

# prevent **Actio**

2023 - janvier - Ma santé & ma sécurité au travail et à la maison



## L'amiante, c'est quoi?

Économiser de l'énergie sur votre lieu de (télé)travail  
Electricité: quand on la sent, il est souvent trop tard  
Sur les fourches du chariot élévateur



# Sur les fourches du chariot élévateur

**Un laveur de vitres a fait une chute de 3,5 m et a été grièvement blessé. Que s'est-il passé?**

### Travail en hauteur sur les fourches du chariot élévateur

Le laveur de vitres était occupé à nettoyer les fenêtres d'un immeuble de bureaux. Il se tenait debout sur un bac posé en équilibre sur les fourches d'un chariot élévateur. Le bac a fini par se renverser et il a fait une chute de 3,5 m. Il a été gravement blessé aux deux jambes et à un coude.

### Pas pour soulever des personnes

Un chariot élévateur ne devrait pas être utilisé pour soulever des personnes. On peut éventuellement le faire mais dans des circonstances exceptionnelles et uniquement s'il est équipé d'une nacelle conçue à cet effet et solidement fixée. Une évaluation des risques doit avoir démontré que la sécurité des travailleurs concernés est assurée. En outre, dans ce cas, le chariot élévateur équipé de la nacelle doit avoir été contrôlé par un service externe de contrôle technique.

Source: [hse.gov.uk](http://hse.gov.uk)

## DICO DE LA PRÉVENTION

### Registre des faits de tiers?

Dans le registre des faits de tiers, les travailleurs peuvent signaler des faits de violence et de harcèlement de la part de tiers.

### Violence et de harcèlement de la part de tiers

Les faits de tiers couvrent les faits de violence (agression, intimidation,...) et de harcèlement (moral ou sexuel) commis par des tiers: visiteur, client, fournisseur, ou tout autre personne qui ne fait pas partie de l'organisation. Pour garder une trace de ces événements, les entreprises où les travailleurs peuvent entrer en contact avec des tiers sont tenues de tenir un registre des faits.

Si vous êtes confronté à un comportement indésirable de la part d'un tiers, il est important de signaler l'incident afin qu'il soit noté dans le registre. Pour des raisons de confidentialité, votre identité ne sera pas mentionnée, sauf si vous le souhaitez vous-même.

Dans tous les cas, seuls l'employeur, la personne de confiance, le conseiller en prévention aspects psychosociaux et le conseiller en prévention interne ont accès au registre. Ce registre permet de se faire une meilleure idée de ces incidents et de prendre des mesures de prévention.

# DOSSIER

Une exposition professionnelle à l'amiante cause chaque année entre 70.000 et 90.000 décès en Europe. Les maladies de l'amiante ne touchent pas uniquement les travailleurs: les visiteurs présents dans les bâtiments contenant de l'amiante peuvent aussi en être victimes. C'est pourquoi la fabrication, la mise sur le marché et l'emploi de produits amiantés sont interdits en Belgique depuis fin 2001.



# CONCOURS PHOTO

## Caroline Leuridan

Le troisième prix a été attribué à Caroline Leuridan pour cette photo prise... en Belgique!. Acrobatie digne d'un funambule, ce "travail en hauteur" n'est à imiter sous aucun prétexte...

# SOMMAIRE

- 2 Leçon des accidents  
Sur les fourches du chariot élévateur
- 6 Société  
Économiser de l'énergie
- 7 Risques psychosociaux  
Aménager des bureaux en fonction de la personnalité du travailleur?
- 9 Dossier  
L'amiante, c'est quoi?
- 13 Sécurité  
Electricité: quand on la sent, il est souvent trop tard
- 14 Témoignage  
L'entrepreneuriat axé sur le plaisir de prendre soin de soi et sur la durabilité

preventActio est une édition de Prevent qui paraît 10 fois par an. Une version néerlandaise est également disponible. preventActio ne paraît pas en juillet et août.

#### Rédaction

Lisa De Greef, Nadine Polspoel, Stephaan Van Damme, Karla Van den Broek

#### Rédaction finale

Elise Mans et Nadine Polspoel

Tél +32 16 910 910

editor@prevent.be - www.prevent.be

Le comité de rédaction veille à la fiabilité des informations publiées, lesquelles ne pourraient toutefois pas engager sa responsabilité.

#### Abonnements

Tél +32 16 910 910

customer@prevent.be

#### Editeur Responsable

Marc De Greef

Kolonel Begaultlaan 1A, 3012 Leuven

**prevent:**  
performance in balance

© Copyright, 2023, Prevent, tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être publiée ou copiée sans autorisation explicite de Prevent.

28e année - 2023

(ISSN 1370 - 673X) - Ne paraît pas en juillet/août

Conception: Alibi - Creative Mix

Lay-out: LUMA



## SITE DU MOIS

TROPBEAUPOURETREVRAI.BE

Le site tropbeaupouretrevrai.be souhaite mettre ses visiteurs en garde contre les dangers des arnaques en ligne, comme les fraudes, les impostures et les escroqueries. Sur ce site, vous trouverez des informations et des conseils sur les fraudes à l'amitié, les arnaques à l'investissement et les arnaques aux cryptomonnaies. Si vous avez été victime d'une arnaque en ligne, vous pouvez le signaler via un bouton qui s'affiche sous chaque onglet. Le site

offre également la possibilité de partager son témoignage de façon anonyme. Vous avez visité un site suspect? Vérifiez sa fiabilité sur le site tropbeaupouretrevrai.be. Vous pourrez en outre consulter une liste de tous les sites ayant été signalés comme frauduleux en Belgique.

Source: [tropbeaupouretrevrai.be](https://tropbeaupouretrevrai.be)

## BUVEZ-VOUS SUFFISAMMENT D'EAU? SE BROSSER LES DENTS AVANT OU APRÈS LE PETIT-DÉJEUNER?



L'eau constitue notre principale source d'énergie et est le constituant majeur de nos cellules. Elle remplit aussi de nombreuses fonctions essentielles. Elle sert de support au transport de toutes les substances dans l'organisme et c'est elle qui se charge de diluer les aliments, les vitamines et les minéraux. Elle est nécessaire aux fonctions cérébrales et au bon fonctionnement du système immunitaire. Sans eau, la nourriture n'a aucune valeur énergétique et on ne peut donc pas survivre plus d'un jour ou deux. Un manque d'eau peut entraîner des troubles d'ordre digestif, musculaire, rénal ou cardiovasculaire. La quantité d'eau nécessaire varie d'une personne à l'autre, en fonction de la corpulence, du niveau d'activité physique, du mode de vie,... mais il est recommandé de boire entre 1 et 1,5 litre d'eau par jour, réparti en petites quantités tout au long de la journée. Les aliments contiennent aussi de l'eau et il n'est donc pas nécessaire de boire avec exagération.

La meilleure manière de savoir si vous avez besoin d'être hydraté est d'examiner vos urines. Si elles sont claires, pas de souci. En cas d'urines colorées (très jaunes), il est temps de boire de l'eau. N'attendez pas d'avoir soif, car votre organisme n'envoie ce signal que quand le processus de déshydratation a déjà commencé.

Source: [gezondheid.be](https://gezondheid.be)



Les partisans du brossage de dents avant le petit-déjeuner soulignent l'effet protecteur de la couche de fluorure et l'élimination des bactéries qui se sont développées dans la plaque dentaire durant le sommeil. Les bactéries produisent ainsi moins d'acides et font moins de dégâts. Le brossage au saut du lit résout aussi le problème de mauvaise haleine matinale, mais la sensation de fraîcheur disparaît rapidement. Ceux qui plaident pour le brossage de dents après le petit-déjeuner trouvent que les effets du dentifrice s'en trouvent prolongés. Les résidus alimentaires sont éliminés et la sensation de fraîcheur dure plus longtemps. Le brossage risque toutefois d'abîmer l'émail des dents, fragilisé par les substances acides présentes dans les boissons, comme le jus de fruits par exemple, ou les aliments. C'est pourquoi il est préférable d'attendre une petite heure avant de se brosser les dents.

En conclusion, il faut se brosser les dents deux fois par jour: une fois avant d'aller dormir et une fois à un autre moment de la journée. Le choix de cet 'autre moment' n'a pas tellement d'importance. L'essentiel est de se brosser les dents pendant deux minutes à chaque fois. Le brossage du soir est le plus important car durant la nuit, la production de salive est réduite. Le fluorure pourra donc mieux réparer les dégâts de la journée.

Source: [hln.be](https://hln.be)

# LA FIN DE LA LUTTE CONTRE L'AMIANTE?



Stef van Damme  
redacteur et chef

Nous avons découvert que l'amiante peut être néfaste pour la santé. La vente et l'utilisation de matériaux contenant de l'amiante sont désormais interdites dans notre pays. Est-ce la fin de la lutte contre l'amiante?

Bien sûr que non. D'une part, nombreux sont ceux qui souffrent encore des conséquences de l'exposition à l'amiante et, d'autre part, l'amiante encore présent en Belgique devrait être éliminé. On estime qu'en Flandre, les déchets d'amiante s'élèvent à environ 3 millions de tonnes et à Bruxelles à 400.000 tonnes. Une bonne quantité.

Le fait que l'amiante ait des effets néfastes sur la santé a été découvert assez tôt (dans les années 1930!). Mais il faut apparemment toujours beaucoup de temps pour que la santé prime sur le bénéfice économique. Il suffit de voir ce qu'il en est du tabagisme, par exemple.

Toutefois, il existe certainement d'autres substances néfastes similaires à l'amiante contre lesquelles la lutte n'est pas encore finie, ou peut-être même pas encore entamée.

Espérons que l'avis des personnes qui veillent sur notre santé sera entendu à temps et que le principe de précaution (il vaut mieux prévenir que guérir) sera appliqué. Une approche bien différente de celle visant à résoudre les problèmes au fur et à mesure qu'ils se présentent...

## CHIFFRE DU MOIS

# 86%

Près de neuf cadres Belges sur dix (86%) considèrent que les réunions sont souvent inutiles. Ces chiffres proviennent d'une enquête menée auprès de 3000 travailleurs en Belgique, en France et en Espagne. Si 13% des travailleurs belges trouvent malgré tout leurs réunions utiles, 25% les jugent au contraire totalement inutiles: ils les considèrent comme une perte de temps, qui s'élève en moyenne à une journée de travail par semaine. D'après l'enquête, 72% des travailleurs belges souhaitent une meilleure organisation des réunions, tant pour les salariés que pour les cadres. Seuls 46% des cadres ont suivi une formation au moins une fois pour diriger une réunion et 70% n'en ont jamais eue.

L'enquête a été réalisée par l'institut de sondage Yougov, à la demande de l'entreprise Comet Meetings, qui loue des salles pour des réunions et des événements. Selon Comet Meetings, il est nécessaire de travailler sur l'organisation et la gestion des réunions: les entreprises devraient pouvoir les transformer en un temps collectif de socialisation et de mobilisation autour des objectifs à atteindre. Pour y parvenir, la société estime qu'il faut former les travailleurs et leur proposer une méthode de travail bien définie.

Source: [metrotime.be](https://metrotime.be)

## JOURNÉE MONDIALE de la justice sociale

La Journée mondiale de la justice sociale (World Day of Social Justice) est célébrée le 20 février. Cette journée mondiale a été instituée en 2007 par l'Assemblée générale des Nations unies pour promouvoir l'égalité des chances pour tous et sensibiliser au chômage, à l'exclusion sociale et à la pauvreté. La justice sociale est essentielle pour créer un monde équitable et juste pour tous. Pourtant, des millions de personnes dans le monde n'ont pas accès aux services de base, tels que le logement, l'emploi, les soins de santé, l'éducation, la nourriture, etc. À l'occasion de cette journée, l'ONU encourage les pays à organiser des actions et des activités pour accroître la sensibilisation des citoyens: des mesures adéquates peuvent être prises pour garantir une meilleure qualité de vie. Vous pouvez aussi mettre en œuvre une action dans votre quartier. De nombreux problèmes sociaux passent inaperçus en raison du manque d'informations: recherchez donc des informations sur le sujet en lisant et en discutant avec différentes personnes.

Sources: [beleven.org](https://beleven.org), [karama-solidarity.be](https://karama-solidarity.be), [trace.brussels](https://trace.brussels), [national-today.com](https://national-today.com)



## Économiser de l'énergie

**Les prix de l'énergie s'envolent. Comment réduire votre consommation? Voici quelques mesures à appliquer à la maison ou au bureau.**

### Régler (le chauffage ou la climatisation)

La température idéale d'un bureau est de 19 à 20 degrés et chaque degré en moins a un impact positif sur la facture. Au bureau, s'il n'y a pas de commande centrale, mieux vaut fixer des règles sur l'utilisation du chauffage et/ou de la climatisation. Privilégiez la lumière du soleil et équipez les radiateurs de vannes thermostatiques, ou prévoyez un thermostat d'ambiance pour permettre un réglage plus précis. À la fin de la journée de travail et en cas d'absence, mettez le chauffage en mode nuit ou sur 15 degrés.

### Conserver la chaleur

- Dégagez les radiateurs et ne placez pas de rideaux ou de stores devant.
- Fermez les portes donnant sur le couloir ou des locaux où il fait plus froid. La nuit, fermez les rideaux ou volets.
- Si les murs ne sont pas isolés, renvoyez la chaleur vers l'intérieur en appliquant une feuille d'aluminium derrière l'élément de chauffage ou contre le mur.
- Faites régulièrement entretenir la chaudière et purger les radiateurs. C'est obligatoire et cela fait baisser la consommation.
- Vérifiez chaque année la programma-

tion jour/nuit pour voir si les heures de chauffage correspondent bien aux heures de travail.

- Ne coupez pas complètement le chauffage la nuit. La dépense en énergie nécessaire pour réchauffer la pièce sera plus importante que l'économie réalisée.
- Contrôlez aussi la bonne isolation des conduites, en particulier si la chaudière se trouve dans un local non chauffé.
- Certaines unités de conditionnement d'air (pompes à chaleur air-air) peuvent non seulement refroidir, mais également chauffer. Elles consomment moins d'énergie.

### Et s'il fait trop chaud?

- Pensez à utiliser des protections solaires (stores, etc.). Éteignez complètement la climatisation à la fin de la journée (de travail).
- S'il n'y a pas de système de ventilation, aérez la pièce en ouvrant toutes les fenêtres pendant 10 minutes. Ne laissez pas les fenêtres ouvertes lorsque le chauffage ou la climatisation fonctionne.
- Faites régulièrement entretenir le système de ventilation double flux. Si les flux sont en déséquilibre, la consommation d'énergie augmente.

### Eteindre les appareils électriques

- Évitez le mode veille: éteignez complètement les appareils électriques, même lorsque vous quittez temporairement le local.
- Utilisez des blocs multiprises munis d'un bouton ON/OFF.
- Configurez votre ordinateur (fixe ou portable) en mode économie d'énergie.
- Privilégiez le mode veille plutôt que l'économiseur d'écran.

### ... et la lumière

- Installez votre poste de travail près de la fenêtre (si possible).
- Éteignez l'éclairage lorsque vous partez et dans les locaux où il n'y a personne.
- N'allumez pas l'éclairage ou atténuez-le lorsque la lumière naturelle est suffisante. Assurez-vous toutefois que les normes relatives aux sorties de secours et aux voies d'évacuation soient toujours respectées.
- Remplacez les anciens luminaires et anciennes ampoules par un éclairage LED.

*Plus de conseils sur le site fédéral pour une consommation responsable de l'énergie*  
<https://www.energywatchers.be/fr>

Source: [idewe.be](http://idewe.be)



## Aménager des bureaux en fonction de la personnalité du travailleur?

Une étude britannique commandée par une entreprise de vente de produits d'aménagement de bureau en ligne apporte un élément inattendu dans la configuration de bureaux: la prise en compte de la personnalité du travailleur.

### L'étude

L'étude visait à déterminer une configuration de bureau en fonction de la personnalité. Elle a été réalisée par une spécialiste de l'indicateur de type de personnalité Myers-Brigg (MBTI). Les plus grandes différences s'observant entre les introvertis et les extravertis, ce sont ces deux types de personnalité qui ont été approfondis (il ne s'agit que d'une fraction de l'outil, qui prend plus que ces deux types de personnalité en compte). Cette étude examine le type d'espace de travail qui convient le mieux à ces personnalités et les éléments qu'un bureau à domicile ou un bureau traditionnel doit inclure pour que les travailleurs se sentent à l'aise.

### Extravertis

Globalement, les extravertis ont besoin de pouvoir entrer en contact avec des personnes pour être stimulés. Un bureau partagé avec des collègues ou un bureau à domicile avec de nombreux stimuli pour

rester motivé est parfait pour eux.

### Espace de bureau

Un grand bureau avec des options pour rester actif est idéal pour les extravertis. Ils vont aimer s'asseoir sur un ballon de gym ou utiliser un tapis roulant sous le bureau pour rester en mouvement. Un bureau debout est également une excellente option: les extravertis peuvent ainsi rester actifs tout en s'investissant dans leur travail. Le bureau doit être grand et avoir un design abstrait et coloré. L'ensemble peut paraître un peu désordonné, mais on peut y ajouter des outils traditionnels d'organisation de bureau.

### Ambiance

Un mélange de couleurs vives et de citations inspirantes mettra les extravertis à l'aise. L'idéal est de faire en sorte que l'espace soit un environnement amusant et convivial. Ils ont aussi besoin de rencontres régulières avec les autres membres

de l'équipe, comme des déjeuners d'équipe et des espaces de détente où on se retrouve pour discuter.

### Son et éclairage

Des lumières modernes ou même des effets lumineux créeront l'ambiance souhaitée. Les extravertis aiment être stimulés par l'écoute de musique entraînante diffusée par des haut-parleurs, comme de la pop, du rock ou de la bossa nova. Il est même possible d'allumer une télévision.

### Visuels et décorations

Les éléments interactifs comme les tableaux blancs ou les cartes aident les extravertis à visualiser leur travail. Des rappels ludiques (jeux, jouets) pourraient faire partie de la décoration.

### La camaraderie

Les extravertis apprécient d'avoir beaucoup de personnes autour d'eux pour pouvoir discuter. Ils apprécient les ani-

maux de compagnie qui attirent l'attention, comme un gros chien qui les occupe et les divertit.

## Introvertis

Les introvertis ont généralement besoin d'un espace plus calme et plus personnel, et d'une conception plus minimaliste. Dans cette optique, le travail à domicile peut être une meilleure option pour certains afin d'éviter l'agitation d'un bureau.

### Espace de bureau

L'espace de bureau des introvertis doit être un espace calme avec un minimum de distractions. Certains préfèrent un espace créatif et confortable ou un espace pour des objets personnels, comme des livres ou des gravures accrochés aux murs.

### Ambiance

Dans l'ensemble, les introvertis préfèrent une ambiance minimale et propre, certains

ayant besoin de petits gadgets pour se divertir. Ils apprécient d'avoir un espace personnel séparé pour se détendre et se relaxer, avec des plantes pour une sensation d'équilibre. Pour créer cet espace séparé, on peut utiliser des éléments de séparation et y installer des chaises longues, afin qu'ils puissent se ressourcer pendant les pauses.

### L'éclairage et le son

Les introvertis apprécient un espace plus calme, avec soit un silence total, soit de légers bruits de fond. Les sons relaxants d'une fontaine d'eau ou un bruit blanc naturel peut les aider à se concentrer. S'il y a de la musique, ils apprécieront plus les morceaux classiques ou le jazz léger en fond sonore.

### Visuels et décorations

Les introvertis préféreront des tableaux pour épingler leurs documents afin de ne

pas encombrer l'espace et beaucoup de plantes pour créer une ambiance zen. La pièce sera aménagée avec des images minimalistes, comprenant des couleurs et des formes apaisantes, comme des tons bleus et verts.

### La compagnie

Les introvertis apprécient la compagnie d'un petit animal de compagnie qui ne demande pas beaucoup d'attention et qui est calme et tranquille, comme un chat. Idéalement, ils auront un espace pour eux seuls et la possibilité de se tenir à l'écart de leurs collègues.

## Conseils pour aménager votre bureau à la maison

Voici quelques conseils pour aménager votre bureau à la maison:

- Choisissez un endroit, de préférence un bureau séparé, où vous pouvez travailler tranquillement.
- Plus il y a de lumière du jour, mieux c'est. Un bon éclairage améliore la concentration.
- Votre bureau doit être suffisamment grand.
- Il est préférable d'avoir une chaise de bureau dont on peut régler les accoudoirs, le dossier et l'assise. Réglez-la correctement.
- Placez votre bureau de façon à ce que, lorsque vous regardez votre écran, la fenêtre se trouve à gauche ou à droite de vous: vous ne serez pas aveuglé par le soleil ou les reflets de la lumière du jour sur votre écran.
- Placez votre écran au milieu de votre bureau. Utilisez un support pour ordinateur portable. L'écran se trouve à une distance d'environ un bras de vous lorsque vous êtes assis à votre bureau et il ne doit pas dépasser la hauteur des yeux.
- Placez le clavier juste en face de vous, à environ 10 cm du bord du bureau. Si vous avez une souris externe, placez-la juste à côté du clavier. Les deux ne doivent pas être trop éloignés de vous, sinon vous ne pourrez pas maintenir vos coudes et vos poignets à un angle droit de 90°.
- Quand vous avez fini de travailler, débarrassez votre bureau. La politique du *clean desk* apporte de la sérénité après une journée de travail.

Source: [ebuyer.com](https://ebuyer.com), [randstad.nl](https://randstad.nl)

FIN



## L'amiante, c'est quoi?

**Une exposition professionnelle à l'amiante cause chaque année entre 70.000 et 90.000 décès en Europe. Les maladies de l'amiante ne touchent pas uniquement les travailleurs: les visiteurs présents dans les bâtiments contenant de l'amiante peuvent aussi en être victimes. C'est pourquoi la fabrication, la mise sur le marché et l'emploi de produits amiantés sont interdits en Belgique depuis fin 2001.**

### Amiante?

L'amiante ou asbeste est un terme générique désignant de très petites fibres minérales. Ce matériau n'est pas présent à l'état naturel en Belgique. L'amiante est isolant, résistant à la chaleur et à l'eau ainsi qu'aux acides et bases les plus forts et facile à transformer. En grec ancien, 'asbestos' signifie 'indestructible'. Vu son faible coût, ce matériau a connu une grande popularité à la fin du siècle dernier. L'amiante était incorporé dans toutes sortes de produits: revêtements de sol, plaques ondulées, dentifrice. Les fibres d'amiante sont microscopiques et donc invisibles à l'œil nu. Quand elles sont inhalées, les fibres ne sont pas décomposées par l'organisme. Elles peuvent donc notamment se nicher au niveau des poumons. Les études scientifiques ont montré que les fibres d'amiante pouvaient entre autres provoquer le cancer du poumon, du larynx et des ovaires ainsi que le mésothéliome (un type de cancer pouvant toucher la plèvre et dont on attribue souvent l'origine à une exposition à l'amiante). Bien qu'une seule fibre d'amiante puisse suffire à rendre malade, la durée et l'intensité de l'exposition augmentent le risque, qui est plus important dans le secteur de la construction par exemple où les travailleurs sont plus souvent exposés à l'amiante.

### Applications

Il existe plus de 3.500 applications connues de l'amiante dans les habitations, les bureaux, les écoles, les bâtiments commerciaux... Voici les plus fréquentes:

- revêtements de toiture et de façade en amiante-ciment (plaques ondulées et ardoises de façade par ex.)
- matériaux d'isolation
- anciens tuyaux d'égout
- dalles en vinyle et adhésif utilisé pour les fixer.

### Amiante lié ou friable

La distinction entre amiante lié ou friable est très importante, notamment lorsqu'il est question d'enlever l'amiante. En cas d'amiante lié (non friable), les fibres sont solidement incorporées dans la matrice, comme par exemple dans les ardoises en amiante-ciment. Lorsqu'il n'est pas endommagé, l'amiante lié présente peu de risques pour la santé. L'amiante non lié (friable) est beaucoup plus dangereux: les fibres ne sont pas bien incorporées dans la matrice et peuvent se détacher facilement. C'est le cas par exemple des matériaux d'isolation entourant les tuyaux de chauffage.

### De l'amiante dans la maison?

Si votre habitation date d'après 2000, il est peu probable qu'elle contienne de l'amiante. Les matériaux amiantés sont souvent reconnaissables à leur structure gaufrée, ou encore à leur composition fibreuse, visible aux endroits où le matériau est cassé. Pour avoir la certitude qu'il s'agit bien d'amiante, il faut faire analyser les fibres par un laboratoire. La liste des laboratoires belges agréés se trouve sur le site du [SPF Emploi](https://www.spf-emploi.be). La fiche de prévention *Méthodes de reconnaissance de l'amiante* sur le site [buildingyourlearning.be](https://buildingyourlearning.be) vous donne de plus amples informations sur les façons d'identifier l'amiante ou utilisez l'appli AmianteCheck (voir fiche d'information à la p. 11).

## Retirer de l'amiante?

Pour vous assurer qu'il s'agit d'amiante, prélevez un échantillon d'une zone suspecte. Le site [solutionspourlamiante.be](http://solutionspourlamiante.be) vous indique comment procéder.

Attention: vous ne pouvez retirer de l'amiante vous-même à l'intérieur que s'il s'agit d'amiante lié et que le matériau n'est pas endommagé (les fibres ne se détachent pas). Si le matériau se trouve à l'extérieur (toit d'un abri de jardin, par exemple) et que l'amiante lié est endommagé, il peut être enlevé avec précaution, à condition qu'il n'y ait personne d'autre à proximité et que le retrait n'entraîne pas une détérioration plus importante des plaques. N'enlevez l'amiante vous-même que si vous pouvez le faire aisément. Autrement dit: vous pouvez dévisser des plaques, mais vous ne pouvez en aucun cas les casser ou les scier. Humidifiez les matériaux, portez des vêtements de protection jetables (y compris un masque FFP3) et veillez à ce que les enfants restent à l'écart. Ne lancez jamais un matériau contenant de l'amiante. Pour savoir comment retirer de l'amiante en toute sécurité, lisez la fiche de prévention *Méthodes de reconnaissance de l'amiante*. Bon à savoir: lorsque vous enlevez de l'amiante vous-même, le coût du nettoyage est souvent plus élevé que si vous aviez directement fait appel à une société spécialisée. L'amiante lié peut être apporté au parc à conteneurs, emballé dans un

film ou dans un emballage hermétique (big bag). Cela permet d'éviter la propagation de fibres. Certains parcs à conteneurs collectent l'amiante à domicile, et certains n'acceptent plus les matériaux amiantés non emballés. Ne mélangez pas les plaques d'amiante avec d'autres déchets de construction.

## Faire retirer de l'amiante

Dans tous les autres cas de retrait d'amiante, vous devez faire appel à une entreprise spécialisée. Vous trouverez la liste de ces entreprises sur le site [emploi.belgique.be](http://emploi.belgique.be). Faites évaluer votre situation par différents enleveurs d'amiante et comparez les devis. L'enlèvement de revêtements de toiture et de façade ou d'autres matériaux contenant de l'amiante lié peut coûter environ 1.300 € par tonne. Pour les matériaux contenant de l'amiante non lié, les prix sont plus élevés (jusqu'à 18.000 € par tonne), car si les fibres d'amiante se libèrent à l'intérieur de la maison, la zone doit être fermée hermétiquement.

## Constructions

Depuis 2000, il est interdit d'utiliser des matériaux contenant de l'amiante. Pour les constructions ou transformations à partir du 1er mai 2001, il est obligatoire d'établir un dossier d'intervention ultérieure reprenant toutes les informations sur les

matériaux présents dans le bâtiment.

## Certificat amiante

En Flandre, depuis le 23 novembre 2022, il faut disposer d'un certificat amiante lors de la vente d'une maison ou d'un bâtiment construit avant 2001. C'est un expert agréé en cette matière qui réalise l'inventaire amiante sur base duquel est établi le certificat. Le certificat indique si, pour un usage normal, le bâtiment présente un danger en lien avec l'amiante. On y trouve aussi des détails sur les matériaux ou éléments du bâtiment qui contiennent de l'amiante, leur état et la manière de le gérer ou de le retirer en toute sécurité. D'ici 2032, en Flandre, tout propriétaire devra disposer d'un certificat amiante. En cas de location du bâtiment, le propriétaire est tenu de fournir une copie du certificat amiante aux (nouveaux) locataires.

Le certificat amiante s'inscrit dans le cadre de la politique flamande de retrait de l'amiante: les autorités veulent éliminer tout danger relatif à l'amiante en Flandre d'ici 2040. À l'heure actuelle, il n'existe pas encore d'obligation d'inventaire amiante à Bruxelles et en Wallonie.

Sources: [knack.be](http://knack.be), [ovam.vlaanderen.be](http://ovam.vlaanderen.be), [alert-voorasbest.be](http://alert-voorasbest.be), [asbestfonds.be](http://asbestfonds.be), [wikipedia.org](http://wikipedia.org), [www.gcm-a.be](http://www.gcm-a.be)

FIN

# Quiz: Que savez-vous de l'amiante?

## 1. Les maladies de l'amiante touchent uniquement les travailleurs.

- a) Vrai
- b) Faux

## 2. Quelles sont les propriétés de l'amiante?

- a) bon marché, isolant, résiste à la chaleur, à l'eau et aux acides et bases les plus forts.
- b) onéreux, isolant, résiste à la chaleur, à l'eau et aux acides et bases les plus forts.
- c) bon marché, isolant, résiste à la chaleur et à l'eau, non résistant aux acides et bases les plus forts.

## 3. L'organisme n'est pas en mesure de décomposer les fibres d'amiante inhalées.

- a) Vrai
- b) Faux

## 4. Quelles sont les applications de l'amiante?

- a) revêtements de toiture et de façade, matériaux d'isolation, nouveaux tuyaux d'égout, dalles et adhésif utilisé pour les fixer.
- b) revêtements de toiture et de façade, matériaux d'isolation, anciens tuyaux d'égout, dalles en vinyle et adhésif utilisé pour les fixer.
- c) matériaux d'isolation vendus après 1993 uniquement.

## 5. Quelle est la différence entre l'amiante lié et l'amiante non lié?

- a) C'est l'amiante lié qui comporte le plus de risques pour la santé. L'amiante non lié ou friable n'est pas dangereux.
- b) La seule différence entre les deux est la façon dont il peut être enlevé.
- c) En cas d'amiante lié, les fibres sont solidement incorporées

dans la matrice. Ce n'est pas le cas pour l'amiante non lié (les fibres se détachent facilement).

## 6. Comment reconnaît-on les matériaux contenant de l'amiante?

- a) Les matériaux amiantés sont souvent reconnaissables à leur structure gaufrée, ou encore à leur composition fibreuse, visible aux endroits où le matériau est cassé.
- b) Les matériaux amiantés sont reconnaissables aux structures grossières dans le matériau.
- c) Reconnaître un matériau amianté n'est possible qu'en laboratoire.

## 7. Peut-on retirer de l'amiante soi-même?

- a) L'amiante ne peut pas être retiré.
- b) L'amiante ne peut être enlevé que par une société agréée.
- c) Vous pouvez le retirer vous-même s'il s'agit d'amiante lié et à l'intérieur, seulement si le matériau n'est pas endommagé. Vous pouvez aussi retirer vous-même de l'amiante endommagé s'il se trouve à l'extérieur (p.ex. abri de jardin).

## 8. Qu'est-ce que le certificat amiante?

- a) Le certificat contient des informations sur l'amiante présent dans le bâtiment et indique si le lieu présente un danger relatif à l'amiante.
- b) Le certificat peut être obtenu après l'établissement d'un inventaire par un expert certifié en amiante.
- c) a et b

RÉPONSES À LA PAGE 12



## FICHE D'INFORMATIONS

### Amiante: Liens et outils pratiques

**Fonds amiante:** Si vous pensez avoir été exposé à l'amiante et avoir contracté une maladie, consultez le site du Fonds amiante. Le Fonds indemnise les indépendants, les victimes environnementales et les proches de victimes de mésothéliome.

**Solutionspourlamiante.be:** En 2018, Fedris (Agence fédérale des risques professionnels) et Constructiv (organisation de services pour le secteur de la construction) ont lancé la campagne *Face à l'amiante, ne prenez pas de risques*. Cette campagne vise à sensibiliser les Belges aux risques d'une exposition aux fibres d'amiante et démontrer que l'enlèvement de l'amiante n'est pas nécessairement dangereux si l'on manipule correctement les matériaux qui en contiennent. Le site [solutionspourlamiante.be](https://solutionspourlamiante.be) regroupe toutes sortes de supports de communication (dépliants, affiches,...) et de produits techniques (fiches de prévention, fiches Toolbox,...). Les applications les plus connues de l'amiante sont également expliquées.

**CheckAmiante:** Cette application vous aide à déterminer si vous avez affaire à de l'amiante et vous indique ce que vous pouvez ou devez faire, en tant que particulier ou en tant que professionnel du bâtiment. Ce n'est cependant qu'un outil, qui ne fournit pas de réponse définitive. Des tests effectués par un laboratoire agréé sont nécessaires pour confirmer la présence d'amiante. Pour des travaux de désamiantage, faites appel à une entreprise agréée.

**Bruxelles Environnement:** Ce site rassemble de nombreuses informations, dont un schéma indiquant les applications courantes de l'amiante.

Sources: [knack.be](https://knack.be), [solutionspourlamiante.be](https://solutionspourlamiante.be), [ovam.vlaanderen.be](https://ovam.vlaanderen.be), [environnement.brussels](https://environnement.brussels), [fr.asbestfonds.be](https://fr.asbestfonds.be)

# Quiz: Que savez-vous de l'amiante?

## 1. Réponse b

Faux. Les maladies de l'amiante ne touchent pas uniquement les travailleurs: les visiteurs présents dans les bâtiments contenant de l'amiante peuvent aussi en être victimes.

## 2. Réponse a

L'amiante ou asbeste est un terme générique désignant de très petites fibres minérales. L'amiante est isolant, résistant à la chaleur et à l'eau ainsi qu'aux acides et bases les plus forts et facile à transformer.

## 3. Réponse a

Vrai. Les fibres d'amiante sont microscopiques et donc invisibles à l'œil nu. Quand elles sont inhalées, les fibres ne sont pas décomposées par l'organisme. Elles peuvent donc notamment se nicher au niveau des poumons. Les fibres d'amiante peuvent entre autres provoquer le cancer du poumon, du larynx et des ovaires ainsi que le mésothéliome (un type de cancer pouvant toucher la plèvre et dont on attribue souvent l'origine à une exposition à l'amiante).

## 4. Réponse b

Il existe plus de 3.500 applications connues de l'amiante, notamment les revêtements de toiture et de façade en amiante-ciment (plaques ondulées et ardoises de façade par ex.), les matériaux d'isolation, les anciens tuyaux d'égout, les dalles en vinyle et l'adhésif utilisé pour les fixer.

## 5. Réponse c

La distinction entre amiante lié ou friable est très importante, notamment lorsqu'il est question d'enlever l'amiante. En cas d'amiante lié, les fibres sont solidement incorporées dans la matrice

(p.ex. ardoises en amiante-ciment). Lorsqu'il n'est pas endommagé, l'amiante lié présente peu de risques pour la santé. Dans le cas de l'amiante non lié (friable), les fibres ne sont pas bien incorporées dans la matrice et peuvent se détacher facilement. C'est le cas par exemple des matériaux d'isolation entourant les tuyaux de chauffage.

## 6. Réponse a

Les matériaux amiantés sont souvent reconnaissables à leur structure gaufrée, ou encore à leur composition fibreuse, visible aux endroits où le matériau est cassé. Le seul moyen d'avoir la certitude qu'il s'agit bien d'amiante est de faire analyser les fibres par un laboratoire.

## 7. Réponse c

Vous pouvez uniquement retirer de l'amiante vous-même à l'intérieur lorsqu'il s'agit d'amiante lié non endommagé. Si vous avez de l'amiante à l'extérieur, par exemple dans votre abri de jardin, vous pouvez l'enlever même s'il est endommagé.

## 8. Réponse c

En Flandre, depuis le 23 novembre 2022, il faut disposer d'un certificat amiante lors de la vente d'une maison ou d'un bâtiment construit avant 2001. C'est un expert agréé en cette matière qui réalise l'inventaire amiante sur base duquel est établi le certificat. Le certificat indique si, pour un usage normal, le bâtiment présente un danger en lien avec l'amiante. On y trouve aussi des détails sur les matériaux ou éléments du bâtiment qui contiennent de l'amiante, leur état et la manière de le gérer ou de le retirer en toute sécurité.

## PREVENT[E]TRAINING



La plateforme d'e-formation interactive propose des cours vidéo axés sur la pratique dans le domaine des RH et de la sécurité & la santé au travail, disponibles via le catalogue prevent[e]Training. Ces cours utilisent des images fortes et des situations reconnaissables pour transmettre des informations instructives. De plus, vous pouvez y ajouter votre propre matériel didactique. Il est ainsi facile de créer des formations sur mesure.

PLUS D'INFOS SUR [PREVENT.BE/FR/PREVENTETRaining](https://prevent.be/fr/preventetraining)



# Electricité: quand on la sent, il est souvent trop tard

La Suva, la Caisse nationale suisse d'assurance en cas d'accidents, rappelle les dangers liés à l'électricité. Ses statistiques indiquent qu'il s'agit d'accidents professionnels (seul 1% sont des accidents domestiques) et que, dans neuf cas sur dix, une installation basse tension est en cause. Focus sur les conséquences d'une décharge électrique.

## Risque mortel élevé

Le risque de perdre la vie suite à un accident électrique est 50 fois plus élevé que dans les autres cas. En Suisse, entre 2007 et 2016, ces accidents ont causé des blessures graves à 450 travailleurs et coûté la vie à 18 personnes. Parmi ces accidents mortels, 14 étaient liés à des interventions sur une installation à basse tension. Quelque 100.000 salariés travaillent en Suisse à proximité d'installations électriques (dans les entreprises d'électricité, d'installation électrique ou de contrôle électrique, en tant qu'électriciens d'exploitation dans l'industrie, comme formateurs dans une école ou une entreprise,...).

## Quand l'électricité devient-elle dangereuse?

L'électricité présente des risques difficilement perceptibles, c'est pourquoi elle est si dangereuse.

La gravité des blessures dépend de l'intensité et de la durée d'exposition. L'intensité est fonction de la tension et de la résistance, qui dépend de la surface de contact (vêtements, épaisseur et humidité de la peau) et de la conductivité du sol (semelles en caoutchouc, parquet, terre humide). Ainsi, la décharge électrostatique de 30.000 V d'une moquette est inoffensive, car l'énergie est infime. En revanche, du fait du risque de surcharge (arc électrique)

et du flux électrique élevé s'approcher d'une installation haute tension de 30.000 V peut être fatal.

La résistance du corps varie entre 700 et 1000 ohms. Il suffit donc de 50 V pour être traversé par un courant mortel de 50 mA. Mais les conséquences peuvent être néfastes dès 10 mA: passé ce seuil, des crampes musculaires paralysent la victime, qui reste collée au conducteur de courant, faisant augmenter la durée d'exposition et donc la gravité des blessures.

## Conséquences physiologiques

**Cerveau:** une décharge au niveau du cou ou de la tête peut entraîner une perte de conscience et éventuellement des altérations de la personnalité.

**Muscles:** l'électricité induit des crampes musculaires. Le courant alternatif paralyse la victime, qui reste sous tension: les fibres musculaires se froissent ou se déchirent et les cellules musculaires peuvent être détruites.

**Peau:** des marques apparaissent là où le courant est entré ou sorti. La gravité et la profondeur des blessures augmentent avec l'intensité électrique.

**Poumons:** l'électricité provoque des crampes des muscles pulmonaires et la contraction du diaphragme. La victime peut présenter une détresse respiratoire, perdre conscience et mourir.

**Nerfs:** l'électricité emprunte le chemin présentant la plus faible résistance. Elle court donc le long des nerfs, provoquant des troubles sensitifs, des paralysies temporaires, des lésions nerveuses,...

**Squelette:** suite aux crampes musculaires, chocs (au niveau de la tête ou des membres) ou chutes, entraînant foulures, entorses, fractures,...

**Sang:** l'électricité fait éclater les globules rouges et provoque un écoulement d'hémoglobine. Une intensité élevée peut modifier l'équilibre électrolytique, des bulles d'air se forment alors dans le sang, ce qui peut entraîner des embolies.

## Quand consulter un médecin?

L'électricité est pernicieuse: souvent, ses dommages ne sont pas immédiatement perceptibles. Elle peut troubler l'équilibre électrolytique, rendant les battements du cœur de plus en plus irréguliers, jusqu'à les arrêter complètement. Après une décharge électrique, il est donc impératif de consulter un médecin, même si on se sent bien. En cas de palpitations, de pouls irrégulier, d'insuffisance respiratoire ou de crampes dans la poitrine, il faut appeler les secours sans attendre.

Source: [suva.ch](http://suva.ch)



# L'entrepreneuriat axé sur le plaisir de prendre soin de soi et sur la durabilité

Ce mois-ci, nous nous sommes entretenus avec Jasmin, fondatrice d'une boutique en ligne destinée à promouvoir un mode de vie holistique tout en affirmant son amour pour la *clean beauty*, l'alimentation holistique, le soin de soi et les rituels bien-être. Mais en quoi consiste une approche holistique?

### En quoi consiste votre activité?

**J:** "Je suis une grande partisane d'une approche holistique, tant sur le plan des soins (de la peau) que de l'alimentation. Autrement dit, je crois en l'effet bénéfique que peuvent avoir sur la peau des produits alimentaires sains, une réflexion et une alimentation en pleine conscience, le *clean skin care* (produits de soins pour la peau et produits de beauté exempts d'ingrédients synthétiques et chimiques susceptibles d'être nocifs, nldr) et un état d'esprit positif. J'opte toujours pour des produits durables et respectueux du système endocrinien et donc exempts de produits chimiques.

Dans ma boutique en ligne, je propose une gamme de produits de *clean beauty* et d'outils *wellness*. Je ne fabrique pas les produits moi-même, mais je les ai tous testés en profondeur et scrupuleusement sélectionnés. Je choisis aussi résolument des aliments sains et non transformés, mais je ne suis pas diététicienne et ne donne pas de conseils nutritionnels. J'ai toutefois un blog sur mon site, où je publie des conseils en matière d'alimentation, de soins, de durabilité et de rituels. Pour moi, le rituel du soir par exemple va bien au-delà du démaquillage. Je le considère comme un moment pour moi."

### Pouvez-vous expliquer le terme 'holistique'?

**J:** "Adopter une approche holistique consiste à considérer l'ensemble. Dans notre corps, tout est lié. Notre alimentation et notre bien-être mental se reflètent aussi sur notre peau. On dit parfois que la peau est le miroir de l'âme. Ce que j'applique sur ma peau doit aussi être exempt de perturbateurs endocriniens, phtalates, parabènes et bisphénols par exemple. Or, de nombreux produits pour le visage et pour le corps en contiennent. Ils sont autorisés parce que les quantités sont faibles, mais comme on utilise souvent plus d'un produit par jour, ces petites quantités peuvent s'accumuler. C'est ce que je souhaite éviter."

### **Vous organisez aussi des ateliers?**

**J:** “Je donne aussi des ateliers sur la *clean beauty* et les rituels bien-être. Lorsque nos concepts se complètent bien, j’aime les organiser en partenariat avec une autre personne. Je l’ai fait récemment par exemple avec un professeur de yoga: la première partie portait sur l’importance d’une bonne routine de soins, et la deuxième consistait en un cours de yin yoga. Mes ateliers se déroulent chez le client ou à son travail, comme une réunion Tupperware. Je viens sur place et vous invitez vos amies ou collègues. Je présente une routine de soins complète aux participants, je leur donne des conseils personnalisés et holistiques, je leur explique toutes les choses à faire et à éviter en matière de *clean beauty*. Il est possible d’acheter des produits. Je sais que si je me limite à ma boutique en ligne, j’aurai sans doute du mal à tenir financièrement. La vente physique a aussi son importance. C’est pourquoi, le week-end, je vends aussi régulièrement sur les marchés: les gens aiment toucher et humer les produits et apprécient de pouvoir demander conseil. Et moi, j’aime y rencontrer mes clients, les conseiller et les aider.”

### **Qu’est-ce qui vous a amenée à lancer votre boutique en ligne?**

**J:** “J’ai longtemps eu des problèmes d’acné et de troubles intestinaux. Les solutions rapides que je cherchais ne fonctionnaient jamais sur le long terme. De plus, en consultant des dermatologues et autres médecins, j’ai été frappée de constater qu’on ne m’interrogeait jamais sur mon alimentation. Pourtant, je me sentais ballonnée, mes selles n’étaient pas normales et j’avais des maux de ventre fréquents. Je suis d’ailleurs convaincue que l’alimentation joue un rôle important dans les problèmes de peau. Dans ma quête de réponses, j’ai fini par m’intéresser de plus près au *clean skin care*. J’ai adapté mon mode de vie et j’ai appris à identifier mes déclencheurs. Aujourd’hui encore, ce n’est pas facile. Je suis actuellement un régime adapté qui tient compte de mes intolérances alimentaires et de mes carences en vitamines. Il est encore difficile de savoir avec certitude ce qui ne me convient pas, mais j’en ai une idée de plus en plus précise depuis que j’ai opté pour une alimentation saine et non transformée. Et cela a aussi des effets bénéfiques sur ma peau. Les gens me disent souvent qu’ils ne pourraient pas mener une vie aussi “stricte” que la mienne. Pour ma part, je ne comprends pas que l’on puisse préférer continuer à vivre avec certains problèmes chroniques: votre corps essaie de vous dire quelque chose et vous ne l’écoutez pas... Je m’occupe intensivement et consciemment de ma santé depuis longtemps, ce qui fait que je connais bien mon corps. Ce n’est pas une obsession, mais une passion. Et c’est cette passion qui m’a fait lancer Mojave, ma boutique en ligne. Ma mission est aussi de conscientiser les gens. J’aime montrer à mes clients qu’une autre voie – plus saine à mon sens – est possible.”

### **Quel a été votre parcours?**

**J:** “Je suis chanteuse et musicienne de formation. À l’école secondaire, j’ai suivi une orientation artistique et j’ai étudié à l’école pop-rock de Hasselt. La musique reste une grande passion, mais j’ai peu de temps à y consacrer actuellement, car je me concentre sur la boutique en ligne et les ateliers. Par ailleurs, j’ai suivi une formation en maquillage professionnel à Anvers. C’était chouette, mais je ne me vois pas du tout faire quoi que ce soit dans le maquillage. Après avoir travaillé dans le secteur de l’horeca et de la vente au détail, j’ai osé suivre mon intuition et je me suis lancée comme indépendante.”

### **Un plongeon angoissant?**

**J:** “Démissionner était en effet assez angoissant, mais, en même temps, ce qui me semblait ‘juste’, c’était de devenir indépendante. Je me trouve d’ailleurs actuellement dans une étape intermédiaire: je suis encore accompagnée et soutenue par des sessions de coaching et différents ateliers, sur le développement personnel, entre autres. Le plus grand défi et le principal facteur de stress est pour moi l’aspect financier. Entreprendre en temps de crise, ce n’est pas facile. D’autre part, je ne me vois plus travailler pour un patron. J’ai toujours eu un grand sens de la loyauté en tant que salariée et dans mes emplois précédents, je trouvais toujours difficile de fermer la porte derrière moi et d’oublier complètement le boulot. Depuis que je travaille pour moi-même, j’y arrive beaucoup mieux. Je canalise mieux mon énergie dans ma propre activité.”

### **N’avez-vous pas du mal à séparer travail et vie privée?**

**J:** “Non, je n’ai pas cette impression, du moins pas encore. Structurer ma journée est assez facile si je m’impose une certaine rigueur: lorsque je me lève, je dois me préparer tout de suite pour la journée. Si je descends d’abord boire un café, j’ai trop tendance à me laisser aller et à passer la journée en jogging. Rien de grave évidemment, mais le fait de me préparer avant de travailler m’aide à être plus productive. Cela marche mieux certaines semaines que d’autres. Je n’ai pas de collègues, mais comme mon ami travaille souvent à la maison lui aussi, je ne me sens pas seule. J’essaie de fixer mes rendez-vous le matin, pour bien débiter la journée. J’apprécie beaucoup de pouvoir organiser moi-même ma journée, fixer mes dates de vacances et faire quelque chose qui me tient à cœur.”

### **Quels rêves avez-vous pour l’avenir?**

**J:** “J’aimerais ouvrir une boutique physique ou pop-up. J’espère aussi que mon entreprise sera stable et ne connaîtra pas de difficultés. Je n’ai pas trop l’esprit commercial. Je m’adresse à un marché de niche, et j’espère que ça marchera. Je travaille de manière instinctive, mais le désir d’entreprendre, je l’avais en moi depuis toute petite.”



**NE LAISSEZ RIEN PASSER !**

prevent:

2011.06

Design: Gielck, Snykers & Partners



**Protégez vos voies respiratoires**

[www.prevent.be/p/mask](http://www.prevent.be/p/mask)