

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



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



Le travail des séniors
Un enjeu économique et social

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.