



VIBRATIONS - CORPS ENTIER

.....



Que sont les vibrations transmises à l'ensemble du corps ?

Les vibrations transmises à l'ensemble du corps sont des **oscillations mécaniques** transmises au corps humain dans son ensemble qui se propagent par l'intermédiaire d'une surface de contact, comme un siège ou le sol.

Ce phénomène est fréquent dans certains environnements professionnels, notamment :

Vous conduisez un engin de chantier, un chariot élévateur ou vous utilisez des machines vibrantes dans le cadre de votre travail ?

Alors vous êtes probablement exposé à des vibrations qui se propagent à l'ensemble du corps, principalement par le siège ou le sol. Cette exposition peut, à long terme, affecter votre santé, votre confort et vos performances.

Cette fiche a pour but de vous aider à mieux comprendre ce que sont les vibrations transmises à l'ensemble du corps, à identifier les risques pour votre santé, à connaître les obligations de votre employeur en matière de prévention et à adopter les bons réflexes pour préserver votre bien-être au travail.

les opérateurs
de machines
industrielles

les conducteurs de
véhicules lourds *

les travailleurs
sur plateformes
vibrantes.

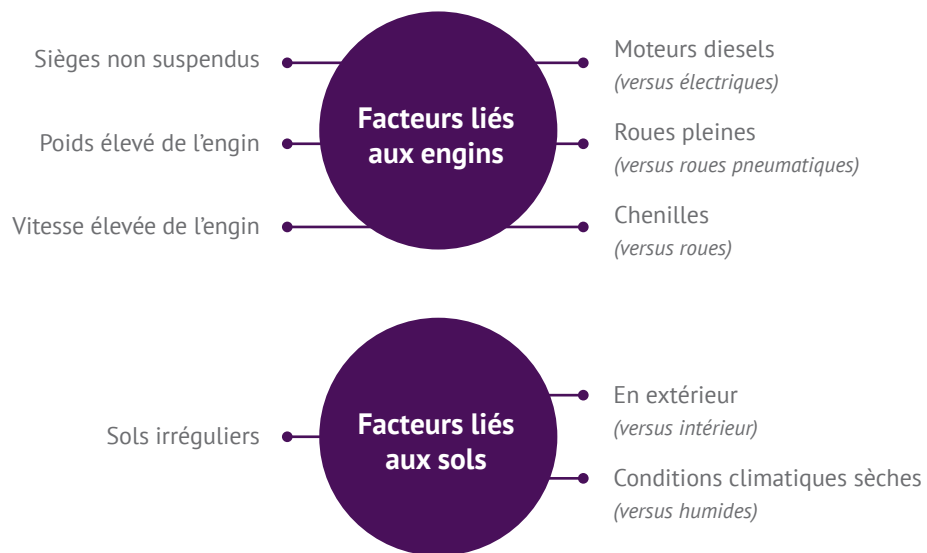
**camions, bus, engins de chantier*

❗ A partir de quand ces vibrations deviennent-elles dangereuses ?

Ces vibrations peuvent représenter un risque pour la santé lorsqu'on y est exposé dans certaines conditions :

- Le **niveau de vibration** est élevé .
- La durée **d'exposition quotidienne est importante et prolongée** : plusieurs heures par jour pour les effets aigus, pendant plusieurs années pour les effets chroniques.
- Les effets nuisibles concernent surtout les basses fréquences ($\approx 0,5 - 20$ Hz), notamment autour de 4–8 Hz.

Le risque augmente selon :



Quels sont les risques pour la santé ?



Risques possibles

- Mal des transports (troubles de l'équilibre ou de la posture),
- Troubles digestifs
- Plaintes urinaires

Risques avérés

- Lombalgies et lomboradiculalgies
- Dégénérescence discale
- Troubles musculo-squelettiques lombaires
- Fatigue générale



Quelles sont les obligations de votre employeur ?

En Belgique, la protection contre les vibrations du corps entier fait partie des obligations légales en matière de bien-être au travail. Cela signifie que votre employeur doit prendre toutes les mesures nécessaires pour préserver votre santé et votre sécurité, notamment en :

➡ Evaluant les **risques liés aux vibrations** sur votre lieu de travail,

➡ Identifiant les **postes et situations à risque**,

➡ Veillant au respect des **valeurs limites d'exposition** :

- **valeur d'exposition** journalière normalisée à une période de référence de 8 heures **déclenchant l'action**: $A(8) = 0,5 \text{ m/s}^2$
→ A partir de ce seuil, des mesures de prévention doivent être mises en place
- **valeur limite d'exposition** journalière normalisée à une période de référence de 8 heures : $A(8) = 1.15 \text{ m/s}^2$
→ Il est interdit d'exposer un travailleur à des niveaux supérieurs à cette valeur.

➡ Mettant en œuvre des mesures de prévention et de protection en privilégiant les mesures collectives (choix d'engins moins vibrants, équipés de dispositifs de suspension adaptés, de sièges ergonomiques, entretien régulier des équipements, réorganisation du travail, information-formation des travailleurs,...).

➡ Organisant une surveillance de la santé en tout état de cause si vous êtes exposés au-delà des valeurs d'exposition déclenchant l'action.

Valeur d'action déclenchant l'action (8 h) $0,5 \text{ m/s}^2$

- Méthodes de travail alternatives
- Equipements de travail adaptés
- Limiter la durée
- Horaires de travail adaptés
- Information et formation des travailleurs
- Organisation d'un examen médical
- Mise à disposition de protections individuelles adéquates

Valeur limitée d'exposition (8 h) $1,15 \text{ m/s}^2$

- Valeur limitée: ne peut être dépassée
- En cas de dépassement:
Mise en œuvre de mesures immédiates pour réduire l'exposition à un niveau inférieur aux valeurs limites.



Vous avez un rôle essentiel à jouer pour limiter les effets des vibrations sur votre santé. Les mesures suivantes contribuent à réduire votre exposition et ses conséquences :

Évitez la manutention de charges lourdes, en particulier lorsqu'elle est associée aux vibrations, car cela augmente le risque de troubles lombaires.

Altermnez, dans la mesure du possible, **les tâches** afin de limiter l'exposition prolongée aux vibrations.

Et vous, que pouvez-vous faire pour vous protéger ?

Faites des pauses régulières (*toutes les 30 à 60 minutes*) pour éviter les postures prolongées et permettre la récupération musculaire.

Signalez à votre responsable tout défaut ou manque d'entretien des équipements (ex. : roues usées, siège endommagé) ainsi que les irrégularités du sol.

Adoptez une conduite souple et adaptée à l'état du terrain afin de réduire les chocs et vibrations.

Veillez à utiliser un siège correctement réglé (*poids, suspension*) et, si disponible, un coussin amortisseur adapté afin de limiter la transmission des vibrations.

FEDRIS peut-il intervenir en cas de problème de santé ?

La "sciatique" peut faire l'objet d'une reconnaissance en liste par le fonds des maladies professionnelles.

Quand puis-je suspecter être à risque de maladie professionnelle ?

- Si je suis atteint de problèmes lombaires "sciatalgiques"
- En cas d'utilisation principale d'un engin depuis plusieurs années (pas de seuil légal mais exposition prolongée)
- Quand cet engin fonctionne avec un moteur thermique
- En extérieur ou sur sol très irrégulier.
- Engins antérieurs à 1990



Vous pouvez demander à bénéficier d'une consultation spontanée auprès du médecin du travail pour la déclaration éventuelle à FEDRIS.

Editeur Responsable: Groupe Securex ASBL, Joke Reynaerts, avenue de Tervueren 43, 1040 Bruxelles - 908F227 vibrations corps - 07/16/26

Demandez conseil à votre Service Externe de Prévention et Protection Securex.

@ health-safety@securex.be  www.securex.be

