

## METHODE DE PREVENTION DU VIEILLIR AU TRAVAIL

Une direction impliquée dans un projet  
d'entreprise associant :



Direction  
Représentants du personnel  
Chargés de sécurité  
**MEDECIN DU TRAVAIL**  
Partenaires choisis

- 1 Identification des contraintes
- 2 Classement des contraintes selon leur nuisance perçue
- 3 Construction d'un **PLAN D'ACTION** basé sur les principes généraux de prévention :
  - Eviter les risques
  - Evaluer les risques inévitables
  - Combattre le risque à sa source
  - Adapter le travail à l'homme
  - Tenir compte de l'état d'évolution de la technique
  - Rechercher le moins dangereux
  - Planifier la prévention
  - Former et informer sur les actions menées

### Qui contacter ?

Votre médecin du travail  
(réfèrent SMIS)

Votre médecin traitant

Adresses utiles :

<http://www.carsat-pl.fr>  
<http://www.pays-de-la-loire.direccte.gouv.fr>  
<http://www.inrs.fr>

**SMIS**  
Santé au Travail

50 rue du Pressoir  
CS 44008  
49402 SAUMUR Cedex

Tél. : 02 41 50 28 40  
Fax : 02 41 50 62 96

[www.sante-travail.net](http://www.sante-travail.net)



votre  
partenaire  
santé  
au travail



Santé au travail

## Bien vieillir au travail

3 français sur 10 ont plus de 50 ans  
38% seulement des 55-64 ans travaillent



A leur départ de l'entreprise,  
que devient le savoir-faire des séniors et  
comment se fera la transmission  
intergénérationnelle d'une connaissance  
de terrain acquise par l'expérience ?

Risque de «Trou de compétence»  
préjudiciable à l'entreprise

## LES RAISONS DU VIEILLISSEMENT

Il commence dès 20-25 ans.

Les 2 composants :

- génétique : résistance naturelle
- environnementale :
  - conditions de travail pénibles
  - environnement social défavorisé

La multiplication des expériences de vie, professionnelle ou non, apporte un enrichissement en :

- compétences
- connaissances



Il y a donc balance entre

DECLIN FONCTIONNEL

PROCESSUS DE CONSTRUCTION

dont la limite est la diminution des capacités de récupération.

La lutte contre le vieillissement en entreprise passe donc par la recherche et la suppression des situations de rupture et de débordement, épuisantes au physique comme au moral... et sources d'usure professionnelle.

## FACTEURS D'USURE PROFESSIONNELLE

### Contraintes temporelles :

L'accélération du travail détruit toute marge de manœuvre anticipative  
= Situation d'un rythme de travail rapide et imposé.



### Contraintes physiques :

Vieillir c'est perdre en force et en souplesse.  
Charges lourdes et postures contraignantes pèsent.  
Poumons et cœur sont moins performants.

### Horaires atypiques :

Vieillir c'est dormir moins et mal.  
Cette fatigue s'accroît avec les horaires contraignants tels que 3x8, travail de nuit, heures supplémentaires ...

### Changements dans le travail :

L'équation compétence/expérience ne vaut que pour un travail avec une technologie que l'on maîtrise bien.

### Contraintes environnementales :

- Températures extrêmes
- CMR,
- Rayons UV
- Radiations ionisantes
- Contamination biologique
- Défaut d'hygiène



## PREVENTION DU VIEILLISSEMENT PREMATURE

### Alléger le travail physique :

- Supprimer, automatiser, améliorer les tâches les plus dures.
- Aider à la manutention.
- Varier les tâches et privilégier la polyvalence sur plusieurs postes.
- Former les salariés en les orientant vers des postes moins durs.
- Laisser au salarié la possibilité d'adapter son rythme de travail.



### Optimiser l'organisation :

- Laisser des marges de manœuvre en espace et en temps (stocks tampons).
- Ne pas dépendre de la cadence d'une chaîne.
- Proposer des horaires stables si possible choisis.
- Prévoir des pauses, un temps suffisant pour les repas.

### Adapter l'environnement de travail :

- Réduire les contraintes visuelles avec éclairages adaptés, écrans ergonomiques, corrections bien suivies.
- Réduire les contraintes auditives avec dépistage des troubles auditifs, actions collectives de réduction de bruit, EPI adaptés et confortables.

### Développer les compétences :

Formations pédagogiques régulières, concrètes avec période d'adaptation.