

Quels risques et quelles mesures de prévention pour les travailleurs âgés?



Quels sont les changements apportés par le vieillissement? Quel est leur impact potentiel au travail? Comment en tenir compte dans l'analyse des risques et les mesures de de prévention à prendre?

Sujets: [Travailleurs âgés](#), [Gestion des risques](#)

©: mis en ligne le 17.07.26 par la rédaction, prevent.be

Last change: 17.07.26

Intégrer les facteurs liés à l'âge

Les entreprises sont tenues, dans le cadre du **système dynamique de gestion des risques**, d'identifier les risques professionnels. Elles doivent tenir compte des groupes à risques, qui sont plus vulnérables (**jeunes travailleurs**, travailleuses enceintes, personnes souffrant d'une maladie chronique, travailleurs âgés...).

Les risques doivent être analysés au niveau de l'organisation dans son ensemble, au niveau de chaque groupe de postes ou de fonctions et au niveau de l'individu (**Code, art. 1.2-6**). Les facteurs liés à l'âge font donc partie intégrante de l'analyse des risques.

Travailleurs âgés?

Définition

Il n'existe pas de définition univoque. En Belgique, la **convention collective n° 104** fixe la limite d'âge à 45 ans, mais dans un contexte européen, les données statistiques et les **études sur le vieillissement de la population active** retiennent généralement une limite d'âge de 55 ans.

Un processus continu et complexe

Le vieillissement est un processus continu et complexe qui débute dès la naissance. Multidimensionnel, il implique des changements biologiques, psychologiques et sociaux.

L'âge d'une personne est généralement exprimé en années et en mois (âge chronologique). Pourtant d'autres aspects jouent un rôle également: une personne âgée de 57 ans (âge chronologique) peut avoir l'impression d'avoir 50 ans (âge psychologique), être en forme comme une personne de 45 ans (âge fonctionnel) et se comporter comme une personne de 40 ans (âge social). Les capacités des personnes du même âge chronologique peuvent varier considérablement d'une personne à l'autre.

L'âge n'est donc en soi pas déterminant pour la santé et les performances professionnelles. Certaines compétences s'améliorent même avec l'âge, comme la réflexion stratégique, la capacité à prendre des décisions et l'expertise. L'implication dans le travail, la motivation, les compétences sociales, etc. restent stables ou vont en s'améliorant.

Analyse des risques

Changements liés à l'âge

Il n'en reste pas moins que le processus de vieillissement s'accompagne de changements qui ont un impact sur les capacités physiques, mentales et psychomotrices, et par conséquent sur le travail, les performances et les risques (voir tableau).

Ces changements peuvent se situer à différents niveaux:

- système cardiovasculaire et respiratoire (baisse de la force musculaire, de la régulation de la température corporelle, de l'équilibre,...)
- système musculo-squelettique (muscles, os, articulations, ligaments et tendons)
- système sensoriel (troubles de la vue, de l'audition)
- peau (amincissement de la peau)
- processus cognitifs
- sommeil.

Points à prendre en compte

Lors de la **réalisation de l'analyse des risques**, il est important de vérifier si les facteurs liés à l'âge ont une incidence sur les risques et, sur cette base, de prendre les mesures de prévention appropriées.

Penser à:

- identifier systématiquement les aspects soumis à des changements liés à l'âge lors de l'analyse des risques

- évaluer les tâches pendant leur exécution pour avoir une idée plus précise des comportements réels et de la charge physique et mentale des travailleurs
- solliciter l'avis des travailleurs (âgés) pour avoir des informations sur ce qui se passe sur le terrain: comment perçoivent-ils leur travail, quels sont les points sensibles, les solutions possibles, les besoins individuels, etc.
- consulter différentes sources d'information: plaintes, absentéisme, **surveillance de la santé**, **trajets de réintégration**,...
- impliquer le médecin du travail, pour tout ce qui concerne l'impact des facteurs liés à l'âge, les aménagements du travail et la surveillance de la santé. Pour certains risques, la législation prévoit déjà une **fréquence plus élevée de surveillance de la santé** pour les travailleurs âgés (p.ex. manutention manuelle de charges).
- tenir compte de facteurs individuels ayant une incidence sur le risque: p.ex. maladies chroniques, **neurodiversité**, handicap, problèmes spécifiques aux femmes (conséquences de la ménopause,...)
- répéter régulièrement l'analyse des risques afin de tenir compte des changements, non seulement au sein de l'organisation ou dans les activités, mais aussi des changements liés à la personne. Les facteurs liés à l'âge évoluent en permanence.

Mesures de prévention

Les employeurs doivent prendre des mesures de prévention basées sur les résultats de l'analyse des risques,

Points à prendre en compte

Penser à:

- privilégier les mesures situées aux échelons supérieurs de la **hiérarchie des mesures de prévention**
- se baser sur les capacités et les risques objectifs, et non pas uniquement sur l'âge d'une personne lors de l'évaluation des risques et de la définition des mesures à prendre
- proposer des mesures de réduction des risques bénéfiques pour tous les travailleurs (y compris les travailleurs âgés)
- privilégier les mesures s'inscrivant dans une perspective de **gestion des âges** (en tenant compte de l'ensemble de la carrière et de toutes les tranches d'âge)
- adapter les équipements existants ou fournir de nouveaux équipements pour supprimer ou réduire la manutention manuelle, les mouvements répétitifs et violents, les postures inconfortables
- adapter l'éclairage
- automatiser des tâches répétitives ou monotones
- organiser une rotation régulière des tâches
- modifier les horaires de travail
- évaluer les mesures et les adapter si nécessaire.

Tableau récapitulatif

Le tableau ci-dessous présente les changements caractéristiques liés à l'âge, leur impact sur le travail et les mesures de prévention qui peuvent être prises.

Tableau Impact potentiel des changements liés à l'âge sur le travail et mesures de prévention

Changements au niveau du	Caractéristiques	Impact	Mesures de prévention
Système cardiovasculaire et respiratoire	- Baisse du débit cardiaque - Diminution de la capacité respiratoire durant des exercices physiques	particulièrement important en cas de pénibilité physique	- équipements pour réduire le travail physique pénible - pauses courtes et fréquentes - travailler à son rythme avec suffisamment de temps de récupération - examens de santé réguliers

Changements au niveau du	Caractéristiques	Impact	Mesures de prévention
- Réduction de la capacité de régulation de la température corporelle	diminution de la tolérance à la chaleur et au froid extrêmes => difficultés d'adaptation aux changements de température => hypothermie et coups de chaleur plus fréquents	- le moins possible d'expositions à des températures extrêmes - pas de travail pénible dans des environnements chauds, humides ou froids - pauses dans des endroits frais/chauds selon le cas - boissons pour éviter la déshydratation - travailler à son rythme dans ces températures extrêmes - port des EPI	

Changements		Mesures de	
au niveau du	Caractéristiques	Impact	prévention
Système musculo-squelettique (muscles, os, articulations, ligaments et tendons)	- Articulations plus rigides - Fragilité des os plus élevée (risque de fractures) - Réduction de la mobilité	surtout dans les emplois impliquant du travail manuel et une grande diversité de mouvements	- identifier les tâches et les postes de travail où des difficultés pourraient se présenter - rotation des tâches et courtes pauses régulières - pas de postures statiques ou de position assise/debout prolongée - pas de flexion prolongée ou de sollicitations extrêmes des articulations - outils adaptés à la tâche et à l'utilisateur

Changements au niveau du	Caractéristiques	Impact	Mesures de prévention
Baisse de la force musculaire et de l'endurance => perte d'environ 20-40% entre 20 ans et 60 ans => risque accru de blessures musculo-squelettiques	sur les tâches impliquant de la manutention manuelle de charges ou exigeants sur le plan physique	- pas de postures statiques - pas de rotation du torse en soulevant des charges - possibilité de bouger et de se déplacer au poste de travail - environnement de travail dégagé (pour pouvoir se mouvoir aisément, atteindre les lieux de stockage facilement,...) - formations type École du dos (soulever, s'asseoir, rester debout, se pencher et s'étirer) - dispositifs d'aide à la manutention - outils faciles à manipuler - outils à long manche pour éviter de se	

Changements au niveau du	Caractéristiques	Impact	Mesures de prévention
changements au niveau du contrôle de l'équilibre => risque plus élevé de chute, de glissade ou de trébuchement	- pompiers et personnel de secours - ouvriers du bâtiment et autres personnes travaillant en hauteur	<i>Chutes</i> - sols en bon état - voies de circulation bien éclairées - nettoyage immédiat des liquides renversés (matériaux absorbants) - couleurs très contrastées dans les escaliers et sur les surfaces irrégulières - chaussures/bottes avec semelles antidérapantes <i>Travail en hauteur</i> - adapter le travail (certains ne peuvent pas effectuer des tâches sur des échelles ou des échafaudages) - veiller au respect des consignes de	

Changements		Mesures de	
au niveau du	Caractéristiques	Impact	prévention
Système sensoriel	Troubles de la vue si l'éclairage est faible: difficultés à distinguer les signes et les couleurs, à évaluer les distances et la vitesse d'objets en mouvement => impact sur la conduite de nuit, difficultés lors du passage d'un endroit sombre à un environnement éclairé	difficultés - à lire la documentation écrite, à distinguer correctement les touches et les informations sur écran - à effectuer des tâches très précises	- signes visibles et faciles à lire - renforcer le contraste et augmenter l'éclairage - éclairage localisé (si possible individuel) qui n'interfère pas avec le champ visuel des autres - éviter les teintes de bleu et le bleu sur fond vert ou noir - atténuer la lumière du soleil avec des stores et des auvents - pas de changements brusques de l'ombre à la lumière - examens réguliers de la vue - éviter la conduite de nuit en passant à un travail de jour

Changements au niveau du	Caractéristiques	Impact	Mesures de prévention
	Troubles de l'audition => ne pas parvenir à bien identifier les sons aigus ou à localiser la source des sons	impact sur: - la communication en général - la compréhension des instructions - la reconnaissance des dangers dans l'environnement (notamment dans des lieux bruyants)	<i>Bruit</i> - contrôle des nuisances sonores dans l'environnement de travail. - emploi de matériaux insonorisants - pas de lieux où il y a de l'écho. <i>Troubles de l'audition</i> - proposer des examens de l'audition et encourager l'acquisition d'audioprothèses - port des EPI <i>Urgence</i> - s'assurer que les signaux peuvent être compris par tous - compléter les signaux auditifs par des signaux visuels ou des alarmes vibrantes.

Changements au niveau du	Caractéristiques	Impact	Mesures de prévention
Peau	Évolution: devient plus fine et plus sèche => risque plus élevé d'affections	- emplois où la peau est exposée à des produits chimiques ou à l'humidité (p.ex. cuisines collectives, nettoyage,...) - emplois en extérieur.	- éviter/réduire l'exposition à des produits chimiques - surveiller la santé des travailleurs - EPI (adapté aux hommes et aux femmes)

Changements au niveau du	Caractéristiques	Impact	Mesures de prévention
Processus cognitifs	Changements mineurs au niveau de la mémoire et du traitement de l'information (plus long).	limité: l'expérience et les compétences ont un effet compensatoire	- formations - développement des compétences tout au long de la carrière - proposer des tâches / un environnement de travail stimulants - pas de sous-charge/surcharge de travail - augmenter le temps disponible entre les différentes étapes d'une tâche ou pour prendre des décisions

Changements au niveau du		Caractéristiques	Impact	Mesures de prévention
Sommeil		Évolution des rythmes de sommeil	- travail de nuit ou travail posté - travail nécessitant une concentration intense pendant de longues périodes	- moins de travail de nuit (si possible, laisser le choix: service de jour ou de nuit) - moins de nuits consécutives (risque d'accident plus élevé) - horaires de travail à rotation rapide - intégrer du temps de récupération (dans le cadre du travail et en dehors)

Source/Info

- osha.europa.eu, **Etre bien au travail quelque soit son âge, Gérer les changements liés à l'âge**, 2017