

Prévenir les chutes au travail : est-ce possible ?

Chaque année, en moyenne, 126 000 accidents du travail* en lien avec une chute sont pris en charge par l'Assurance Maladie. Si les chutes sont souvent dues à des facteurs environnementaux (mauvais éclairage, encombrement du sol, etc.), elles peuvent aussi être favorisées par des pathologies ou certains états physiologiques, en lien avec notre santé. Dans ce cadre, peut-on agir en prévention pour diminuer le risque de chutes ? Jean-Marc SÈNE, médecin du sport, nous répond en nous apportant son éclairage médical sur le sujet.

5 questions au docteur Jean-Marc Sène



1 D'un point de vue médical, comment explique-t-on les chutes ?

De nombreuses causes entrent en jeu dans le cas des chutes, notamment l'organisation du travail (atelier mal rangé, produits au sol, etc.) le stress ou encore le manque d'attention. Mais les chutes peuvent aussi être favorisées par des raisons médicales, dès lors que la masse musculaire est insuffisante ou en cas d'altération de certains capteurs sensoriels comme la vue, l'oreille ou le système de l'oreille interne.

Trois facteurs sont principalement responsables : certaines maladies, des états physiologiques et la prise de certains traitements. Ils peuvent induire en effet des troubles de la mobilité, de la coordination, de l'éveil ou de l'attention qui viennent directement favoriser le risque de chute.



2 Quelles sont les maladies particulièrement « à risque » en matière de chutes ?

Nous pouvons citer les maladies neurologiques comme l'épilepsie (qui peut entraîner des pertes de connaissance), certaines maladies chroniques entraînant un déconditionnement physique (le diabète par exemple) ou encore les troubles sensoriels (troubles de la vue ou de l'audition par exemple).

Pour diminuer le risque de chutes, il est fondamental de bien suivre son traitement lorsqu'on en a un. Dans le cadre des maladies chroniques, il est important de faire régulièrement de l'activité physique et de travailler son équilibre par des exercices appropriés.

Pour ce qui est des troubles sensoriels, la vérification du bon état des équipements est indispensable (lunettes à sa vue, appareils auditifs adaptés, etc.).



3 Quel peut être l'impact de la prise de médicaments ?

Certains médicaments peuvent agir sur la coordination motrice, la force musculaire ou l'éveil. C'est le cas des anxiolytiques, des somnifères ou de certains antidépresseurs. Il est fondamental de respecter les prescriptions. Si l'on est souvent distrait, utiliser un pilulier est une bonne solution.



4 Quels sont les états physiologiques auxquels il convient d'être vigilant ?



L'hypoglycémie, la fatigue, le stress, un état anxieux aigu ou encore la déshydratation peuvent favoriser les malaises et donc les chutes. Dans le cas de la fatigue, la qualité du sommeil est primordiale pour éviter la somnolence.

En cas d'anxiété aiguë, il est important de limiter les excitants comme le café. On peut aussi se tourner vers des exercices de relaxation ou de sophrologie. Bien entendu, la prise de toxiques tels que l'alcool ou certaines drogues retentit sur le comportement, perturbe directement l'équilibre et diminue les réflexes.

5 Comment peut-on agir en prévention ?

Il existe plusieurs facteurs sur lesquels on peut jouer pour diminuer le risque de chutes. Faire de l'exercice physique permet de garder la forme et de travailler sa force, son équilibre et sa coordination, qualités qui évitent de chuter : marcher, faire du vélo, ou s'adonner à toute activité qui permet de travailler sa motricité. Le sport, bien entendu, est une excellente pratique !

En complément, il faut veiller à bien s'hydrater, à dormir suffisamment et avoir une bonne alimentation pour éviter l'hypoglycémie (tout en évitant les repas excessifs qui favorisent la somnolence). Au travail, les écrans peuvent distraire : enlever les notifications ou mettre son téléphone de côté permet d'éviter la déconcentration. C'est d'autant plus important si l'on doit faire des opérations sensibles !

Attention aussi à l'excès de café, qui est un faux ami. En effet, il ne supprime pas la fatigue, mais la masque : il diminue donc la vigilance à notre insu ! Enfin, il est conseillé, en complément de toutes ces bonnes pratiques, d'être attentif à son environnement de travail : rangement de son bureau ou de son atelier, port de chaussures et de vêtements adaptés, etc.



Contactez nos équipes

Retrouvez plus d'informations sur toutes les situations à risque (encombrement, non-respect du balisage, manque d'attention, etc.) et les moyens de prévention associés en lien avec les chutes de plain-pied dans notre Quart d'heure sécurité dédié, disponible dans votre [Espace Internet Solidarité-Prévention](#).

solidariteprevention@irpauto.fr

N°Cristal 09 69 39 02 45
APPEL NON SURTAXE

Nos conseillers sont à votre disposition du lundi au vendredi de 8 h 30 à 18 h 30, et le samedi de 8 h 30 à 13 h.