
- **les enjeux** pour l'entreprise :
  - diminution des AT et MP,
  - amélioration de la performance de l'entreprise.



### La formation gestes et postures : oui ! Mais intégrée au dispositif Prap.

*L'évolution du travail et de sa réglementation, l'absence de résultat probant sur la diminution des AT et des MP ont amené l'INRS à abandonner la mise en œuvre d'actions de formation gestes et postures telles qu'elles étaient encore dispensées il y a une dizaine d'années. En effet, cette formation modélisante reste de peu d'intérêt si elle n'est pas intégrée à une compétence prévention plus globale, car le salarié ne peut mettre en pratique les choses apprises qui sont souvent inadaptées par rapport à son travail réel. De plus cette formation visant à développer des réponses comportementales et gestuelles stéréotypées chez l'opérateur est contraire à un principe de prévention majeur : adapter le travail à l'homme.*



## 2 >>> Observer et analyser sa situation de travail,

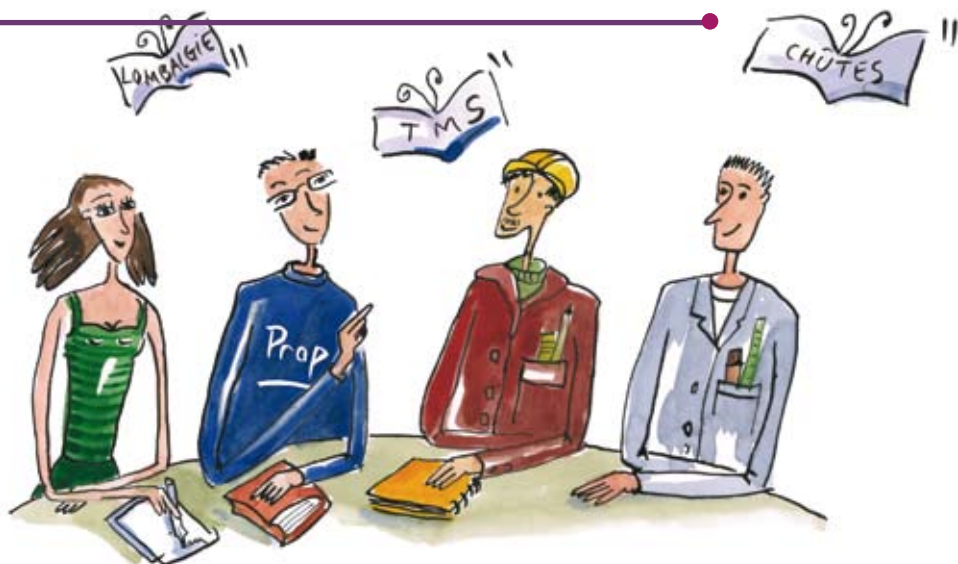
en s'appuyant sur la connaissance du fonctionnement du corps humain, identifier les différentes atteintes à la santé encourues.



## 3 >>> Participer à la maîtrise du risque :

- en proposant à son encadrement de proximité toute idée d'améliorations techniques ou organisationnelles en s'appuyant sur les principes généraux de la prévention et les principes de base d'aménagement des postes de travail,
- en économisant les efforts, par l'organisation et la simplification des manutentions répétitives et par l'utilisation de techniques gestuelles appropriées pour les manutentions occasionnelles (gestes et postures).

# La formation des salariés : une action de prévention à part entière !



>>> La prévention des risques liés à l'activité physique est une démarche **collective** centrée sur l'amélioration des conditions de travail. Elle impose une action concertée de l'ensemble des partenaires de l'entreprise, des instances représentatives du personnel si elles existent et des services de santé au travail. L'entreprise peut se faire aider par des experts extérieurs, mais c'est toujours son propre engagement qui va être l'élément déterminant du succès de l'action de prévention. Son objectif est de réduire les contraintes liées à l'activité physique en agissant sur les facteurs organisationnels, techniques et humains

>>> L'action d'information/formation des salariés et de l'ensemble des niveaux hiérarchiques de l'entreprise ou de l'établissement est un point essentiel à la réussite de l'action de prévention.

Il n'y a pas mieux placé que le salarié pour parler de son travail, des dysfonctionnements et des améliorations possibles.

>>> La formation-action des salariés pour permettre à l'entreprise d'acquérir les compétences lui permettant d'analyser les contraintes physiques afin de les réduire. Par là même, elle réduira ses accidents du travail et ses maladies professionnelles, elle permettra également aux salariés de travailler dans de bonnes conditions, les plus aptes à les rendre efficaces, créatifs, et satisfaits de leur travail.

La prévention c'est l'affaire de tous

# La formation Prap, une formation reconnue et garantie par le réseau prévention.

## Des partenaires habilités

Afin de garantir la qualité de la formation-action Prap, l'INRS et les services prévention des CARSAT/CRAM/CGSS s'appuient sur des partenaires, relais incontournables qui sont :

>> **les entreprises et les établissements** qui comptent au nombre de leurs salariés des formateurs chargés de dispenser la formation Prap des agents et des opérateurs, ...

>> **les organismes de formation** qui qualifient leurs formateurs professionnels pour dispenser la formation-action Prap en direction des salariés des entreprises et des établissements clients.

**Tous ces partenaires formation sont habilités par le réseau prévention** (la liste des organismes de formations (OF) habilités peut notamment être consultée sur [www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)).

Reconnue éligible au titre de la formation professionnelle continue, cette formation est encouragée par l'ensemble des partenaires sociaux (représentations professionnelles, OPCA, ...). La formation Prap est également reconnue au titre de la formation initiale et intégrée dans de nombreux dispositifs diplômants.

## Des formateurs certifiés

L'ensemble des formateurs d'entreprises ou d'organismes de formation ont suivi une formation de « formateurs Prap » dispensée par l'INRS ou des organismes partenaires habilités. Seuls les formateurs certifiés INRS peuvent délivrer le Certificat Prap aux salariés qui ont suivi la formation-action.



## Des compétences reconnues

Tous les collaborateurs, agents, opérateurs qui ont suivi une formation « acteur » Prap voient leurs compétences reconnues et certifiées par le réseau prévention, par la délivrance du certificat Prap IBC (Industrie, Bâtiment, Commerce) ou 2S (Sanitaire et Social).