

# SAFE FIT

RISKTRAINER POUR LE FITNESS



**Tous droits réservés. Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire totalement ou partiellement la présente publication, de la stocker dans une banque de données ou de la communiquer au public, sous quelque forme ou de quelque manière que ce soit, par voie électronique ou mécanique, par impression, par enregistrement, ou par quelque autre moyen.**

**Fitness.be**

**Antwerpsesteenweg 19, 9080 Lochristi**

**09/232 50 36 - info@fitness.be - www.fitness.be**

**Rédaction**

**Anne Bertrand et Farid Kempenaers**

**Consultants sectoriels CP 314**

**Traduction**

**TeLoM bvba**

**Mise en page**

**Mangrove Productions**

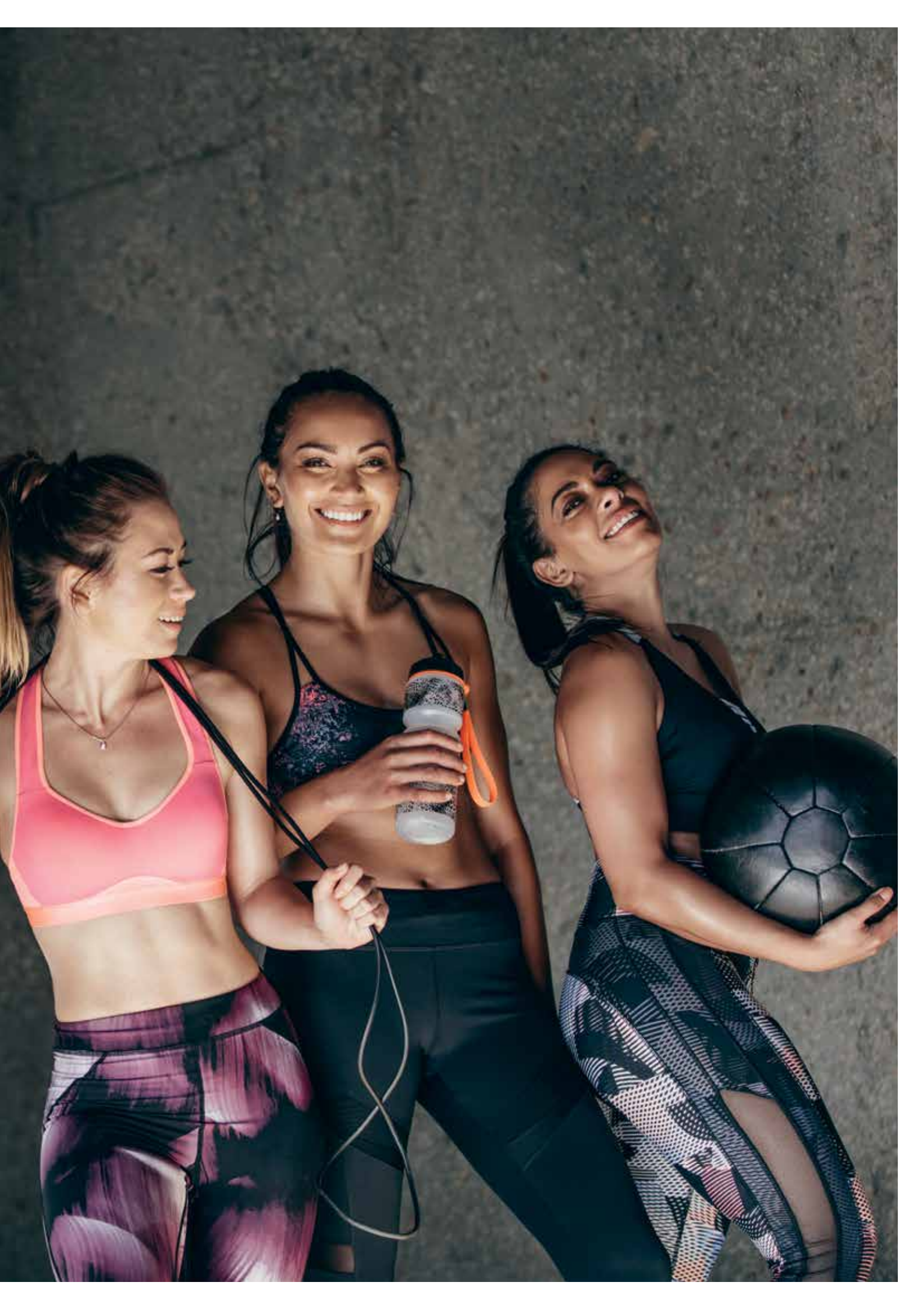
**Les fonctions, titres et grades utilisés dans cette publication font référence aux personnes indépendamment de leur identité de genre, expression de genre ou genre/sexe.**

# SAFE FIT

RISKTRAINER POUR LE FITNESS

<b>Introduction</b>	<b>06</b>
<b>Les domaines de la loi relative au bien-être</b>	<b>14</b>
SÉCURITÉ	14
SANTÉ	33
HYGIÈNE	42
ERGONOMIE	44
BIEN-ÊTRE PSYCHOSOCIAL	52
ENVIRONNEMENT	58
EMBELLISSEMENT DES LIEUX DE TRAVAIL	70
<b>Risques pour le pratiquant</b>	<b>72</b>
<b>Conclusion</b>	<b>73</b>
<b>Sources/sites Web utiles</b>	<b>74</b>
<b>Remerciements</b>	<b>76</b>





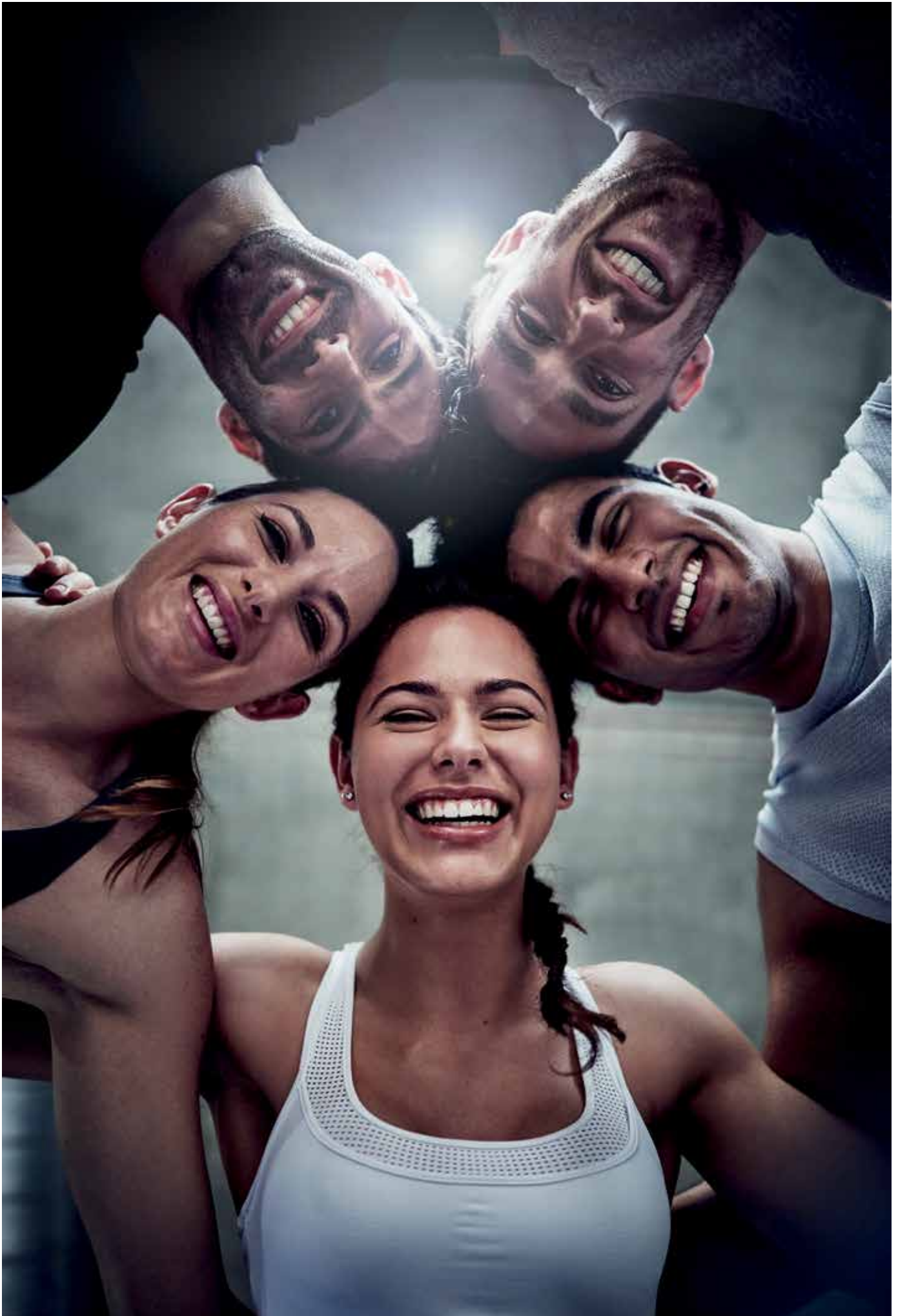


Maintenir les collaborateurs au travail et les stimuler à travailler de façon saine, productive et avec « envie », voilà le défi que relèvent tous les jours la plupart des employeurs. Le travail faisable revêt un caractère important tant pour le collaborateur que pour l'employeur et l'entreprise.

*Les travailleurs qui exercent un travail faisable, éprouvent plus de plaisir à effectuer les tâches qui leur sont attribuées, apprennent davantage, continuent à travailler plus longtemps et sont moins souvent malades.*

Les autorités imposent à tous les employeurs la mise en œuvre d'une politique du bien-être dans leur entreprise. En effet, investir dans la prévention et le bien-être est profitable à l'entreprise sur le long terme. La prévention permet d'éviter les accidents, exerce une influence positive sur l'ambiance au travail et l'image du centre de fitness et entraîne une réduction des coûts en cas d'accidents, ainsi qu'une diminution des primes d'assurances, de la rotation du personnel et des absences pour cause de maladie. Au centre de fitness, l'employeur, le collaborateur, le stagiaire, les conseillers en prévention internes et externes sont associés à la prévention. Ils ont chacun leur part de responsabilité. La communication et l'échange de points de vue permettent de recouper des informations qui font toute la lumière sur la situation. À partir de cette vue d'ensemble, des actions peuvent être entreprises visant à réduire les risques au sein du centre de fitness.

Ce manuel traite des différents domaines de la loi relative au bien-être qui sont déterminants pour les conditions de travail sur le lieu de travail. Les informations succinctes et les conseils utiles repris dans le présent document vous offrent en tant qu'employeur, instructeur ou entraîneur vision et inspiration pour œuvrer au travail faisable au niveau de votre organisation.



# OBLIGATIONS LÉGALES

La loi du 4 août 1996 portant sur le bien-être des travailleurs constitue la loi de base pour toutes les dispositions relatives à la protection de la sécurité et de la santé des collaborateurs lors de l'exécution de leur travail. Les arrêtés d'exécution de la loi relative au bien-être sont rassemblés dans le Code. Le nouveau Code du 28 avril 2017 comporte tous les arrêtés d'exécution de la loi relative au bien-être et est composé de 10 livres, divisés en titres, chapitres, sections et sous-sections. Les prescriptions avancent principalement des objectifs à atteindre à défaut de dresser l'inventaire des moyens. La réglementation sur le bien-être offre donc une certaine liberté de choix quant à la mise en œuvre de mesures de prévention, mais incite les employeurs à effectuer tout d'abord une analyse des risques afin de dresser l'inventaire des risques qui peuvent exister dans l'entreprise. Cette analyse constitue la base d'une politique du bien-être efficace et vise à prévenir les risques, à les évaluer et à y remédier en prenant des mesures de prévention.

L'arrêté royal du 27 mars 1998 relatif à la politique du bien-être des travailleurs lors de l'exécution de leur travail comporte la transposition en droit belge de la directive-cadre européenne 89/391/CEE concernant la mise en œuvre de mesures visant à promouvoir l'amélioration de la sécurité, de la santé et du bien-être des travailleurs au travail. Toute entreprise, et par conséquent un centre de fitness également, doit se soumettre à une série de dispositions légales relatives à la prévention et à la protection au travail, telles que la détection et l'élimination de situations dangereuses et nocives sur le lieu de travail ainsi que la promotion du bien-être au travail.

**Pour plus d'informations**

[www.emploi.belgique.be](http://www.emploi.belgique.be) > Thèmes > Bien-être au travail ;  
[www.emploi.belgique.be](http://www.emploi.belgique.be) > Bien-être au travail > Réglementation > Code du bien-être au travail; [www.eur-lex.europa.eu](http://www.eur-lex.europa.eu) ; AR du 28 mai 2003 relatif à la surveillance de la santé des travailleurs, mesures (MB 16.6.2003)



*Chaque centre de fitness est une série de dispositions légales de prévention et de protection*





*soumis à une  
en matière de  
au travail.*

## Service interne pour la Prévention et la Protection au Travail (SIPPT)

Le législateur impose à tout employeur de prendre des mesures en matière de sécurité et de santé au travail, d'hygiène, d'ergonomie, d'impact de l'environnement sur les conditions de travail, de bien-être psychosocial et d'embellissement des lieux de travail. À cet effet, l'employeur doit créer un Service interne pour la Prévention et la Protection au Travail (SIPPT) et désigner un conseiller en prévention, qui se consulte avec la direction de l'entreprise. Ce service interne assiste l'employeur dans l'application de la législation relative au bien-être des collaborateurs et dans l'exécution des mesures et activités de prévention. Le conseiller en prévention dispose des connaissances techniques nécessaires, est au fait de la législation en matière de bien-être des collaborateurs et se perfectionne en suivant des formations. Dans le cadre de sa mission, cette personne maintient son indépendance morale.

Si le centre de fitness occupe moins de 20 travailleurs, un collaborateur engagé sous contrat de travail ou l'employeur lui-même peut remplir la fonction de conseiller

en prévention. À partir de 20 travailleurs, un autre membre du personnel (ou un délégué syndical) peut endosser ce rôle. Un Comité pour la Prévention et la Protection au Travail (CPPT) est créé dans une entreprise qui emploie au moins 50 collaborateurs. Cet organe de concertation contrôle l'application des lois et réglementations et contribue à tout ce qui est entrepris pour améliorer le bien-être des collaborateurs lors de l'exécution de leur travail. Le CPPT détecte les risques, émet des conseils, formule des propositions portant sur la politique du bien-être et contrôle l'application du Plan global de prévention quinquennal (PGP) et le plan d'action annuel (PAA), la politique environnementale et les travaux du SIPPT.

**Pour plus d'informations**  
[www.emploi.belgique.be](http://www.emploi.belgique.be) > Thèmes > Concertation sociale > Information et consultation dans l'entreprise ; [beswic.be](http://beswic.be) > fr > Politique du bien-être > Structures et organisations > Service interne pour la Prévention et la Protection au Travail (SIPPT) ; [www.emploi.belgique.be](http://www.emploi.belgique.be) > Thèmes > Bien-être au travail > Structures organisationnelles > Service interne pour la Prévention et la Protection au Travail

## Service externe pour la Prévention et la Protection au travail (SEPPT)

Le législateur prévoit la création d'un Service externe pour la Prévention et la Protection au Travail (article 40, loi du 4 août 1996). Un SEPPT revêt un caractère complémentaire et a pour objectif d'aider l'entreprise à développer une politique en matière de bien-être (p. ex. surveillance de la santé, contrôle technique, ...). Les éléments de l'analyse des risques sont ainsi traités de manière intégrée. Le service externe constitue une seule entité dans laquelle toutes les disciplines sont représentées et chaque service externe doit être agréé (art. 36 à 47, arrêté royal du 27 mars 1998).

### Pour plus d'informations

[www.emploi.belgique.be](http://www.emploi.belgique.be) > Thèmes > Bien-être au travail > Structures organisationnelles > Service externe pour la Prévention et la Protection au Travail ; liste des SEPPT agréés sur [www.emploi.belgique.be](http://www.emploi.belgique.be) > Agréments et notifications > Agrément : Services externes pour la Prévention et la Protection au Travail

*Faire de la prévention, c'est prévenir les risques en agissant en amont, en prenant des décisions et en mettant en pratique des mesures. Sachant qu'une prévention totale est pratiquement impossible, il importera de réduire les risques.*





## Règlement de travail

Un règlement de travail (ou règlement d'ordre intérieur) établit des conventions claires et écrites à respecter au sein du centre de fitness. En outre, il peut être utilisé pour renseigner rapidement un collaborateur/stagiaire. Le règlement de travail peut être rédigé en concertation avec les collaborateurs. Le règlement doit effectivement être appliqué et tout le monde doit se tenir aux règles convenues. En effet, il s'agit d'une obligation légale pour le collaborateur, qui veille par conséquent au respect du règlement d'ordre intérieur.

Le règlement de travail porte sur plusieurs thèmes :

- horaire de travail : temps de travail et de repos (pauses)
- durée de travail hebdomadaire moyenne
- règlement des congés
- respect des procédures prescrites
- désignation du/des responsable(s) en matière de santé et de sécurité
- exécution des premiers secours et de la RCP (la réanimation cardio-pulmonaire)
- code de conduite : conduite et attitude souhaitées de la part du collaborateur envers le client, les collègues et le responsable hiérarchique
- dispositions concernant le code de non-discrimination
- ergonomie : adopter une bonne posture de travail, régler correctement le matériel de fitness
- ce qu'il y a lieu de faire en cas d'incendie et d'urgence, de vol, de cambriolage, d'accident du travail, de maladie et de problèmes de santé, de grossesse (protection de la maternité)
- Service externe pour la Prévention et la Protection au Travail et surveillance de la santé
- gestion des comportements indésirables, de la pression au travail, des conflits, ...
- entretien du centre de fitness et du matériel
- repas au travail (où, quand)
- fumer pendant le travail (interdiction, où, quand)
- interdiction de consommer de la drogue, de l'alcool
- respect de la charte antidopage du fitness
- vêtements et chaussures de travail
- gestion des déchets

# GESTION DES RISQUES

L'amélioration et l'optimisation de la sécurité et de la santé de tout un chacun sont une préoccupation majeure ou du moins devraient-elles l'être. Cette préoccupation englobe tous les aspects de la vie quotidienne et donc également le lieu de travail. L'employeur est responsable de la gestion des risques au sein de son entreprise, il détermine les moyens à mettre en œuvre et la manière dont il applique cette « politique de prévention ». Il peut aussi déterminer les compétences et la responsabilité de la personne chargée de la mise en œuvre de cette politique. Il convient d'intégrer cette politique dans la gestion globale de l'entreprise.

## Danger et risque

Les notions de « danger » et de « risque » font parfois l'objet d'une confusion, mais ces deux termes reflètent bel et bien une réalité différente. Un danger représente une caractéristique intrinsèque d'un objet, d'une matière ou d'une situation qui peut entraîner un préjudice, un dommage ou une lésion (p. ex. le bruit). Un risque constitue la probabilité qu'un préjudice, un dommage ou une lésion survienne. Le risque peut être faible ou élevé (p. ex. développer une surdité). La prévention consiste à prévenir et à limiter le risque (porter des bouchons d'oreille, limiter le niveau sonore).

La mesure dans laquelle le risque de préjudice, de dommage ou de lésion est accru ou atténué, constitue un facteur de risque. Les mouvements répétitifs et fréquents augmentent le risque d'une lésion (tendinite).

Un facteur de risque comporte des aspects collectifs et individuels. Le manque de rotation dans la répartition des tâches, susceptible d'augmenter le risque pour la santé, constitue un exemple d'un aspect collectif. Le risque dépend de la durée et de la fréquence de la tâche. Les aspects individuels exercent une influence sur le risque : ainsi, en s'informant sur l'aspect ergonomique d'un exercice et en adoptant une bonne position, il est possible de réduire le risque de lésion.





## Analyse des risques

Une approche efficace de la politique du bien-être implique de procéder tout d'abord à une analyse des risques. C'est-à-dire que l'employeur effectue une analyse des risques afin d'identifier les dangers et les risques existants dans le centre de fitness. Cette analyse liste tous les risques éventuels qui peuvent survenir sur le lieu de travail. Elle peut être effectuée avec l'assistance du SEPPT. L'analyse démontre alors quels points d'attention spécifiques devront être traités (éventuellement prioritairement) pour garantir la santé des collaborateurs. L'employeur prend alors les mesures adéquates en vue d'éviter qu'un événement ne se produise ou de réduire le risque qu'il ne se produise, il informe en outre les collaborateurs et veille au respect des mesures prises. Les collaborateurs prennent également leurs responsabilités : ils connaissent les risques, tiennent compte des mesures et les respectent – par exemple en utilisant les appareils et le matériel correctement et en adoptant la bonne posture.

Il existe différentes techniques pour effectuer une analyse des risques. La situation déterminera quelle méthode ou combinaison de méthodes sera utilisée. L'analyse des risques est généralement divisée en plusieurs étapes :

- **le screening/l'identification** : l'employeur parcourt les risques/ problèmes pour chaque poste de travail ;
- **l'évaluation** : l'employeur détermine et évalue les risques pour chaque problème noté lors de l'identification ;
- **le plan d'action** : l'employeur rédige un plan d'action contenant les mesures qui seront adoptées afin de limiter les risques de sécurité et de santé ;
- **le classement des risques par ordre de priorité** : les risques peuvent être classés selon un degré d'importance ;
- **le rapport** : au terme de l'élaboration du plan d'action, un rapport est rédigé sur les résultats obtenus et les remarques formulées.

En vue de développer une gestion des risques au sein de son entreprise, la stratégie SOBANE (Screening, OBServation, ANalyse et Expertise) peut s'avérer efficace. Les différents niveaux guident l'employeur à travers la procédure. Ainsi, il est possible d'utiliser à bon escient les moyens nécessaires, tenant compte de la complexité que présentent certains problèmes. Différents secteurs ont adopté cette stratégie. Ainsi, le guide DEPARIS pour « les secteurs sportif et récréatif » (SPF ETCS) propose des informations pratiques pour le dépistage des risques, l'objectif étant d'encourager une politique de prévention dynamique et une culture de concertation au sein de l'entreprise. Certains secteurs utilisent déjà un outil interactif en ligne qui offre des solutions adaptées au secteur. La méthode OiRA accompagne les employeurs dans l'identification des risques de sécurité et de santé au sein de leur entreprise et dans l'établissement d'un plan d'action.

**Pour plus d'informations**  
[www.sobane.be](http://www.sobane.be) ; [www.oiraproject.eu](http://www.oiraproject.eu)

*La première étape consiste à effectuer une analyse des risques.*

# SÉCURITÉ

*Chaque salarié est assuré contre les accidents du travail et les accidents sur le chemin du travail.*

Dans le monde du fitness, 56 % des centres offre non seulement des services de fitness mais aussi de sport, 27 % offre tant des services de fitness et de sport que de bien-être, 10,4 % a une offre classique de fitness et 6 % une offre de fitness et de bien-être (source : Fitness.be). Quelle que soit l'offre proposée, le centre de fitness et l'infrastructure mise à disposition (sport ou bien-être, intérieur ou extérieur) doivent être aménagés de manière sécurisée afin de limiter et de prévenir les éventuels accidents du travail. Il s'agit plus particulièrement des abords du centre, des bâtiments, des installations électriques, du matériel et des appareils, des locaux, de l'éclairage et de l'influence sonore et de celle des ambiances thermiques.

Un accident du travail survient sur le lieu de travail, se manifeste de manière soudaine et aiguë et provoque des dommages humains (physiques ou psychiques) ou matériels. Il s'agit d'un accident survenu au moment où le collaborateur était sous l'autorité de son employeur (pendant l'exécution du travail, où que ce soit). Un accident survenu sur le chemin du travail habituel est également considéré comme un accident du travail. Un instructeur ou entraîneur peut tomber, trébucher, être touché par un objet tombant, se blesser au contact de verre cassé, etc.



## L'OFFRE DES CENTRES EN CHIFFRES

**56%**

Services de sport en plus des services de fitness

**27%**

Services de fitness, de sport et de bien-être

**10,4%**

Un fitness traditionnel et/ou des cours collectifs

**6%**

Service de fitness et de bien-être



## OBLIGATIONS LÉGALES

Tout employeur est légalement tenu de contracter une assurance contre les accidents du travail pour ses collaborateurs, qui doivent être assurés dès leur premier jour de travail. L'assurance permet de limiter au minimum les conséquences financières d'un accident du travail pour le collaborateur. Un salarié est assuré contre les accidents du travail et les accidents sur le chemin du travail.

Afin d'éviter ou de limiter les accidents de travail, il est conseillé de définir une politique de sécurité. À cet effet, l'employeur peut faire appel à un conseiller en prévention afin de détecter avec lui les risques, d'adopter des mesures, d'informer les collaborateurs et de les former si nécessaire. L'infrastructure, les installations et le matériel doivent (obligatoirement) être contrôlés périodiquement et entretenus. Les directives peuvent être intégrées dans un plan d'urgence interne et ajoutées au règlement d'ordre intérieur. Cette procédure contient des instructions claires afin d'agir correctement en cas d'accident, d'incendie, d'explosion, de problème technique, etc. Le centre dispose également d'un plan d'évacuation avec des points de rassemblement et au moins une trousse de premiers secours. Les personnes de contact sont clairement mentionnées (médecin, centre Antipoisons, police, services d'incendie, ...).



## Premiers secours au travail

Des réglementations légales sont d'application concernant les premiers secours au travail (Code livre I – titres 5 & 6), qui offrent à l'employeur suffisamment de liberté en vue d'organiser de manière optimale les premiers secours dans son entreprise.

### PREMIER SECOURS RCP

Les blessures légères (coupures et brûlures) peuvent être soignées sur place. Pour ce faire, il faut disposer d'une trousse de secours. Tout employeur est légalement tenu de prévoir une trousse de premiers secours complète sur le lieu de travail. Sur avis du conseiller en prévention-médecin du travail, l'employeur détermine quel matériel est nécessaire et à quel endroit il sera placé. Il évalue le contenu de la trousse de secours et détermine s'il y a lieu de la compléter, ce qui peut se faire notamment lors de l'exécution de l'analyse des risques. L'endroit où se situe la trousse de secours et le nom du responsable des premiers secours seront indiqués dans le règlement de travail.

Un pictogramme est apposé sur la trousse de secours, laquelle est placée à un endroit visible, de préférence dans un local prévu à cet effet et facilement accessible en permanence. Le centre prévoit de préférence suffisamment de secouristes d'entreprise afin de dispenser les premiers soins directement aux victimes. Ils suivent régulièrement des formations et sont toujours disponibles. En cas d'accident, l'instructeur de fitness peut apporter une aide professionnelle, selon la nature de l'incident. Les numéros de téléphone utiles sont affichés à un endroit bien visible, p. ex. dans le local où les collaborateurs prennent leurs pauses ou leurs repas, ou dans un local de soins :

- Numéro d'appel d'urgence 112 (service centrale)
- Centre Antipoisons 070 245 245
- Croix-Rouge 105
- Les services d'incendie
- La police

La réanimation cardiopulmonaire est une technique utilisée sur les personnes qui ont perdu connaissance et dont il n'est pas possible de constater le rythme cardiaque ni la respiration. Il est important que l'instructeur dispense les premiers soins et la RCP de manière experte et qu'il agisse en connaissance de cause : il respecte les procédures prévues, fait éventuellement appel à un service de secours et, le cas échéant, communique l'incident au responsable.

### DAE

Dans des cas extrêmes, un défibrillateur automatisé externe peut sauver la vie de la victime. Si le témoin ou la personne présente appelle immédiatement les secours, commence la réanimation et utilise le DAE, les chances de survie peuvent passer d'un pourcentage compris entre 2 et 5 % à 90 %. L'appareil est placé de préférence à un endroit visible et facilement accessible, p. ex. à l'entrée du bâtiment ou derrière le tapis de course, et si possible à un endroit bien visible également depuis la voie publique. Une étiquette sur la porte d'entrée indique la présence d'un DAE.







*Il existe différentes procédures  
et techniques pour dispenser  
les premiers secours au travail.*



*Il est conseillé de s'informer auprès de l'assureur en vue de la rédaction de la déclaration d'accident. Les accidents du travail avec une incapacité de 4 jours ou plus doivent être examinés. Pour de plus amples informations, vous pouvez contacter le Service externe pour la Prévention et la Protection au Travail.*

## **Déclaration d'accident**

Un accident du travail doit être déclaré à la compagnie d'assurance dans un délai de huit jours à compter du jour de l'accident. Il n'est pas possible de contracter une assurance avec effet rétroactif. Il s'agit d'accidents survenus dans le centre de fitness ou sur le chemin du travail (déplacement domicile-travail) à la suite desquels le collaborateur encourt une lésion ou une détérioration de la santé. Si l'employeur n'a pas contracté d'assurance, il est automatiquement affilié au Fonds des Accidents du Travail (FAT). En cas d'accident, l'employeur paie une amende et les frais de l'accident du travail lui incombent.

## **Indemnité complémentaire en cas d'incapacité de travail**

En cas d'incapacité de travail à la suite d'un accident de travail ou d'un accident de droit commun (un accident de circulation), le Fonds de Sécurité d'Existence FSE CP314 octroie une indemnité complémentaire. Le droit à cette indemnité complémentaire s'applique à partir du 31<sup>e</sup> jour d'incapacité de travail complète, tenant compte d'une semaine de travail de six jours et un maximum de 120 jours par an. L'indemnité journalière de 5 euros sera versée par l'organisation syndicale. La demande s'accompagne d'une copie de la fiche salariale du premier mois d'incapacité de travail et d'une attestation de la mutualité.

**Pour plus d'informations**  
[www.fbz-pc314.be](http://www.fbz-pc314.be) > Indemnités complémentaires > 4. Accident





*La sécurité au  
cœur du centre  
de fitness.*

## RISQUES

Les risques d'accident sont détectés à l'aide d'une analyse des risques. Tous les facteurs liés à l'équipement du centre de fitness, aux installations électriques et à l'aménagement sont répertoriés, évalués et traités si des mesures spécifiques s'imposent. Les ambiances thermiques, l'éclairage, l'aération et le bruit constituent également des aspects non négligeables exerçant un impact sur la situation de travail (Code sur le bien-être au travail, livre III - X). La mesure dans laquelle un facteur ambiant gênant tel que le bruit représente un danger pour l'instructeur, dépend de la situation de travail au sein de l'entreprise. L'analyse des risques permet d'indiquer si les postes de travail, les activités et le matériel sont sûrs.



# Complexe sportif

## CENTRE DE FITNESS

Le bâtiment dans lequel se trouve le centre de fitness est en bon état, bien éclairé, sûr et facilement accessible depuis la voie publique, dispose de suffisamment de places de parking et est en tout temps accessible aux services de secours (service d'incendie, ambulances, ...). Le bâtiment présente la structure, la stabilité, la robustesse et la charge d'exploitation requises et adaptées à l'utilisation des locaux tels que le

fitness, le squash, la piscine, le sauna, la cafétéria et les activités en plein air.

La toiture, les murs, les portes intérieures et les fenêtres sont en bon état et ne donnent aucun accès de l'intérieur à l'extérieur (ou inversement). Le matériel dont sont composées les portes et les fenêtres, leur emplacement et leurs mesures sont déterminés par la nature et l'utilisation du local. Les murs des locaux sont faciles à entretenir. Les parois

en verre et les grands miroirs jusqu'au sol sont fabriqués à base de matériel de sécurité adapté, clairement signalés, bien visibles pour les personnes présentes ou sécurisés de sorte que personne ne se blesse. Les portes sont suffisamment grandes, compte tenu du nombre d'utilisateurs et s'ouvrent dans la direction de l'évacuation. Les poignées des portes et les serrures fonctionnent correctement. Les couloirs et les issues sont suffisamment éclairés et toujours libres d'accès.

Un éclairage de secours est prévu et chacun doit pouvoir quitter le bâtiment rapidement par les issues et voies de secours. Les issues de secours ne sont jamais fermées à clé, sont correctement accessibles (il n'y a pas de matériel qui bloque l'issue), s'ouvrent dans le sens de l'évacuation et sont dotées de pictogrammes et d'un éclairage de secours. Les issues de secours mesurent au moins 80 cm de large.

Les ascenseurs sont conformes, bien éclairés et régulièrement contrôlés.

Les escaliers sont adaptés aux activités, suffisamment éclairés et dégagés. Les marches sont en bon état et dotées d'un revêtement anti-dérapage, la rampe et les balustrades sont solidement fixées à la hauteur adéquate. En cas de différences de niveau, la présence de marches est signalée à l'aide d'un marquage clair.

Les sols intérieurs et extérieurs ne présentent pas de bosses, de trous ou de pentes dangereuses. Ils sont stables, fixes et ne glissent pas (carrelage anti-dérapage dans les douches). Un sol à surface lisse entraîne davantage de risques de chute alors qu'un revêtement légèrement granuleux ou rugueux est en général plus sûr. Les glissades et les chutes à cause d'obstacles sur le sol, d'inégalités, de différences de niveau, de marches et d'allonges électriques sont sources d'accidents sur le lieu de travail.



## SOLS SPORTIFS

La charge du saut sur le corps humain est comparable aux forces qui interviennent lorsqu'on laisse tomber un poids. La surface doit absorber une partie de la force ainsi libérée. Sur une surface très dure (p. ex. du béton), il n'y aura pratiquement pas d'absorption de chocs ou d'atténuation. Sur une surface plus douce par contre (p. ex. un matelas), l'absorption de chocs sera pratiquement maximale.

### EN 14904 - la norme européenne pour les sols sportifs

Le niveau de prestation minimale d'un sol sportif constitue la base pour la norme européenne et ce niveau est réparti en quatre catégories. Il existe des exigences dites essentielles en matière de sécurité pour l'utilisateur, telles que l'absorption des chocs, la déformation verticale et la rugosité, mais également la résistance au feu et à l'usage ainsi que le respect de l'environnement. La sécurité constitue l'une des pierres angulaires de cette norme, visant ainsi à répondre aux attentes des utilisateurs. Un sol qui répond à la norme EN 14904 offre la garantie que le sport pourra se pratiquer en toute sécurité, tout en assurant le propriétaire du sol qu'il disposera d'un produit durable qui tiendra des années.

*Un bon sol sportif doit garantir l'atténuation des chocs, mais ne peut pas non plus être trop souple, à cause de la perte d'énergie et la rugosité.*





Exigences essentielles en matière de sécurité d'un sol sportif :

### **Capacité d'absorption des chocs**

La capacité d'absorption des chocs revêt une importance particulière lors d'une charge élevée : éviter les blessures, voilà l'exigence première et principale d'un sol sportif. Lors de la pratique d'un sport, le pratiquant ne peut pas être exposé à une charge soudaine ou élevée de l'appareil locomoteur. Certes, un corps entraîné peut encaisser des coups, mais il existe malgré tout des forces inattendues et lourdes qui peuvent occasionner de graves lésions aux ligaments, aux muscles et à l'épine dorsale. Un sol perçu comme dur n'est pas agréable. Une capacité d'absorption comprise entre 35 % et 55 % selon le type de sol est recommandée.

*Type 1. Sols sportifs à déformation élastique ponctuelle (absorption comprise entre 35 % et 45 %)*

Les sols sportifs à déformation élastique ponctuelle sont des sols qui ne ploient que sur le point de chargement. Ils sont généralement doux au toucher parce que leur sous-couche est composée de caoutchouc broyé, de polyuréthane ou de mousse de P.V.C. En général, l'absorption est très limitée.

*Type 2. Sols sportifs à déformation élastique surfacique (absorption comprise entre 45 % et 55 %)*

Un sol sportif à déformation élastique surfacique est un sol sportif à surface rigide. Contrairement au sol à déformation élastique ponctuelle, ce type de sol ne rebondit pas au niveau du point de chargement du sol par le pratiquant, mais absorbe le coup sur l'ensemble de la surface sur laquelle bouge le sportif.

*Type 3. Sols sportifs à déformation élastique combinée (absorption comprise entre 45 % et 55 %)*

Il s'agit du système le plus intéressant parce qu'il combine les avantages du sol à déformation élastique ponctuelle et ceux du sol à déformation élastique surfacique, sans les inconvénients. Le système possède une excellente absorption, également lors d'une charge légère, mais ne présente pas l'inconvénient que le pied s'enfonce dans un revêtement souple et se voit dès lors bloquer lors d'un mouvement de rotation.

**Pour plus d'informations**  
[www.en-standard.eu](http://www.en-standard.eu)

### **Déformation verticale**

Lorsque le pratiquant court ou saute ou lors d'un mouvement brusque, le sol doit pouvoir fléchir mais restituer également au maximum l'énergie absorbée. Il est nécessaire que le sol fléchisse mais de façon limitée. Le fléchissement d'un bon sol sportif peut atteindre maximum 5 mm et la perte d'énergie ne peut pas dépasser les 20 %.

### **Rigidité adéquate**

Une chaussure de sport doit pouvoir faire des rotations et glisser sur le sol afin d'éviter une charge supplémentaire (des chevilles et des genoux). Ces charges se présentent souvent sur des sols trop doux, parce que le pied est, pour ainsi dire, poussé à travers le sol (ce qui freine énormément). Également mouillé, un sol sportif doit rester suffisamment rigide.

## INFRASTRUCTURE

Dans le secteur, 44,3 % des centres de fitness comptent moins de 500 membres, 36,5 % moins de 1000 membres, 10,5 % moins de 1500 membres et 8,7 % plus de 1500 membres (source : Fitness.be). À la lumière de la gestion de qualité, il est important que les collaborateurs disposent de suffisamment d'espace de mouvement. À cet effet, il est conseillé de tenir compte de la surface minimale des espaces en fonction de leur utilisation. Les locaux ont une hauteur minimale de 2,5 m et les volumes d'air sont calculés de sorte que l'entraîneur et l'instructeur puissent travailler sans risque et disposent de suffisamment d'espace de mouvement.

Les normes usuelles sont les suivantes :

**Pour l'espace de fitness**, la norme de 4 m<sup>2</sup> par appareil s'applique. Chaque pratiquant peut atteindre facilement chaque appareil de fitness par un passage large (d'au moins 2 m de large). Quant au nombre de clients, une superficie minimale de 250 m<sup>2</sup> est prévue pour un centre accueillant maximum 1000 clients, de 350 m<sup>2</sup> pour 1000 à 1500 clients, de 500 m<sup>2</sup> pour 1500 à 2000 clients et de 600 m<sup>2</sup> pour plus de 2000 clients. La superficie répond à la norme lors d'une charge maximale, le nombre d'appareils détermine la capacité maximale : si l'espace permet d'accueillir maximum 50 pratiquants lors des moments de pointe, une superficie d'au moins 200 m<sup>2</sup> est exigée. La hauteur de plafond de l'espace s'élève à 3 m.

**Pour l'espace de cours collectifs** la norme de 3 à 4 m<sup>2</sup> par participant s'applique. Si le centre compte moins de 1000 membres, l'espace minimal s'élèvera à 120 m<sup>2</sup>. Si le nombre dépasse les 1000, l'espace fera au moins 150 m<sup>2</sup>. Il convient de prévoir une profondeur supplémentaire de 1,5 m pour le stockage de petit matériel. La hauteur de plafond de l'espace s'élève à 3 m.

**Pour l'indoor cycling**, la norme est de 4 m<sup>2</sup> par vélo de fitness. S'il n'y a pas d'espace séparé pour les activités d'indoor cycling, il faut prévoir un espace supplémentaire pour stocker les vélos. La hauteur de plafond de l'espace s'élève à 3 m.

**Pour les vestiaires, douches et toilettes**, les superficies sont calculées sur la base du nombre de membres. Le vestiaire a une hauteur de plafond d'au moins 2,6 m et mesure

au moins 3 m de large. Ces espaces (séparés pour les hommes et pour les femmes) sont équipés d'une ventilation mécanique suffisante et les parois des douches sont carrelées jusqu'au plafond.

Superficie moyenne par rapport au nombre de membres

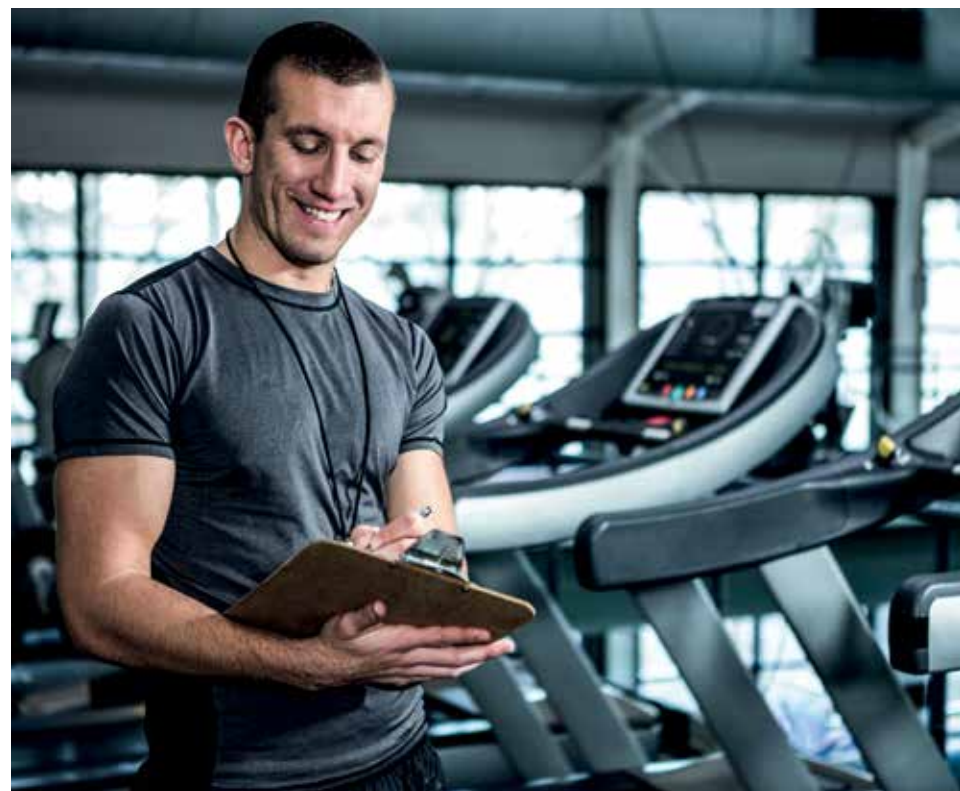
Membres	Vestiaires	Douches	Écoulement de douche	Toilettes		Urinoir
				Dames	Hommes	
Nombre	Douche et toilette exclues	Toilette, lavabo, zone sèche compris	Nombre			
< 1000	20 - 28 m <sup>2</sup>	12m <sup>2</sup>	4	2	1	1
1001 - 1500	28 - 38m <sup>2</sup>	18m <sup>2</sup>	6	2	1	2
1501 - 2000	38 - 48m <sup>2</sup>	24m <sup>2</sup>	8	3	2	2
> 2000	> 48m <sup>2</sup>	30m <sup>2</sup>	10	4	2	3

## AMÉNAGEMENT

Lors de l'aménagement du centre, il est préférable d'opter pour des meubles et des éléments de décoration en matériel ignifuge. Les appareils (haltères, ballons de fitness, tapis, ...) sont rangés dans un espace sûr et ne traînent pas dans le passage. Certains appareils de fitness (cross-over, Multi power, appareil pour l'entraînement des épaules, ...) sont fixés afin d'éviter tout accident. Ils sont installés de façon à être facilement accessibles à tout pratiquant. L'équipement est régulièrement entretenu par du personnel qualifié et contrôlé par un service de contrôle externe.

## Installations électriques

L'installation électrique comprend tout le matériel du compteur électrique relatif au système de distribution et tout ce qui y est connecté, notamment les tuyaux, câbles, conduites, interrupteurs, prises de contact murales, armatures d'éclairage, machines, appareils et tout ce qui est nécessaire pour les alimenter en électricité.







Le Règlement général sur les Installations électriques (RGIE) stipule les conditions auxquelles les câbles et appareils doivent répondre. Une installation électrique comprenant un coffret de distribution, des fusibles, des prises, des interrupteurs, etc. est soumise à des règlements stricts et est contrôlée tous les 5 ans par un Service externe pour les Contrôles techniques (appelé OCA, organisme de contrôle agréé, dans le RGIE). Cet organisme vérifie également si une analyse des risques a été effectuée. Dès lors, l'analyse des risques et la politique de prévention y afférente relèvent avant tout de la responsabilité de l'employeur. Il lui incombe de démontrer que tous les risques liés à l'installation électrique ont été analysés et évalués. Une déclaration orale ne suffit pas. Des preuves sont nécessaires, telles qu'une description et identification de tous les risques et des listes de contrôle, conservées sur papier ou sous forme numérique (analyse des risques).

La tension de l'installation, les influences externes, la classe du matériel (I, II, III), le degré de sécurisation du matériel (p. ex. contre l'infiltration d'eau) et les moyens de protection (p. ex. des disjoncteurs) font l'objet d'une attention toute particulière. Les fils, câbles, allonges électriques, etc. sont en bon état. Les prises sont placées de préférence au sol (prises de sol) et le plus près possible de l'appareil pour éviter toute chute.

L'éclairage LED connaît un succès grandissant. Les fournisseurs proposent maintenant de l'éclairage LED pour les infrastructures sportives. Outre une réduction de la consommation, l'éclairage LED (*Light-Emitting Diode*) présente également d'autres possibilités au niveau de la gestion des bâtiments et de la gestion énergétique, éventuellement en combinaison avec un logiciel.

**Pour plus d'informations**

Fiche informative 'Éclairage LED dans les infrastructures sportives indoor & outdoor' – Ecosportif ; <https://www.aes-asbl.be/wp-content/uploads/2018/03/Article-eclairage-AES-Mag-122.pdf>



## Conseils

Le coffret électrique est facilement accessible et verrouillé. Les fils électriques sont maintenus à l'écart des sources de chaleur, de l'eau ou de matériel inflammable. Des contrôles périodiques sont effectués par du personnel qualifié (services de contrôle externe). Le câblage est caché, les allonges électriques sont à éviter. Si plusieurs branchements sont nécessaires dans une prise, il est préférable d'utiliser une boîte de dérivation munie d'un câble d'alimentation qui résiste à une forte tension. Chaque appareil est débranché avant d'être déplacé et l'interrupteur est mis sur « off » avant le branchement de la prise. Tous les appareils sont en bon état, régulièrement nettoyés et font l'objet d'un contrôle de sécurité annuel. Des dégâts aux câbles ou aux prises sont immédiatement signalés et réparés. Dès les premiers signes de défaillance, un technicien est contacté.

Les symboles apposés sur les appareils électriques fournissent les informations nécessaires quant à la sécurité et aux caractéristiques électrotechniques de l'appareil.



La marque CEBEC certifie le respect des normes internationales de sécurité et de qualité les plus rigoureuses et garantit la qualité du processus de production de l'appareil. Le consommateur conscient de l'importance de la sécurité et l'installateur qui souhaite s'assurer que le matériel répond tant aux normes européennes qu'internationales apprécie tout particulièrement la présence de ce symbole.



La sécurité de l'appareil est assurée par une double isolation, ce qui signifie qu'outre l'isolation fonctionnelle nécessaire (l'enveloppe), une isolation supplémentaire a été prévue. Aucune mise à la terre n'est nécessaire. L'isolation supplémentaire (en général une boîtier synthétique) empêche l'appareil d'être mis sous tension en cas de défaut.



À l'aide de ce symbole, le producteur déclare que son produit répond à la législation européenne (Conformité européenne).

## Incendie


Les causes d'incendie peuvent être multiples : une surcharge ou un court-circuit du réseau ou des appareils électriques, une fuite de gaz, des décorations fabriquées à partir de produits inflammables, des appareils de chauffage, les fumées, ...

L'employeur est légalement tenu d'effectuer une analyse des risques d'incendie (arrêté royal du 28/03/2014). En d'autres termes, il doit répertorier toutes les causes éventuelles d'incendie et prendre les mesures de prévention matérielles et organisationnelles nécessaires afin de prévenir un incendie et d'assurer la sécurité et une évacuation rapide de toutes les personnes présentes.

Une analyse des risques permet à l'employeur de définir, éventuellement en concertation avec le conseiller en prévention, tous les scénarios possibles pouvant entraîner un incendie sur le lieu de travail (p. ex. les obstacles devant les issues de secours ou le long des voies d'évacuation). Il est également important d'associer tous les collaborateurs à la détection de danger et à l'évaluation des risques. Il existe différents outils et méthodes pour évaluer les risques d'incendie.

### **Pour plus d'informations**

Prévention et analyse des risques – ISO 16732 – [www.vincotte.be](http://www.vincotte.be) ;  
L'évaluation du risque d'incendie basée sur les paramètres probabilité, exposition et gravité - méthode Frame & Fram-ini – [www.frame-method.net](http://www.frame-method.net)

A hand with a black wristband is pointing towards the text on the right side of the page.

*Un incendie se  
déclaré souvent  
à la suite d'une  
faute humaine,  
d'une mauvaise  
manipulation ou  
d'une négligence.*



## Conseils

L'exploitant du centre de fitness prévoit des directives claires concernant « l'attitude à adopter en cas d'incendie » (plan d'évacuation, voies d'évacuation, signal d'alarme, signal d'avertissement, issues de secours, points de rassemblement, exercices d'incendie) et affiche le plan d'évacuation à un endroit bien visible dans tous les locaux. Une alarme d'évacuation (visuelle) est installée dans les locaux où s'organisent les cours collectifs.

Il y a suffisamment de portes coupe-feu et d'issues de secours. En cas d'incendie, de la fumée toxique peut rapidement se propager. Toutes les personnes présentes doivent donc pouvoir fuir rapidement vers un endroit sûr. Les installations de gaz, les systèmes d'air conditionné, etc. sont régulièrement contrôlés par des techniciens agréés. Les formulaires requis sont remis lors de chaque contrôle en guise de preuve d'exécution.

Le centre est équipé d'un nombre suffisant d'extincteurs et de dévidoirs : il est recommandé de demander un avis externe relatif au nombre et au type d'appareils à prévoir ainsi qu'à l'endroit idéal pour les installer. Un contrôle annuel est obligatoire : la date de la dernière vérification est indiquée sur l'appareil. Afin d'éviter des dégâts au matériel et aux meubles par la mousse ou la poudre, il est conseillé de prévoir un extincteur à CO<sub>2</sub>. L'extincteur est en bon état (il ne présente pas de bosses ou autres dégâts extérieurs), n'affiche pas de taches de rouille et est scellé à l'aide d'une gâchette. Il est pourvu du label BENOR conformément aux normes NBN S21-011 à S21-018 et est installé à un endroit bien visible. Il est facilement accessible (pas derrière une porte) et ne s'utilise pas comme portemanteau. Il est accroché à une hauteur allant de 80 à 100 cm du sol, la poignée ne se trouve jamais à plus de 140 cm du sol.

Les détecteurs de fumée sont des détecteurs d'incendie efficaces. Ils réagissent immédiatement à la fumée et émettent un signal sonore strident lorsque la concentration de fumée dans l'air dépasse un certain seuil. Le détecteur de fumée est marqué du logo CE et répond à la norme NBN EN 14604. En ce qui concerne l'entretien, il est conseillé de dépoussiérer régulièrement l'appareil et de le tester régulièrement afin de reconnaître le signal d'alarme lorsqu'il se déclenche. Les piles sont remplacées quand le détecteur en donne le signal.

Si le centre est équipé d'une cuisine, une couverture anti-feu est prévue. Elle permet d'éteindre une flamme. N'essayez pas d'éteindre le feu avec de l'eau, ce geste pourrait amorcer un jet de flamme. Coupez toute source de courant en cas d'incendie. Ne laissez aucun produit inflammable près de papiers, de cartons ou de produits liquides. Achetez du mobilier, des rideaux et des éléments de décoration fabriqués avec du matériel ignifuge.

### Pour plus d'informations

[www.sippt.cfwb.be](http://www.sippt.cfwb.be) ; [www.emploi.belgique.be](http://www.emploi.belgique.be) > Thèmes > Bien-être au travail > Lieux de travail > Prévention incendie

## Éclairage

L'arrêté royal du 25 mars 2016 (modifiant l'arrêté royal du 10 octobre 2012) stipule que l'employeur détermine, sur la base des résultats d'une analyse des risques, les conditions auxquelles l'éclairage du lieu de travail, des installations extérieures, ainsi que des postes de travail, doit répondre afin d'éviter tout accident. Pour ce faire, l'employeur applique les exigences de la norme NBN EN 12464-1 et de la norme NBN EN 12464-2 et il agit conformément à ces prescriptions. Si l'employeur n'applique pas ces normes, l'éclairage doit répondre aux conditions fixées à l'annexe 2 du nouvel arrêté royal.

La présence de lumière de jour sur le lieu de travail (l'espace de fitness, des cours collectifs et de sport, l'accueil et la cafétéria, ...) rend l'ambiance de travail agréable. La variation d'intensité de la lumière, la direction et les couleurs assurent une variation visuelle. Toute nuisance est évitée par des stores (véniens ou autres) ou des rideaux.

L'éclairage artificiel permet une répartition uniforme de la lumière, notamment dans les couloirs et les espaces de stockage. La densité de lumière souhaitée dépend des activités. Il est préférable que les salles de sport soient suffisamment éclairées, mais pas par une lumière aveuglante (p. ex. lors des exercices en position horizontale). La lumière ne peut pas surchauffer l'espace, ni aveugler, ni se réfléchir. Des réverbérations gênantes, des contrastes de lumières trop importants et des ombres parasites entraînent de l'irritation et de mauvaises positions de travail.

Les locaux où les personnes sont exposées à un risque accru en cas de panne de l'éclairage artificiel (p. ex. le local de squash) sont équipés d'un éclairage de sécurité qui leur permet de se rendre dans un endroit sûr.

La densité minimale de l'éclairage dépend des exigences visuelles de la tâche à réaliser. L'intensité lumineuse moyenne de l'espace de travail est mesurée à hauteur de l'espace de travail, ou en l'absence de celui-ci, à 0,85 m du sol. Ainsi, l'intensité lumineuse moyenne s'élève à 200 lux pour la cafétéria, le bar, le vestiaire, les toilettes et les douches ; à 300 lux pour la réception et le hall de sport ; à 500 lux pour le bureau, le local de fitness, la piscine, le magasin ou le local de premiers secours. Il est permis de créer une ambiance agréable à la réception et dans la cafétéria, pour autant qu'il y ait suffisamment d'éclairage ponctuel afin de bien exécuter le travail et que les abords du centre de fitness soient suffisamment éclairés.

### Pour plus d'informations

[www.emploi.belgique.be](http://www.emploi.belgique.be) > Thèmes > Bien-être au travail > Facteurs d'environnement et agents physiques > Éclairage ; Arrêté royal du 25 mars 2016 modifiant l'arrêté royal du 10 octobre 2012 fixant les exigences de base générales auxquelles les lieux de travail doivent répondre





*Il y a de l'air frais en suffisance dans chaque local, selon les efforts physiques qui y sont effectués.*

## Ventilation/aération

Il y a de l'air frais en suffisance dans chaque local, selon les efforts physiques qui y sont effectués (accueil, accompagnement, entraînement cardio, de force, de souplesse, de condition physique). Le renouvellement d'air se produit de façon naturelle ou mécanique. Des règles plus spécifiques sont d'application dans un local équipé d'air conditionné ou d'une ventilation mécanique : l'installation est conçue afin que l'air frais soit diffusé de façon uniforme dans les différents locaux et que les entraîneurs et les clients ne soient pas exposés à des nuisances liées à des variations de température, des courants d'air, du bruit ou des vibrations. L'installation est régulièrement entretenue et contrôlée par un technicien en vue de prévenir tout dépôt de saleté, de pollution ou de contamination.

L'installation de renouvellement d'air est réglée pour que l'humidité relative moyenne sur une journée de travail (si techniquement possible) varie entre 40 % et 60 %. L'humidité de l'air peut osciller entre 35 % et 70 % à condition que l'air ne contienne pas d'agents chimiques ou biologiques qui peuvent représenter un risque pour la sécurité et la santé des personnes présentes. C'est parfaitement possible, surtout quand les locaux sont équipés de systèmes de ventilation avec récupération d'humidité. Toutefois, le risque d'air trop sec persiste en hiver. Une manière de s'assurer que ces valeurs sont respectées consiste à installer un système de traitement de l'air, accompagné éventuellement d'un humidificateur.

La concentration autorisée en CO<sub>2</sub> sera déterminée sur la base de l'analyse des risques. Elle doit rester en dessous de la limite de 800 PPM (partie par million – mesure de concentration), sauf si l'on peut prouver à l'aide de motifs objectifs et fondés qu'il est impossible de respecter cette limite. Toutefois, elle ne peut en aucun cas excéder les 1200 PPM. Un local où les sportifs fournissent des efforts physiques intenses, exige plus de ventilation qu'une réception ou un bureau.

Une gestion climatique générale automatisée, une ventilation mécanique suffisante dans les douches (l'humidité ne passe pas aux vestiaires) et l'air conditionné dans les espaces de fitness, dans tous les locaux où sont organisés des cours collectifs et dans l'espace pour l'*indoor cycling* peuvent contribuer au bien-être du pratiquant et du client.

### **Pour plus d'informations**

Arrêté royal du 10 octobre 2012 fixant les exigences de base générales auxquelles les lieux de travail doivent répondre – Section IV – aération ; Arrêté royal du 25 mars 2016

*Le confort acoustique est assuré dans les locaux où de la musique est diffusée.*

## Bruit

Le confort acoustique est assuré dans les locaux où de la musique est diffusée. Les enceintes sont placées à une distance sûre par rapport à l'instructeur, les appareils sonores et/ou les instructions audiovisuelles sont de bonne qualité, adaptés aux activités et émettent de préférence moins de 85 dB. Si cette mise en œuvre s'avère difficilement réalisable, des écouteurs sont offerts et la variation dans le travail permet d'éviter une exposition trop longue. L'instructeur de fitness porte des chaussures (de sport) amortissantes. Les installations qui font du bruit sont isolées au mieux ou supprimées des locaux, de l'accueil et de la cafétéria.

### Pour plus d'informations

Voir ci-après « Protection de la santé / Risques »

## Température

Les locaux sont pourvus d'une isolation thermique suffisante, la température est adaptée à la nature des activités et sert également à réduire les désagréments lorsque certaines températures sont dépassées, notamment en été.

## Conseils

Il ne fait ni trop chaud, ni trop froid. La température est réglée par local. Il n'y a pas de grandes variations de température ni de courants d'air par les portes, les fenêtres ou la ventilation. Il est possible de veiller au confort, même à une température de + 26 °C lors d'activités physiques moyennement lourdes et de 22 °C lors d'activités physiques lourdes : les stores et rideaux empêchent les rayons du soleil d'entrer directement, l'eau étanche la soif et une aération artificielle rafraîchit (sans pour autant gêner). Une température d'au moins 22 °C est conseillée pour les vestiaires et les douches, pour les salles de sports au moins 15 °C.

### Pour plus d'informations

[www.emploi.belgique.be](http://www.emploi.belgique.be) > Guide de A à Z > Hautes températures au travail





## LES DÉCIBELS EN CHIFFRES

### < 65 dB (A)

Bar / espace horeca

.....

### < 65 dB (A)

Espace de fitness

.....

### < 80 dB (A)

Espaces de cours collectifs et *indoor cycling*

.....

### > 85 dB (A)

Mise à disposition de moyens de protection auditive tels que des bouchons d'oreille pour l'instructeur

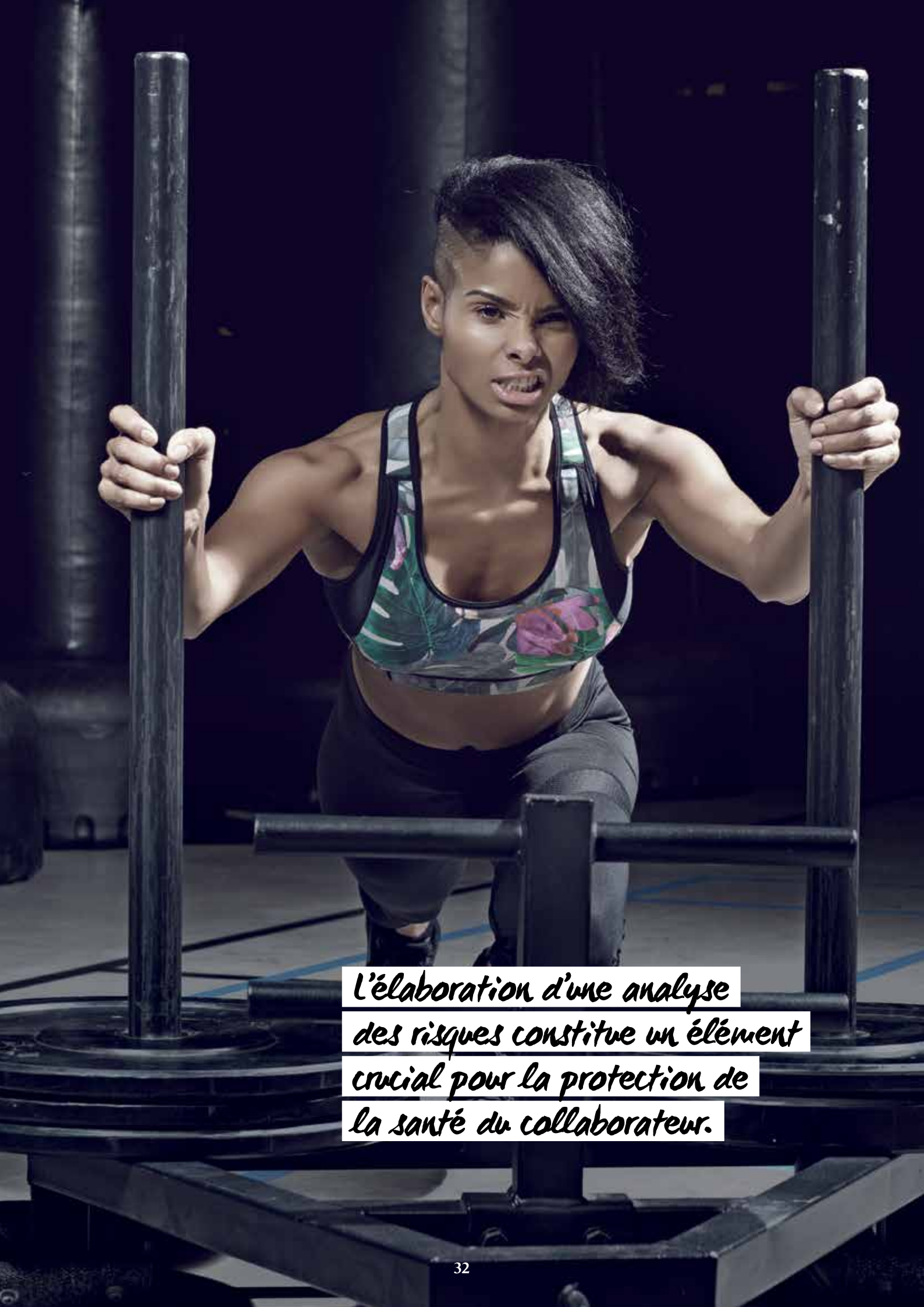
## Équipements sociaux

Nous préférons tous travailler dans un environnement de travail agréable, où nous avons à notre disposition des équipements sanitaires (vestiaire, toilettes, lavabo, douche), un espace pour manger/cuisiner et se reposer (entre autres un local pour les collaboratrices enceintes) et un local de premiers secours. Les locaux où se trouvent ces équipements sociaux doivent répondre à des prescriptions minimales (reprises dans les annexes de l'arrêté royal du 10.10.2012), sont bien situés, spacieux, aérés, éclairés, chauffés, pourvus du confort nécessaire et bien entretenus.

Les entraîneurs changent souvent de tenue. Il est dès lors essentiel de prévoir un vestiaire, de préférence avec une armoire individuelle qui ferme à clé. Un lavabo et une douche (avec eau chaude et eau froide) sont prévus dans un local aménagé à cet effet et sont équipés du confort nécessaire (savon, serviettes). Les toilettes pour hommes et pour femmes sont séparées et comptent une ou plusieurs toilette(s) individuelle(s) et éventuellement des urinoirs, avec un ou plusieurs lavabos. Selon la nature des activités (entraînement, fitness, cours collectifs), de l'eau potable est offerte à des points de distribution facilement accessibles avec des gobelets jetables individuels à usage unique.

#### **Pour plus d'informations**

Arrêté royal du 10 octobre 2012 fixant les exigences de base générales auxquelles les lieux de travail doivent répondre > Section VI et Annexe 1



*L'élaboration d'une analyse  
des risques constitue un élément  
crucial pour la protection de  
la santé du collaborateur.*



# SANTÉ

Les problèmes de santé se manifestent souvent à long terme. Le domaine de la science médicale qui étudie la relation entre le travail et la santé s'appelle la médecine du travail. Elle se centre principalement sur le collaborateur en relation avec son environnement de travail. Il s'agit en premier lieu d'une médecine de prévention : fournir des informations et prodiguer des conseils sur les risques qu'entraîne le travail.

## OBLIGATIONS LÉGALES

Il est important de procéder à une analyse des risques (avec le conseiller en prévention-médecin du travail) pour la protection du collaborateur/stagiaire. Les résultats de cette analyse détermineront si un examen médical est exigé, ayant pour but de garder des travailleurs en bonne santé au travail ou de réintégrer des travailleurs après une (longue) période de maladie. Des risques pour la santé peuvent toujours surgir, qu'il est préférable d'identifier à temps pour les éviter. La surveillance de la santé est effectuée par une équipe médicale composée d'un conseiller en prévention-médecin du travail du Service pour la Prévention et la Protection au Travail et d'un assistant. Elle a lieu dans l'entreprise ou dans un centre médical situé dans les environs de l'entreprise. Le médecin du travail examine si le collaborateur est physiquement et psychiquement apte à travailler, il veille à son état de santé et donne des conseils en cas d'éventuels troubles de la santé. Les catégories spécifiques telles que les stagiaires, les jeunes travailleurs, les collaboratrices enceintes exigent une attention particulière quant à la situation de travail.



Nous distinguons différents types d'examen médicaux :

- **L'évaluation de santé préalable** est une consultation préalable à la mise à l'emploi (lors de l'engagement). Il s'agit de vérifier la présence d'éventuelles contre-indications pouvant faire obstacle au recrutement ;
- **L'évaluation de santé périodique** a lieu sur une base régulière dans le cadre de la prévention ciblée ;
- **La consultation spontanée** est demandée directement par le collaborateur, sans intervention de l'employeur. Les SEPPT offrent des examens spontanés, p. ex. dans le cadre de la protection de la maternité. Chaque collaborateur, soumis ou non à la surveillance de santé, a le droit de consulter sans délai le conseiller en prévention-médecin du travail en cas de problèmes de santé qu'il impute aux conditions de travail ;
- **La visite à l'occasion de la reprise du travail** se fait après une absence d'au moins 4 semaines (maladie, accident, accouchement). Le médecin du travail vérifie si un collaborateur est apte à reprendre le travail sans risques.

**Pour plus d'informations**

[www.emploi.belgique.be](http://www.emploi.belgique.be) > Thèmes > Bien-être au travail > Principes généraux > La surveillance de la santé des travailleurs

## Indemnité complémentaire en cas de maladie

En cas de maladie de longue durée, le secteur (Le Fonds social de Sécurité d'Existence – FSE CP 314) octroie, sur la base d'une occupation à temps plein, une indemnité supplémentaire de 5 euros brut par jour (en cas d'occupation à temps partiel, le montant est adapté proportionnellement au nombre d'heures de travail hebdomadaires). Le droit à une indemnité complémentaire s'applique à partir du 31<sup>e</sup> jour de l'incapacité de travail, tenant compte d'une semaine de travail de 6 jours et d'un maximum de 120 jours par an. La demande se fait par le biais d'une organisation syndicale. La demande est toujours accompagnée d'une copie de la fiche de salaire du premier mois d'incapacité de travail et d'une attestation de la mutualité.

**Pour plus d'informations**

[www.fbz-pc314.be](http://www.fbz-pc314.be) > Indemnités complémentaires > Maladie de longue durée

## Grossesse

Le secteur du fitness connaît une population active jeune, composée d'environ 57 % de femmes, principalement dans la catégorie d'âge de 20 à 35 ans. Il y a donc de fortes chances que l'employeur soit confronté à des femmes enceintes. C'est pourquoi il est important de garantir la santé et la sécurité sur le lieu de travail. Porter une attention aux collaboratrices enceintes et leur environnement de travail entraîne une plus grande satisfaction au travail et maintient la collaboratrice au travail après l'accouchement. Le travail peut présenter des risques pour la femme enceinte, l'enfant à naître et le nourrisson lors de l'allaitement. Il est important que la collaboratrice enceinte informe son employeur de sa grossesse dans les plus brefs délais et de préférence par écrit. L'exposition à certains facteurs (p. ex. le bruit, une chaleur ambiante de plus de 30 °C) durant les premiers mois de la grossesse peut s'avérer moins favorable pour le fœtus.





## Protection de la maternité

La législation relative à la protection de la maternité impose à chaque employeur d'identifier et d'évaluer tous les risques pouvant être encourus par la collaboratrice enceinte. L'employeur est ensuite tenu d'élaborer des mesures afin d'éliminer ces risques ou de les restreindre. La législation sociale prévoit un congé de maternité et une indemnité de maternité. Les règles relatives aux conditions de travail prévoient entre autres que la maternité ne peut donner lieu à quelque forme de discrimination que ce soit ; qu'une protection contre le licenciement est d'application durant la grossesse et que des dispositions spéciales interdisent les heures supplémentaires et le travail de nuit. Après avoir signalé sa grossesse, la collaboratrice enceinte peut toujours se rendre à la consultation du SEPPT de son employeur. Lors de cette consultation, le médecin du travail sera attentif à la situation individuelle de la collaboratrice et rendra un avis adapté en fonction de son état de santé.

**Pour plus d'informations**  
[www.emploi.belgique.be](http://www.emploi.belgique.be) > Bien-être au travail > Catégories spécifiques des travailleurs > Protection de la maternité

## Indemnité complémentaire en cas d'incapacité de travail de longue durée

Le secteur prévoit une indemnité complémentaire pour les collaborateurs en incapacité de travail pendant une période prolongée. Cette possibilité existe aussi dans le cadre du repos de maternité. Dans le cas de la grossesse, le secteur prévoit l'octroi d'une indemnité complémentaire de 5 euros brut par jour pour une occupation à temps plein. Pour une occupation à temps partiel, le montant est adapté proportionnellement au nombre d'heures par semaine.

**Pour plus d'informations**  
Fonds de sécurité d'existence de la CP 314 [www.fbz-pc314.be](http://www.fbz-pc314.be) > Indemnités complémentaires

*Le secteur prévoit une indemnité complémentaire pour les collaborateurs en incapacité de travail pendant une période prolongée.*



## RISQUES

### Bruit

Dans la plupart des cas, la musique fait partie intégrante des entraînements comme le spinning et l'aérobic. De la musique forte stimule l'énergie et provoque une montée de l'adrénaline. Cette dose supplémentaire génère de meilleures prestations pendant le sport, et les DVD d'instruction assurent une amélioration de l'entraînement.

Le bruit est considéré comme *agent physique* auquel peut être exposé l'instructeur de fitness. Une analyse des risques spécifique détermine si une surveillance médicale s'impose. Des expositions brèves à un niveau sonore élevé ou une exposition longue d'à peine 55 dB peuvent causer les troubles de l'audition suivants :

*Il est préférable que l'instructeur  
plus d'une heure par jour avec*



### Fatigue auditive

Une diminution de la sensibilité auditive pendant un temps limité. Il existe une relation proportionnelle entre la durée d'exposition et le temps de récupération.

### Perte auditive

Une perte de 20 dB à 40 dB est considérée comme faible. Une perte auditive de plus de 60 dB est considérée comme une surdité grave.

### Acouphène ou bourdonnements d'oreille

Il s'agit d'une affection caractérisée par un bourdonnement permanent dans les oreilles.

### Luxation (déplacement) des osselets de l'oreille

L'étrier, l'enclume et le marteau sont trois osselets situés dans l'oreille moyenne qui sont importants pour la transmission du son. Une luxation des osselets de l'oreille provoque des affections auditives.



*Un instructeur de fitness ne travaille pas avec de la musique d'environ 90 dB.*



Ces affections peuvent être héréditaires, néanmoins plusieurs facteurs jouent un rôle dans l'apparition de différentes formes d'affections auditives, telles que l'exposition à trop de bruit pendant une période trop longue. Il est dès lors préférable de reprendre dans l'analyse des risques l'exposition au bruit pendant le travail : le niveau, la nature et la durée de l'exposition, les valeurs limites et les valeurs déclenchant l'action de l'exposition.

### Conseils

L'intensité et la durée des niveaux sonores auxquels un collaborateur est exposé, constituent des facteurs déterminants pour les risques auditifs. Ainsi, il est conseillé d'adopter de bonnes habitudes en la matière : il est préférable que l'instructeur de fitness ne travaille pas plus d'une heure par jour avec de la musique d'environ 90 dB. Une étude démontre que dans un environnement avec un niveau sonore qui dépasse les 90 dB, le corps produit de l'adrénaline en réaction au bruit. Faire son entraînement en écoutant de la musique est stimulant et amusant, malheureusement, l'on oublie que trop souvent que des niveaux sonores élevés peuvent être nocifs pour la santé. Des niveaux sonores d'une valeur moyenne comprise entre 95 et 100 dB, avec des pointes allant jusqu'à 108 dB (sans bonne acoustique, ces valeurs peuvent encore grimper) peuvent causer des dommages. Vu que les instructeurs de fitness passent beaucoup d'heures dans ces circonstances, ils courent plus de risques que le visiteur moyen. Une valeur limite est une valeur à ne jamais dépasser. Une valeur déclenchant l'action est une valeur qui permet de continuer à travailler, mais qui exige de l'employeur qu'il prenne des mesures en cas de dépassement.

## Agents chimiques

L'arrêté royal portant sur les agents chimiques du 11 mars 2002 stipule que l'employeur effectue une analyse des risques relative aux éventuels risques pour la santé découlant de la présence d'agents chimiques sur le lieu de travail et prend les mesures préventives qui s'imposent. En général, les instructeurs de fitness n'entrent pas souvent en contact avec des agents chimiques, sauf s'ils s'occupent également de l'entretien des appareils. Dans la plupart des cas, c'est le service d'entretien de l'entreprise qui s'en occupe. Les produits d'entretien sont utilisés en quantités limitées et pour une brève durée, mais bien sur une base régulière. Même si l'analyse révèle que le risque est minimal, il est conseillé de vérifier que toutes les mesures préventives générales sont prises pour réduire les risques à un minimum.

Les désodorisants, les sols en parquet avec revêtement, les insecticides, les nettoyeurs pour sols etc. répandent des agents chimiques qui peuvent être dangereux pour la santé. Ils font partie de la composition de nos produits d'entretien sous la forme de composant actif, solvant, parfum ou agent conservateur.

Les parfums sont des matières volatiles et parfumées d'origine naturelle ou synthétique. Ils sont présents, dans des concentrations diverses, dans les produits d'entretien et de nettoyage. Les agents conservateurs sont la deuxième cause principale d'allergie de contact. Les produits qui contiennent de l'eau peuvent être contaminés avec des bactéries et des moisissures, qui peuvent avarier le produit, le rendant inutilisable. Les agents conservateurs empêchent le développement de bactéries et de moisissures, mais contiennent également des composants susceptibles de causer des réactions d'hyperesthésie. Les effets peuvent varier d'une irritation de la peau, du nez, de la gorge et des yeux, à de la fatigue, des nausées et des infections graves telles que l'eczéma, les allergies, l'asthme, les troubles de l'équilibre, les problèmes digestifs ou du foie.

*Il est conseillé de vérifier que toutes les mesures préventives générales requises ont été prises.*

### ÉTIQUETAGE

Les règles en matière d'étiquetage de mélanges chimiques, dont les détergents, sont régies par le règlement CLP 1278/2008 relatif à la classification, à l'étiquetage et à l'emballage des substances et des mélanges. Afin de garantir un haut niveau de protection de la santé de l'utilisateur et de l'environnement et d'assurer la libre circulation des substances et des mélanges, le règlement CLP a harmonisé les critères relatifs à la classification de ces substances et mélanges ainsi que les prescriptions en matière d'étiquetage et d'emballage. Avant de commercialiser une substance ou un mélange dans un emballage, le fournisseur doit étiqueter conformément aux exigences prévues par le règlement CLP lorsqu'une substance est connue pour être dangereuse ou lorsqu'un mélange contient une ou plusieurs substances connues pour être dangereuses. Le produit est classé selon les risques pour la santé et l'environnement. Les produits toxiques, irritants, corrosifs et dangereux pour l'environnement sont indiqués avec les pictogrammes de danger suivants :



#### **Irritant, sensibilisant, nocif (GHS07)**

En cas d'ingestion ou de contact avec la peau, une substance peut être nocive et provoquer de l'irritation. P. ex. : tablettes pour lave-vaisselle, produits de décoloration à base de chlore et certains détartrants.



#### **Mordant, corrosif (GHS05)**

Cette substance produit un effet destructeur sur la peau, les yeux et l'œsophage et provoque des brûlures. P. ex. : déboucheurs d'évier, détartrants puissants et acide chlorhydrique dilué (30 %).



#### **Dangereux pour l'environnement (GHS09)**

Cette substance constitue un danger pour le milieu aquatique et est nocive pour les organismes. Les substances actives présentes dans les pesticides sont dangereuses pour les poissons, les crustacés, les algues, les plantes aquatiques et les insectes utiles.



#### **Toxique**

Les produits toxiques sont dangereux en cas d'inhalation, d'ingestion ou d'absorption cutanée. P. ex. : des produits d'hiver contenant du méthanol, certains produits antigèle ou de dégivrage.



## Agents biologiques

La légionnelle est une bactérie présente dans différents systèmes d'eau (potable). La bactérie se propage et se multiplie par les circuits d'eau chaude, les robinets, les douches, les bains à bulles, l'air conditionné et les tours de refroidissement.

Les circonstances qui favorisent le développement de la bactérie de légionnelle sont les eaux stagnantes (les conduites inutilisées ou des points d'eau peu utilisés), les dépôts ou la formation calcaire, un taux d'acidité entre 5 et 8,5 et la présence de micro-organismes, des températures d'eau comprises entre 20 °C et 50 °C (la température optimale est 35 °C – 46 °C, avec un maximum compris entre 35 °C et 40 °C). La bactérie ne se développe pas dans une eau de moins de 20 °C et au-dessus de 55 °C elle meurt. En général, les circuits d'eau chaude ont une température d'environ 40 °C. En d'autres termes, beaucoup de systèmes sont susceptibles d'être contaminés par la bactérie de légionnelle.

Une contamination de légionnelle peut provoquer une infection pulmonaire (légionellose), se manifeste à la suite d'une inhalation de la bactérie dans de toutes petites gouttes d'eau qui sont présentes dans l'air par vaporisation, p. ex. lorsqu'on prend une douche ou après vaporisation dans une tour de refroidissement. La bactérie peut également causer la fièvre de Pontiac, qui est une affection respiratoire aigüe (non infectieuse) se manifestant sous la forme d'une grippe.

### ANALYSE DES RISQUES

Afin de prévenir la légionellose, les centres de fitness sont soumis à une réglementation stricte. Une infrastructure qui expose les personnes à de l'eau vaporisée exige des mesures qui permettent de prévenir toute contamination : chaque installation sanitaire dont le permis de construire a été délivré après le 4 novembre 2007 et chaque tour de refroidissement dont le permis de construire a été délivré après le 4 mai 2008 doit disposer non seulement d'une analyse des risques et d'un plan de gestion, mais également d'une attestation de conformité qui montre que l'installation a été conçue et construite conformément aux Meilleures techniques disponibles (MTD).

**Pour plus d'informations**  
<http://environnement.sante.wallonie.be/home/au-quotidien/environnement-interieur/legionellose.html>

### Conseils

L'infection par l'inhalation d'infimes gouttes contaminées et pulvérisées dans la douche, le sauna, le bain à bulles et l'air conditionné peut être limitée préventivement en séparant les conduites d'eau froide des conduites d'eau chaude, en isolant au mieux les conduites d'eau chaude et en les rinçant régulièrement. En cas d'absence prolongée, il est conseillé d'éteindre le chauffe-eau et de rincer les conduites à l'eau froide. Il est généralement conseillé de bien entretenir la tuyauterie et les réservoirs et de les rincer au moins une fois par an à l'eau froide afin d'éliminer les dépôts.

L'installateur de la piscine ou du bain à bulles peut prendre en charge l'entretien ou alors, les instructions du fournisseur sont suivies. Le chlore ou un autre moyen désinfectant peut être utilisé pour rincer les tuyaux comme mesure de précaution supplémentaire, à condition de bien rincer après son utilisation.

La température dans le boiler et dans le bain à bulles est réglée de préférence à plus de 60 °C.

## Dopage

Le terme « dopage » englobe toutes les substances et méthodes interdites par L'Agence mondiale antidopage (AMA). Les moyens dopants sont interdits parce qu'ils sont (1) susceptibles d'augmenter les prestations de façon non naturelle, (2) nocifs pour la santé et/ou (3) contraires à l'éthique sportive. Les suppléments alimentaires peuvent parfois aussi contenir des substances dopantes.

Les clubs de fitness peuvent mener une politique antidopage, et marquer ainsi clairement leur position contre le dopage et en faveur d'une pratique physique saine. Le dopage a des effets médicaux et psychiques sur la santé. Il s'agit de substances non naturelles et dangereuses. L'entourage de l'utilisateur de produits dopants peut également en souffrir, entre autres par la pression émotionnelle ou même un comportement agressif. En outre, les autres pratiquants de fitness pourraient être séduits par l'utilisation de ces produits en constatant les avantages apparents rapides, mais qui sont en réalité très néfastes pour la santé

*Les clubs de fitness qui mènent une politique antidopage marquent ainsi clairement leur position contre le dopage et en faveur d'une pratique physique saine.*



C'est en partie en raison des risques pour la santé que Onad (Organisation national Anti – Dopage) mène une politique antidopage qui va beaucoup plus loin que le contrôle des sportifs de compétition. Une politique antidopage vise toujours le même objectif : offrir toutes les chances aux sportifs honnêtes et veiller à la santé de tous les sportifs, tant les sportifs de compétition que les pratiquants de fitness passionnés ou récréatifs. Il est important que les instructeurs de fitness et les entraîneurs s'y entendent en dopage, ne serait-ce que parce que, grâce à ces connaissances, ils sont en mesure de reconnaître l'utilisation de produits dopants et peuvent informer les utilisateurs potentiels sur les effets secondaires du dopage.

Les catégories les plus importantes de substances utilisées par les pratiquants de fitness, d'après ce qu'il est rapporté, sont les suivantes :

- **les stéroïdes anabolisants** : sont les substances les plus populaires pour augmenter la masse musculaire, mais pas des moins inoffensives. Les stéroïdes anabolisants sont dérivés de l'hormone sexuelle masculine, la testostérone, et ont des effets androgènes.
- **les activateurs de croissance** : des activateurs de croissance sont utilisés pour renforcer ou soutenir les effets des anabolisants. Il s'agit entre autres d'hormones de croissance synthétiques, de l'insuline ou du clenbutérol.
- **les neutralisateurs d'effets secondaires** : les stéroïdes anabolisants présentent des effets secondaires indésirables (comme la répression de la production de testostérone naturelle du corps et l'accumulation de fluide), qui peuvent être réduits en prenant d'autres substances.
- **les moyens amaigrissants** : l'objectif consiste à éliminer les réserves en graisse de manière accélérée. Les moyens amaigrissants les plus utilisés sont les stimulants (dont les amphétamines) et les hormones thyroïdiennes, pour essayer d'augmenter le métabolisme et la dépense en énergie.

Au vu de la liste très étendue de substances et méthodes interdites, il est important que tant les instructeurs et les entraîneurs que les pratiquants de fitness soient conscients de la responsabilité qu'ils portent et de la nécessité de faire appel à leur bon sens. Un pratiquant de fitness vigilant n'accepte ni boisson ni nourriture d'un inconnu, ne commande pas de pilules sur Internet et consulte le site [www.dopage.cfwb.be/](http://www.dopage.cfwb.be/) s'il n'est pas sûr qu'une substance ou méthode est autorisée.

Un instructeur doit aussi être conscient du fait que les suppléments alimentaires peuvent contenir des substances (interdites) qui ne sont pas mentionnées sur l'emballage. Les effets des suppléments alimentaires ne sont pas toujours scientifiquement prouvés. Une certaine réserve s'impose donc quant à leur utilisation.

Les clubs qui mènent une politique antidopage s'engagent à tout mettre en œuvre en vue de bannir tout dopage de leur



club et d'informer les collaborateurs et les affiliés des dangers de l'utilisation de substances dopantes, de leur faire comprendre qu'une tolérance zéro s'applique dans le club et de les accompagner en la matière.

Les clubs de fitness et leurs collaborateurs qui mènent une politique antidopage correcte sont tenus de : faire prévaloir la santé et la sécurité des pratiquants de fitness, respecter en tout temps l'éthique et l'intégrité, s'informer sur les règles antidopage et s'y conformer, offrir leur entière collaboration aux contrôleurs en cas de contrôle antidopage et informer leurs affiliés qu'en cas de contrôle, tous les pratiquants présents sont priés de rester sur place jusqu'à ce que le contrôle soit terminé, prévenir les instances officielles en cas de constatation ou d'indication de dopage.

**Pour plus d'informations**  
[www.dopage.cfwb.be](http://www.dopage.cfwb.be)

## Fumer

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2006 (arrêté royal du 19 janvier 2005), chaque collaborateur a le droit de disposer d'un espace de travail exempt de fumée. Ce droit est assorti d'une réglementation relative à l'interdiction de fumer dans les lieux fermés accessibles au public et sur le lieu de travail (loi du 22 décembre 2009). Entrée en vigueur le 1<sup>er</sup> janvier 2010, cette loi est donc tout aussi importante pour l'employeur que pour le collaborateur.

## Conseils

Il est interdit de fumer sur le lieu de travail, dans le local de repos et dans les équipements sociaux (toilettes, vestiaires, ...). Des règles claires sont établies avec les collaborateurs au sujet du tabagisme au travail. Il est recommandé de consigner ces règles dans le règlement de travail.

# HYGIÈNE

L'hygiène est un terme générique qui désigne toutes les actions visant à préserver la santé humaine et animale par l'éloignement des agents pathogènes. L'instructeur de fitness traite des personnes, les touche de ses mains et manipule divers appareils. Il est possible que des matières étrangères ou des micro-organismes (bactéries, champignons, virus, ...) provoquent des lésions cutanées. L'hygiène industrielle comporte différentes formes de contact humain avec des facteurs externes potentiellement nocifs (agents). Des mesures d'hygiène sont prises au niveau de l'entreprise (hygiène des lieux de travail) et au niveau individuel (hygiène individuelle).

## Hygiène des lieux de travail

Les locaux, les vestiaires, les toilettes, les douches, le matériel et les équipements sont impeccables. Tous les locaux (en ce compris les points de distribution d'eau) sont régulièrement entretenus et désinfectés (marques de pas, sang, moisissure, dépôt calcaire). Les vestiaires, douches et installations sanitaires des collaborateurs sont séparés de ceux des clients, et ceux des hommes de ceux des femmes. Ils sont bien équipés et comprennent des espaces individuels. Chauffage et aération y sont installés. Ils disposent de chaises ou de bancs ainsi que d'armoires qui ferment à clé ou de portemanteaux sécurisés.

Les installations sanitaires sont facilement accessibles, nettoyées, propres et équipées de suffisamment de toilettes, urinoirs, papier hygiénique, lavabos avec savon liquide et serviettes jetables. Les toilettes, les boutons poussoirs et les poignées constituent un risque (salmonelle et campylobacter susceptibles de provoquer des gastro-entérites) et sont dès lors désinfectés en profondeur (p. ex. à l'aide de désinfectant pour lunettes de toilettes ou de désinfectant instantané).

Pour une bonne hygiène, il est conseillé d'utiliser :

- **du savon liquide pour les mains au pH neutre pour la peau dans un distributeur** : les savons solides à usage collectif forment un nid à bactéries parce qu'ils restent souvent humides ;
- **des serviettes** (en papier ou en coton) à usage unique : les serviettes à usage collectif constituent également un terreau fertile pour les bactéries parce qu'elles sont utilisées par plusieurs personnes ;
- **des lavabos** avec un robinet équipé d'une commande au coude ou infrarouge : en effet, les mains pourraient de nouveau être infectées en fermant le robinet après le rinçage, puisque ce même robinet a été touché peu avant par des mains sales. Un robinet équipé d'une commande au coude constitue une solution. S'il n'y en a pas, il est conseillé de se sécher les mains avant de refermer le robinet à l'aide de la serviette jetable. Un robinet infrarouge se ferme automatiquement ;
- **des poubelles à pédale** pour les serviettes usagées.

### Nettoyer et désinfecter

La saleté visible et les matières organiques non visibles sont éliminées lors du nettoyage afin d'éviter la survie, la prolifération et la propagation de micro-organismes. Lors du nettoyage à sec par exemple, la poussière est enlevée ou aspirée, et lors du nettoyage à l'eau, un produit de nettoyage est ajouté. Le

nettoyage en machine permet de laver à des températures élevées (lave-linge, lave-vaisselle).

Lors de la désinfection, les micro-organismes nocifs présents sur le mobilier et le matériel sont neutralisés afin d'éviter tout risque de contamination. Les désinfectants réduisent la concentration de micro-organismes à un niveau acceptable. La désinfection des surfaces, des équipements et du matériel peut se faire tant chimiquement (désinfectants) que thermiquement. Une désinfection thermique se produit sous l'action d'eau chaude, d'air chaud ou de vapeur à partir d'une température de 70°C. La désinfection permet de neutraliser la plupart des champignons, bactéries ou virus. Dans certains cas, elle peut toutefois s'avérer insuffisante.

Il est question de désinfection chimique en cas d'utilisation de désinfectants autorisés par la loi (p. ex. : alcool à désinfecter, tel que l'éthanol).

Les opérations d'entretiens sont consignées dans un plan et une procédure de nettoyage : la fréquence, la méthode, et le choix des produits et des moyens. Tout dysfonctionnement ou problème est immédiatement signalé et suivi.

### Pour plus d'informations

Arrêté royal du 10 octobre 2012 fixant les exigences de base générales auxquelles les lieux de travail doivent répondre – art. 11 ; Code – Livre IX : Protection collective et équipement individuel



*Les mesures en matière  
d'hygiène sont prises au niveau  
de l'entreprise et au niveau  
individuel.*

## Hygiène personnelle

Une entreprise a tout intérêt (aussi d'un point de vue économique) à prêter attention aux équipements d'hygiène. Il importe aussi que les collaborateurs comprennent le rôle qu'ils ont à jouer et prennent leurs responsabilités afin de respecter les mesures adoptées. Ainsi, ils portent des vêtements de travail et des chaussures adaptées et ils veillent à leur hygiène personnelle.

L'hygiène personnelle englobe les soins du corps adéquats, une alimentation saine, suffisamment de détente et un style de vie équilibré. Les mains jouent un rôle important dans la transmission de maladies. Il est donc important de se laver les mains régulièrement afin de limiter la transmission de bactéries. Il est déconseillé de manger sur le lieu de travail. Il sera prévu à cet effet un espace séparé aménagé, propre et confortable. Il est interdit de fumer sur le lieu de travail. Ce droit est garanti par l'employeur, qui interdit de fumer sur le lieu de travail et dans les équipements sociaux.

### Vêtements de travail

Les vêtements que le travailleur porte sur son lieu de travail sans qu'il ne s'agisse de vêtements de protection (p. ex. : T-shirt, pantalon ou survêtement) constituent les vêtements de travail. Ces vêtements offrent suffisamment de liberté de mouvement, résistent à l'usure, sont adaptés à la taille du collaborateur et sont confectionnés avec des matières non allergènes.

La liberté de la tenue de travail peut être autorisée en concertation. Si l'employeur met à disposition des vêtements de travail, c'est également lui qui se charge du nettoyage et de l'entretien.

# ERGONOMIE

Le concept d'ergonomie est une combinaison d'ergos (travail) et de nomos (théorie). L'ergonomie est une science multidisciplinaire qui vise à adapter l'environnement de vie et de travail de l'être humain à ses besoins physiques, sociaux et psychologiques afin qu'il puisse fonctionner de manière optimale, en préservant sa sécurité et sa santé. L'ergonomie contribue à trouver un équilibre entre l'être humain et le travail et favorise l'interaction entre l'individu et son environnement. Dans la vie quotidienne et durant l'exercice d'une activité professionnelle, des facteurs divers (l'environnement, l'organisation et le travail physique) peuvent provoquer des dommages corporels.

## Techniques de hissage et de levage

Bien que dans un centre de fitness, les activités de hissage et de levage sont par définition nombreuses pendant les entraînements et les séances pratiques, il est conseillé aux instructeurs et entraîneurs du centre d'agir avec intelligence et mesure. Voici 10 conseils pour hisser et lever des poids de façon ergonomique en salle de sport :

1

**Évitez de lever des poids :** lever des poids est mauvais pour le dos. Il est toujours préférable de glisser ou de rouler les objets. Il vaut mieux ne pas lever tout le temps le matériel (lourd) de fitness que l'on range ou déplace. Les roulettes permettent par exemple de bouger facilement une étagère avec des poids. Un vélo d'appartement pour l'*indoor cycling* est trop lourd à lever, et sera déplacé en roulant. S'il n'est pas possible d'éviter le levage, il est possible d'éviter le levage des charges plus lourdes en introduisant une charge maximale qui peut être levée manuellement. Les entreprises qui adoptent ce genre de mesure limitent généralement la charge à 20 kg.



2

**Placez les pieds autour de la charge :** il est important de bien positionner les pieds avant de lever une charge. Si les pieds sont placés autour de la charge, le centre de gravité tombe à l'intérieur de la surface d'appui des pieds. Ainsi, la stabilité est garantie et la charge n'entraînera pas de déséquilibre. Au moins un pied doit rester bien à plat par terre. Pour ce faire, les pieds doivent être suffisamment espacés. Essayez toujours de fléchir les genoux sans lever les talons du sol.

3

**Gardez la charge près du corps :** la charge éprouvée par le dos lors du levage ne dépend pas seulement du poids en kilos de la charge, mais aussi de sa distance par rapport au corps. À la question de savoir si 10 kg de plumes pèse autant qu'un disque ou un kettlebell de 10 kg, tout le monde répondra que oui. Mais quand il s'agit de porter le poids, l'on choisira quand même le kettlebell. Sa masse compacte permet de porter la charge près du corps. Une boîte de plumes sera volumineuse et créera donc un levier plus important par rapport au dos. Toutes douces qu'elles soient, les plumes seront davantage contraignantes.



4

**Maintenez le dos bien droit :** la position naturelle du dos adopte trois courbures : cambrure dans le bas du dos, galbe entre les omoplates et creux dans la nuque. C'est dans ces positions que le dos pourra supporter le plus de charges et que les disques intervertébraux s'useront le moins. Un style de vie qui épargne le dos consiste à maintenir au maximum les courbes naturelles du dos tout au long de la journée, donc également lors du levage de charges. C'est la raison pour laquelle les haltérophiles corrigent et stabilisent toujours le bas dos avant de commencer à lever des charges.

5

**Ne portez pas des charges lourdes seul :** fléchir le corps avec le dos creux n'est pas une bonne idée, une position en torsion non plus. Pour éviter ces positions, vous pouvez déplacer les pieds afin de bouger l'ensemble du corps. Cependant, l'aménagement de la salle de fitness incite parfois les usagers à tourner l'ensemble du corps. Une salle de sport bien aménagée propose suffisamment d'espace entre les équipements et le matériel de fitness afin que le pratiquant soit obligé de bouger les pieds. Un espace libre suffisant permet aussi une position de départ stable.

6

**Fléchissez les genoux :** la plupart des gens ont l'habitude de se pencher au niveau du dos pour ramasser un objet, surtout quand il s'agit d'objets petits ou légers. Les jambes restent droites et les muscles du dos font le travail et portent la charge. Vu que les muscles des jambes sont presque trois fois plus forts que les muscles du dos, il est plus logique et ergonomique de fléchir les jambes. Toutefois, il ne faut pas fléchir les jambes plus que de nécessaire.

7

**Ne portez pas des charges lourdes seul :** s'il est nécessaire de porter une charge lourde de plus de 25 kg, il vaut mieux faire appel à un collègue. Il est important de commencer à lever la charge simultanément et de la déposer simultanément aussi. Si chacun lève la charge à son rythme, les efforts de l'un annihilent ceux de l'autre. Celui qui commence en dernier a toujours la plus grande charge à lever.

8

**Utilisez des dispositifs d'aide :** une des façons d'éviter de lever de lourdes charges consiste à utiliser des dispositifs d'aide. Les charriots sont idéaux pour transporter des poids. Impossible pour la plupart d'entre nous de déplacer seul un appareil de musculation, mais un diable pourra faire l'affaire dans beaucoup de cas. Pensez également à utiliser les dispositifs prévus sur l'appareil même, tels que le levier de démarrage prévu sur certains appareils de musculation pour amorcer le mouvement.



10

**Cherchez des points d'appui :** appuyer les jambes ou le bras libre contre un objet permet de soulager le dos. Le point d'appui permet de réduire le levier de la charge qui agit sur le dos. La surface d'appui est également élargie, permettant ainsi une plus grande stabilité. En levant un haltère, on peut par exemple appuyer la main libre sur la jambe. Une autre possibilité consiste à chercher un point d'appui avec la main libre, comme un mur ou un appareil de fitness.



9

**Adaptez la hauteur de travail :** la hauteur de levage adéquate se situe entre le poing et le coude. Dans cette zone, il est possible de lever des charges sans avoir le dos courbé ou les bras levés. Il convient d'éviter au maximum de lever au-dessus de la hauteur des épaules ou sous la hauteur des genoux, à l'exception des charges légères. Ainsi, il est recommandé de ne pas placer des haltères ou des kettlebells par terre, mais de les disposer plutôt sur une étagère prévue à cet effet. Voilà une façon d'adapter la hauteur de travail.

## TMS (Troubles musculosquelettiques)

**Autres dénominations : RSI : *Repetitive Strain Injuries* - MSA : *Musculoskeletale Aandoeningen***

Certaines tâches effectuées au centre de fitness peuvent se trouver à l'origine de douleurs au niveau des structures musculosquelettiques telles que les muscles, les tendons, les ligaments, les nerfs et les articulations. Ces douleurs sont désignées par le terme générique de troubles musculosquelettiques (TMS). Elles se situent principalement au niveau du dos et de la nuque, des membres supérieurs (épaule, coude, poignet) et inférieurs (genou, pied). Des statistiques européennes (« Fit for Work », 2009) montrent que 19,8 % des Belges souffrent de douleurs dorsales et 17,5 % de douleurs musculaires. Que le mal se situe au niveau du dos, des muscles ou des articulations, les TMS entraînent des absences de longue durée, ce qui affecte le collaborateur tout autant que l'employeur.

Bien que les TMS puissent se manifester subitement, il s'agit dans la plupart des cas d'un processus graduel. Le trouble et ses conséquences s'aggravent si les problèmes ne sont pas traités à temps. Au premier stade, la personne ressent de la douleur et de la fatigue à la fin de sa journée de travail. Ces symptômes disparaissent après une nuit de repos. Au deuxième stade, la douleur persiste, même après la nuit, et perturbe le sommeil et les prestations de travail, ce qui entraîne des absences de courte durée. Au troisième stade, la douleur et la fatigue musculaire deviennent chroniques. Elles perturbent les activités quotidiennes et limitent les prestations de travail. Des symptômes cliniques clairs se manifestent et entraînent des absences de longue durée.

*Pour prévenir les TMS, il est  
les collaborateurs puissent être  
environnement de travail adéquat.*

Les principales causes de ces symptômes sont :

- **les contraintes organisationnelles :** le rythme auquel une tâche doit être accomplie, la nature du travail effectué, les relations avec les collègues, le responsable, le client, etc.
- **les contraintes environnementales :** les courants d'air et le froid sont néfastes. Le froid sollicite davantage les tendons et demande plus de force musculaire dans l'avant-bras, ce qui complique l'utilisation du matériel, un mauvais éclairage entraîne la prise d'une mauvaise position et augmente le risque de trébuchement.
- **les contraintes physiques, qui provoquent différentes affections :** la force exercée pour certaines tâches, les gestes répétitifs, les gestes de soulèvement, de traction et de poussée endommagent les articulations, les muscles et les tendons (p. ex. : tendinite). Les flexions du tronc vers l'avant endommagent le dos (p. ex. : lumbago), rester debout pendant une longue période peut provoquer un gonflement des pieds.



*important que  
voluer dans un  
apté.*

## *Conseils*

Afin de prévenir les TMS, il importe que le collaborateur puisse évoluer dans un environnement de travail adapté, tant sur le plan pratique (matériel réglable) que sur le plan organisationnel. Le collaborateur doit aussi être correctement informé au sujet des troubles musculosquelettiques. Il est conseillé de diagnostiquer et de traiter toute douleur dorsale persistante le plus rapidement possible. Un diagnostic précoce favorise le traitement du problème et permet au collaborateur de reprendre le travail plus vite.

Au niveau de l'organisation dans le centre de fitness, les risques de problèmes de santé peuvent être réduits par exemple en optant pour du matériel adapté et ergonomique ; en veillant à ce qu'il y ait une variété/rotation dans les tâches afin que le collaborateur ne doive pas répéter trop souvent les mêmes gestes ; en prévoyant suffisamment de pauses ; en veillant à ce que le lieu de travail soit en ordre car un passage difficile, le manque de place et le désordre augmentent le risque de trébuchement et obligent le collaborateur à adopter une posture plus contraignante. Bien entretenir le matériel, remplacer le matériel défectueux et déposer le matériel en hauteur pour éviter de devoir le soulever en se penchant ou en devant forcer inutilement, sont toutes des initiatives qui rendent le travail plus agréable et plus sûr.



*Chaque faux mouvement  
ou posture contraignante  
peut endommager l'une  
ou l'autre partie du dos.*

## RISQUES

Les postures contraignantes combinées à un effort supplémentaire entraînent un étirement ou une compression plus importante des articulations, muscles, tendons et ligaments. Si ces mouvements sont souvent répétés et les postures maintenues pendant une période prolongée, vous risquez de développer un TMS.

### Dos

En position debout, l'ensemble du corps est soutenu par le dos. Celui-ci absorbe donc de nombreux chocs et est dès lors très vulnérable. Faire un faux mouvement ou adopter une posture contraignante peut endommager l'une ou l'autre partie du dos. Une posture dans laquelle le torse est penché ou en torsion peut engendrer de nombreux problèmes. En position penchée vers l'avant, les muscles dorsaux doivent fortement se contracter pour garder l'équilibre. Une position constamment penchée provoquera donc une fatigue des muscles dorsaux, une compression des disques intervertébraux et des maux de dos irradiants.

### Conseils

Adopter une bonne position pour différentes tâches, comme basculer le bassin ; maintenir les épaules vers l'arrière ; contracter les abdominaux ; réduire les distances d'atteinte des objets : ne pas

se pencher trop en avant durant le travail (dos courbé) ; régler la chaise de travail et autres à la bonne hauteur ; toujours se positionner en face du client et ne pas travailler avec le buste en torsion ; veiller à ce que la pression soit répartie uniformément sur la surface d'appui du corps, pas seulement en position debout mais aussi en position assise, accroupie, penchée, dans les escaliers et lorsque l'on porte ou soulève des objets lourds ; si la chaise de travail ou le tabouret n'est pas muni(e) d'un soutien lombaire réglable, il est recommandé de s'asseoir « activement », c.-à-d. avec les abdominaux contractés afin de maintenir le dos droit. La contraction des abdominaux augmente la pression dans la cavité abdominale, ce qui la réduit au niveau des disques intervertébraux.









## Membres supérieurs – poignets/épaules/nuque

Les douleurs aux membres supérieurs sont causées par une pression statique prolongée sur les muscles et/ou des pressions répétitives de courte durée, qui endommagent les tendons, les nerfs, les muscles et les autres tissus mous. Les douleurs s'intensifient par l'adoption d'une mauvaise posture qui entraîne une tension inutile au niveau des tendons et des nerfs dans les mains, les poignets, les bras, les épaules et la nuque. Combinée à des mouvements répétitifs, la position debout et assise prolongée constitue un risque de développement de TMS au niveau des membres supérieurs (nuque, épaules, dos, bras et poignets).

## Poignet

Répéter toujours les mêmes mouvements et tourner les poignets en forçant peut provoquer des douleurs musculaires au niveau des mains et des bras. Normalement, ces douleurs disparaissent après trois jours environ. Si ce n'est pas le cas, il convient d'intervenir.

### Inflammation du tendon/ ténosynovite

Dans le cas d'une inflammation du tendon (tendinite), seul le tendon est enflammé, alors qu'en cas de ténosynovite, l'inflammation tendineuse s'accompagne d'une inflammation de la gaine protectrice du tendon. Lorsque des gestes répétitifs entraînent un frottement trop important, la gaine du tendon peut s'enflammer et provoquer une douleur.

Dans le secteur, la liste des maladies professionnelles ne renseigne pas de cas de suspension de travail de longue durée. Seul un cas de suspension de travail temporaire dû à une tendinite au doigt (doigt à ressaut / Code ICD-10 – M65.3) a été constaté.

## Conseils

Éviter de fléchir trop souvent les poignets ; travailler près du client ; toujours maintenir les coudes en bas durant le travail (afin d'éviter les crispations) ; ne pas crisper la main sur le matériel ; baisser les bras de temps en temps afin qu'ils puissent se reposer ; alterner les mouvements des mains.

## Épaules

Les troubles de l'épaule tels que les tendinites et les ténosynovites peuvent apparaître lorsque le travail est effectué dans une même position pendant une période prolongée ou lorsque l'on tend souvent le bras pour atteindre du matériel.

## Nuque

Les troubles musculaires surviennent lorsque les muscles se contractent avec une intensité plus ou moins forte de manière prolongée (contraction musculaire), ce qui perturbe la circulation sanguine. Le muscle n'est dès lors plus alimenté et les déchets ne peuvent plus être éliminés. P. ex. : syndrome tensionnel de la nuque.

## Membres inférieurs – Pieds

Les causes de surcharge les plus fréquentes sont le surpoids, les mauvaises chaussures, les anomalies anatomiques de la voûte plantaire (pieds plats), le relâchement ligamentaire et la perte de force musculaire. Ces facteurs entraînent souvent des douleurs et un gonflement des pieds.

L'on distingue deux formes de surcharge :

- **la forme aiguë** s'accompagne d'un état de fatigue important ainsi que de douleurs et d'un gonflement des pieds. La douleur est généralement ressentie sur le dessus de la voûte plantaire et sous les têtes des métatarsiens. Il est possible d'éviter cette surcharge en répartissant uniformément la pression exercée sur le talon et sur les têtes des métatarsiens ;
- **la forme chronique** provoque des anomalies permanentes telles que de l'usure dans les articulations du pied.

### *Conseils*

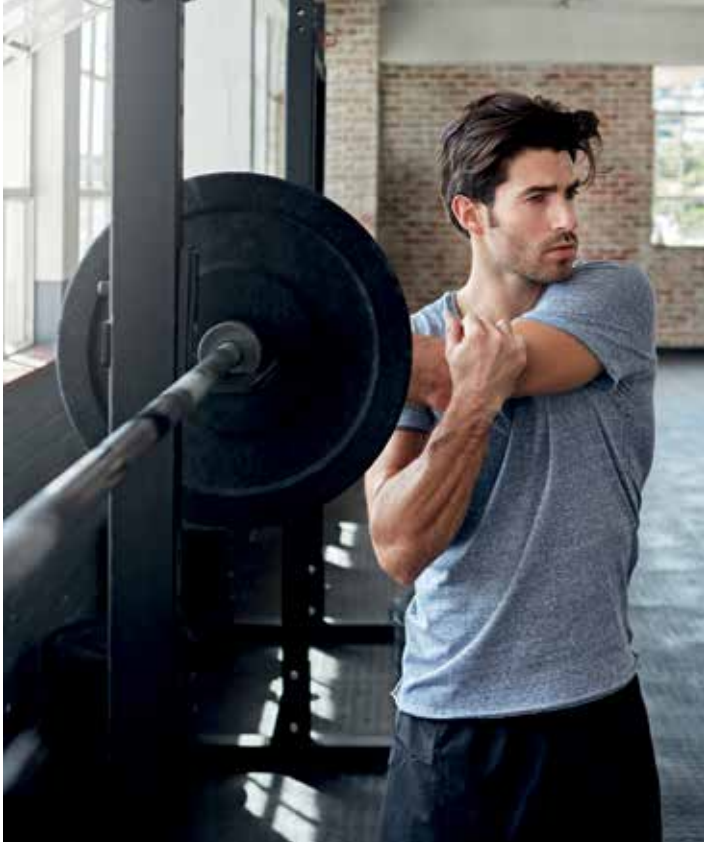
Consulter un orthopédiste en cas de présomption d'anomalies anatomiques de la voûte plantaire : le port de semelles orthopédiques adaptées diminue la charge. Il est important de porter de bonnes chaussures. Les chaussures de sport sont confortables et de bonne qualité, elles sont adaptées à la tenue et sont ergonomiques.



# BIEN-ÊTRE PSYCHOSOCIAL

Les employeurs sont tenus de prendre les mesures nécessaires dans le cadre de leur politique de prévention afin de prévenir les risques psychosociaux (RPS) au travail (prévention primaire) et de prévenir ou de limiter les dommages provoqués par ces risques (prévention secondaire).





*La violence,  
le harcèlement  
moral et sexuel  
constituent des  
risques psychosociaux.*

## RISQUES

Les RPS constituent des facteurs qui influencent l'exécution et la qualité du travail et, dans des situations défavorables ou peu sûres, peuvent présenter un risque pour le bien-être physique et psychosocial du (des) collaborateur(s). Les situations conflictuelles sur le lieu de travail peuvent entraîner un danger. Il est donc préférable de prévoir des règles claires ainsi que des mesures de prévention. La violence, le harcèlement moral et sexuel font partie intégrante des risques psychosociaux.

## OBLIGATIONS LÉGALES

L'intégration d'une politique de prévention générale en matière de bien-être au travail est soutenue par des dispositions légales et par des conventions (CODE – LIVRE X – TITRE 3).

Les RPS sont complexes de par leur caractère multifactoriel et concernent différents niveaux au sein de l'entreprise, notamment :

- **L'organisation du travail** : des formes spécifiques d'organisation du travail, telles que la répartition des tâches et l'organisation des postes de travail.
- **Le contenu du travail** : la complexité et la clarté des tâches, les compétences requises, la charge émotionnelle (relation avec le client), psychique et physique.
- **Les conditions de travail** : la bonne entente entre l'employeur et le collaborateur dépend de plus que du seul contrat de travail. Les conditions de travail offertes sont taillées à la mesure de l'entreprise et des règles claires sont convenues en la matière. Les sujets qui peuvent donner lieu à des discussions sont : le type d'horaire de travail (temps de travail), le type de contrat (travail à temps partiel), le salaire, la modification des conditions de travail existantes, les régimes de congé, etc. La précarité de l'emploi constitue un facteur de stress important. Les contrats temporaires et les menaces de réduction des effectifs engendrent des incertitudes quant aux perspectives d'avenir ainsi que des conflits internes.
- **Les conditions de vie au travail** : l'environnement, les moyens, le bruit, l'éclairage, les attitudes au travail.
- **Les relations de travail** : les relations sociales entre les collaborateurs, les relations entre les collaborateurs et la hiérarchie (le maître de stage, le responsable du centre de fitness, l'employeur, ...) et les relations avec les tiers (clients, fournisseurs) constituent souvent des sources de stress.

### Violence

c.-à-d. toute situation où une personne est menacée ou est confrontée à une agression physique (coups directs, menaces lors d'une attaque à main armée, etc.) ou à une agression verbale (insultes, humiliations, moqueries, etc.) durant l'exécution de son travail.

### Harcèlement moral

c.-à-d. l'ensemble des comportements abusifs et répétés visant une ou plusieurs personnes et portant atteinte, volontairement ou non, à l'équilibre psychologique ou à l'environnement de travail. Il peut par exemple s'agir d'isoler la personne en l'ignorant, en la critiquant de manière systématique, en ne lui imposant que des tâches inutiles, en la surchargeant de travail, ou de la rabaisser, de faire circuler des ragots à son sujet, de critiquer ses convictions religieuses, ses origines, sa vie privée. Ce problème psychosocial ne nuit pas seulement à la personne concernée, mais il augmente également le risque d'incapacité de travail de longue durée et peut déboucher sur des procédures juridiques. Le harcèlement est un fait grave, qui n'est ni drôle ni innocent. Des études scientifiques ont démontré à plusieurs reprises que le harcèlement moral entraîne une détérioration de l'ambiance de travail, une démotivation accrue, une hausse de l'absentéisme en raison de maladie, et des suicides.

## Harcèlement sexuel

c.-à-d. l'ensemble des comportements verbaux, non verbaux ou corporels à connotation sexuelle portant atteinte, volontairement ou non, à l'équilibre psychologique ou à l'environnement de travail. Il peut s'agir de regards insistants ou concupiscent, de remarques équivoques ou d'insinuations, de l'exposition de matériel à caractère pornographique (photos, textes, vidéos) ou de propositions compromettantes. Le harcèlement peut également prendre la forme d'attouchements, de coups et blessures et de viol. La violence et le harcèlement moral et sexuel au travail constituent un sujet sensible. Ils affectent non seulement l'ambiance de travail, mais aussi l'équilibre psychologique du collaborateur. Ils peuvent déclencher des troubles anxieux, de l'agressivité, du stress, des dépressions et, parfois, un stress post-traumatique.

Depuis 1996 la loi contre le harcèlement protège les victimes contre la violence, le harcèlement moral et sexuel au travail. En 2014, différentes dispositions concernant le bien-être au travail des collaborateurs ont été modifiées par la loi. Cette loi prévoit une procédure claire de traitement de plaintes : les premières choses à faire, les procédures à suivre lorsque le harcèlement persiste ou lorsque la procédure interne n'a pas abouti. Le collaborateur concerné a droit à une protection contre le licenciement dès que la plainte est introduite et a droit à un dommages-intérêt s'il change de travail à l'issue de la procédure. Les services externes de prévention et de protection au travail peuvent fournir une assistance dans le traitement de plaintes, leur intervention permettant dans certains cas d'éviter l'escalade de conflits internes.

## Consommation d'alcool ou de drogue et faits criminels

constituent également des facteurs de risques qui peuvent sérieusement dégrader le bien-être au travail.

### Pour plus d'informations

Lois du 28 février 2014 et du 28 mars 2014 relatives au bien-être des travailleurs lors de l'exécution de leur travail quant à la prévention des risques psychosociaux au travail dont, notamment, la violence et le harcèlement moral ou sexuel au travail (MB 28 avril 2014) ; arrêté royal du 10 avril 2014 relatif à la prévention des risques psychosociaux au travail (MB 28 avril 2014) ; CCT n° 72 du 30 mars 1999 concernant la gestion de la prévention du stress occasionné par le travail ; CCT n° 100 du 1er avril 2009 concernant la mise en œuvre d'une politique préventive en matière d'alcool et de drogues dans l'entreprise



# CONSÉQUENCES

Les RPS peuvent avoir des conséquences néfastes pour l'entreprise, notamment l'absentéisme ou une baisse de la productivité et de la qualité du travail. En définitive, ils peuvent entraîner une augmentation de toutes sortes de coûts, tels que le remplacement du collaborateur et la baisse de la productivité.

## Stress

Le stress est une réaction du corps à une situation menaçante et dépend de la manière dont une personne évalue une situation et des moyens dont elle dispose pour gérer cette situation. Fatigue chronique, insomnies, douleurs musculaires, cérébrales, lombaires et de l'estomac, troubles intestinaux, manque d'appétit, baisse de la résistance aux infections, palpitations, augmentation de la tension artérielle et du taux de cholestérol en constituent des symptômes physiques typiques.

### Quelques chiffres

Le stress est de plus en plus présent dans tous les milieux professionnels. Selon l'Agence européenne pour la santé et la sécurité au travail (EU-OSHA), le stress est le deuxième problème de santé le plus répandu dans le monde du travail : il touche 22 % de tous les travailleurs européens et 50 à 60 % des jours de travail perdus sont à mettre sur le compte du stress lié au travail.

Un sondage paneuropéen \* effectué à la demande de l'EU-OSHA révèle que le stress lié au travail survient fréquemment dans 46 % des entreprises belges, plutôt rarement dans 30 % des entreprises, très rarement dans 20 % des entreprises et est inexistant dans 3 % des entreprises (1 % n'a pas répondu). Quatre travailleurs sur dix sont d'avis que le stress n'est pas géré efficacement au travail. Le stress au travail est le plus fréquemment causé par la réorganisation du travail ou le manque de sécurité d'emploi (66 % des personnes interrogées), la charge de travail (60 %), des comportements inacceptables tels que le harcèlement ou l'intimidation (52 %), le manque de clarté quant aux tâches à effectuer et les responsabilités à endosser (49 %), le manque de soutien des collègues ou de la ligne hiérarchique dans l'exécution des tâches (49 %) et le manque d'opportunités pour déterminer son propre mode de travail (42 %). L'absentéisme pour cause de maladie a augmenté entre 2010 et 2011, s'est stabilisé en 2012 pour grimper de nouveau en 2013.

#### Pour plus d'informations

[www.werkbaarwerk.be](http://www.werkbaarwerk.be) > Cijfers werkbaar werk > [werkbaarheidsindicatoren](#) > werkstress



## Dépression

Il est question de dépression lorsqu'une personne n'arrive pas à surmonter un sentiment de profonde tristesse, même après une longue période. En général, la dépression disparaît après quelques mois. Chez 10 à 20 % des patients, elle prend une forme plus chronique, qui peut persister longtemps. Les symptômes les plus fréquents sont la perte d'intérêt et de joie de vivre, les troubles de la concentration et du sommeil, les pertes de mémoire, l'épuisement, le manque d'appétit ou un appétit excessif (perte ou prise de poids), le sentiment de culpabilité envers soi-même et envers autrui, les pensées suicidaires. Les personnes en dépression perdent leur estime d'elles-mêmes, perdent toute structure dans la vie, ont une image négative d'elles-mêmes, sont victimes de crises de nerfs, éclatent en sanglots sur leur lieu de travail et sont saisies d'angoisses, d'indécision et d'incertitude.

\* L'identité paneuropéenne fait référence tant à la signification de l'identification personnelle avec le continent européen qu'à l'identité de l'Europe dans son ensemble.



## Burn-out

Trop de stress peut causer un burn-out, le stress permanent en est le précurseur. Le stress est donc inhérent au burn-out, alors qu'il peut aussi se manifester sans pour autant évoluer vers un burn-out. Le stress n'est donc pas une affection en soi, le burn-out bien. Tout le monde est victime de stress. Par contre, le burn-out est une affection, un épuisement physique et mental lié au travail qui se caractérise par de la fatigue et une perte d'énergie, une prise de distance mentale par rapport au travail et une image négative de ses propres compétences.

Les causes sont de natures diverses. Ainsi, le travail et l'organisation interne du centre de fitness jouent un rôle important, tout comme la situation personnelle (p. ex. familiale). Le burn-out peut résulter d'un stress permanent et se manifeste le plus souvent à la suite d'une accumulation de facteurs de stress et de frustrations à long terme, généralement sur plusieurs années. Il peut dès lors s'écouler beaucoup de temps avant qu'on se remette d'un burn-out. Le traitement est généralement réalisé à travers un accompagnement par des spécialistes (médecin, psychiatre) et est, à l'heure actuelle, traité avec succès grâce à une thérapie de courte durée.

### Burn-out et stress : la différence

Dans le cas du stress, quand la cause est éliminée, la personne se rétablira rapidement et retrouvera son équilibre, ce qui n'est malheureusement pas le cas pour un burn-out. Les symptômes persistent et l'équilibre ne se rétablit pas. Le burn-out est donc bien plus grave que le stress et se manifeste à trois niveaux :

- **Épuisement émotionnel :** la personne concernée ressent un état de fatigue et un manque d'énergie sur les plans physique, émotionnel et cognitif. C'est l'essence du burn-out, mais les autres dimensions jouent également un rôle ;
- **Dépersonnalisation :** la personne réagit négativement à l'égard des autres ; perd l'estime qu'elle avait pour ses clients, ses collègues et son employeur ; réagit avec irritation et cynisme et s'isole ;
- **Manque d'épanouissement personnel :** la personne éprouve un sentiment d'infériorité par rapport à tout ce qu'elle entreprend.



**Il est important que  
les collaborateurs  
sachent à qui ils peuvent  
s'adresser.**

## PRÉVENTION

Les mesures de prévention sont prises en collaboration avec les collaborateurs et sur la base de l'analyse des risques effectuée, s'il a été constaté que certains facteurs à risque au sein de l'entreprise peuvent avoir une influence sur la santé des collaborateurs. Il est conseillé d'évaluer l'analyse des risques et les mesures de prévention chaque année, surtout dans le cas où des demandes formelles d'interventions psychosociales ont été introduites. Cette évaluation permet de prendre les mesures nécessaires pour l'avenir et de les ajuster si nécessaire, selon les cas individuels et concrets survenus dans l'entreprise. Au niveau de l'organisation, les instructeurs de fitness sont protégés vu qu'ils sont en contact avec des tiers. Ils sont bien formés et informés en détail des risques et de la procédure d'intervention suite à un souci de santé. Après une longue période d'absence il faut veiller à ce que la reprise de travail se passe sans heurts.

Différents acteurs peuvent contribuer à éviter que la situation se dégrade : la personne de confiance de l'entreprise, le conseiller en prévention responsable du SIPPT ou l'organisation des travailleurs, le conseiller en prévention spécialisé en aspects psychosociaux au travail, le médecin du travail et pour les plus grandes entreprises le CPPT. Il est important que les collaborateurs sachent à qui ils peuvent s'adresser. Un entretien peut parfois aider à améliorer la situation professionnelle.

L'arrêté royal du 10 avril 2014 prévoit la tenue d'un « Registre de faits de tiers » afin que l'employeur ait une vue globale des comportements abusifs des tiers. Les collaborateurs peuvent noter dans ce registre les faits de violence, de harcèlement moral ou sexuel dont ils ont fait l'objet et qui sont commis par des personnes qui ne font pas partie de l'entreprise.

## Conseils

- Prévoir des locaux bien aménagés et sûrs, des méthodes de travail, des postes de travail et une rotation de travail adaptés.
- Aspirer à une approche systémique optimale, intégrant la technique, l'organisation, les conditions de travail et les facteurs ambiants dans la gestion d'entreprise.
- Informer les collaborateurs de la nature de leurs activités (contenu des tâches), de l'organisation du travail, des personnes de contact (de la ligne hiérarchique) et de leurs obligations.
- Former les collaborateurs à la politique de bien-être de l'entreprise (risques, prévention, procédure, etc.).
- Prévoir des règles claires en matière de consommation d'alcool et de drogue. Dans ce cadre, il ne faut pas tant se concentrer sur le fait que la consommation d'alcool ou de drogue par un collaborateur est problématique ou non, mais plutôt sur la question de savoir si la personne en question présente des problèmes de fonctionnement dus à l'alcool ou à la drogue. En d'autres termes : l'objectif premier n'est pas de confronter le collaborateur à sa consommation d'alcool ou de drogue en tant que telle, mais plutôt aux conséquences que cette consommation peut avoir sur la situation de travail.
- Expliquer la charte antidopage et de non-discrimination et l'inclure dans le règlement de travail.
- Afficher un code de conduite.
- Prévoir une infrastructure de sécurité (caméras, contrôle des abonnements, armoires, ...)
- Promouvoir le paiement par carte plutôt qu'en liquide.

### Pour plus d'informations

[www.fbz-pc314.be](http://www.fbz-pc314.be) > CCT > reg. 74702 : Code sectoriel de non-discrimination (27.05.2005) ; [www.fitness.be/fr](http://www.fitness.be/fr) > Managers > Charte antidopage ; [www.emploi.belgique.be](http://www.emploi.belgique.be) >Thèmes > Bien-être au travail > Risques psychosociaux ; La stratégie belge SOBANE pour la détection et la prévention participative des risques psychosociaux en 4 étapes : [www.sobane.be](http://www.sobane.be) ; Conseils et outils pour la maîtrise du stress et des risques psychosociaux au travail : [www.healthy-workplaces.eu](http://www.healthy-workplaces.eu) ; [www.osha.europa.eu/fr](http://www.osha.europa.eu/fr) > Campagnes et prix > Campagnes antérieures > « Travailler sans stress » ; [www.emploi.belgique.be](http://www.emploi.belgique.be) > Outils et bonnes pratiques > Guide pour la prévention des risques psychosociaux au travail

# ENVIRONNEMENT

Ces dernières décennies, nous accordons, à juste titre, une attention importante à notre environnement. La société évolue rapidement. Les progrès techniques nécessitent beaucoup d'énergie. Si nous ne changeons pas de cap, nos sources d'énergie naturelles finiront un jour par s'épuiser. Nous devons nous tourner vers de nouvelles formes d'énergie (éolienne, solaire), protéger l'environnement dans lequel nous vivons et le traiter avec respect.

L'urgence est telle que les pouvoirs publics prennent eux aussi des mesures environnementales, encouragées par l'Europe. Des directives européennes se trouvent à l'origine de l'encadrement légal instauré à différents niveaux dans notre pays. À l'échelle mondiale, le protocole de Kyoto régit la réduction des émissions de gaz à effet de serre. Les pays participants sont encouragés à atteindre les objectifs de Kyoto d'ici 2020. Pour cette date, la Belgique doit ainsi réduire ses émissions de dioxyde de carbone (CO<sub>2</sub>) de 15 %. Les aspects environnementaux qui exercent une influence sur les 5 domaines du bien-être cités ci-dessus font partie du bien-être au travail. La politique environnementale est une compétence des régions. À l'heure actuelle, cette compétence se limite encore aux mesures environnementales exerçant une influence sur les collaborateurs d'une entreprise. Le domaine de l'environnement touche à celui de la santé. La présence d'une politique visant à soutenir l'utilisation du vélo est non seulement bénéfique pour l'environnement, mais aussi pour la santé.

La plupart des problèmes environnementaux sont liés aux conséquences néfastes d'une concentration trop élevée de substances nocives dans l'eau, l'air et le sol. Dans la plupart des cas, c'est l'homme qui est le principal responsable de l'émission de ces substances. Des substances nocives se dégagent tout d'abord lors de la production et de la consommation d'énergie. La fabrication de produits qui nous facilitent la vie nécessitent également des substances dangereuses. Ces produits finissent généralement sous forme de déchets, qui se retrouvent dans l'environnement et le polluent.



*Ces dernières décennies, nous accordons, à juste titre, une attention importante à notre environnement.*

## Pollution de l'eau

L'eau constitue l'élément principal de la vie sur Terre. Elle recouvre 71 % de la surface terrestre et fait partie de notre alimentation quotidienne. Elle constitue la base, notamment, des extraits végétaux (p. ex. : le thé) mais aussi de produits polluants, tels que les produits de nettoyage, qui, après utilisation, sont jetés dans l'égout avec les eaux usées.

En Wallonie, la gestion des eaux usées dépend du Code de l'eau (livre II du Code de l'Environnement). Deux facteurs entrent en considération :

- **le type d'eaux usées** : on distingue les eaux usées domestiques des eaux usées industrielles.  
Les eaux usées domestiques ne contiennent que des eaux provenant d'installations sanitaires (douches et WC), des eaux de cuisine, des eaux provenant du nettoyage de bâtiments dont notamment les centres de fitness ;  
Les eaux usées industrielles sont soit (1) des eaux rejetées comportant une charge polluante de plus de 100 équivalent-habitants par jour, soit (2) des eaux rejetées contenant au moins une des substances dangereuses reprises dans les annexes 1 et 7 de la partie réglementaire du Code de l'Eau, quelle qu'en soit la concentration.
- **le régime d'assainissement lié à la localisation du bâtiment** : de term (1) celui-ci peut être un assainissement collectif. Auquel cas, le bâtiment doit être raccordé à l'égout public et les eaux usées doivent obligatoirement y être déversées (sauf demande de dérogation exceptionnelle). (2) celui-ci peut être un assainissement autonome. C'est-à-dire qu'en l'absence d'égout, l'exploitant du centre de fitness va devoir gérer ses eaux usées lui-même en plaçant un système d'épuration individuel.

L'eau de distribution est soumis à la notion de coût-vérité, c'est-à-dire que vous payez ce que coûte réellement l'alimentation en eau de votre bâtiment et le traitement des eaux usées qui en sortent.

Coût-vérité lié à la distribution (CVD) : charges relatives à la production et à la distribution de l'eau (captage, traitement, stockage, distribution).

Coût-vérité lié à l'assainissement (CVA) : charges liées à l'assainissement public des eaux usées domestiques (égouttage, collecte, assainissement).

Les deux sont calculés par m<sup>3</sup> d'eau distribué et sont prélevés directement sur la facture d'eau.

Pour les centres de fitness, il est également possible d'avoir des eaux usées industrielles. Il existe une taxe annuelle sur le déversement d'eaux usées industrielles, pour toutes les entreprises qui déversent ce type d'eau dans les égouts publics, dans les collecteurs d'eaux usées, dans les stations d'épuration des organismes d'épuration ou encore dans les eaux de surface ou les eaux souterraines.

En particulier, les entreprises qui déversent des eaux usées industrielles dans un réseau d'égouttage public concluent un contrat de service d'assainissement industriel. L'entreprise ayant conclu un contrat de service d'assainissement industriel est exemptée de la taxe annuelle sur les déversements d'eaux usées industrielles et soumise au paiement du coût assainissement industriel au 1er janvier de l'année suivant la date de signature du contrat, pour tous les rejets d'eaux usées industrielles dans une station d'épuration publique.

L'eau est nécessaire au bon fonctionnement d'un centre de fitness. Malgré tout, en respectant les législations environnementales et en mettant en place des bonnes pratiques, il est possible de limiter son impact sur les eaux.

**Pour plus d'information**  
[www.aquawal.be](http://www.aquawal.be)  
[www.ucm.be](http://www.ucm.be) – [www.ucmvoice.be](http://www.ucmvoice.be)



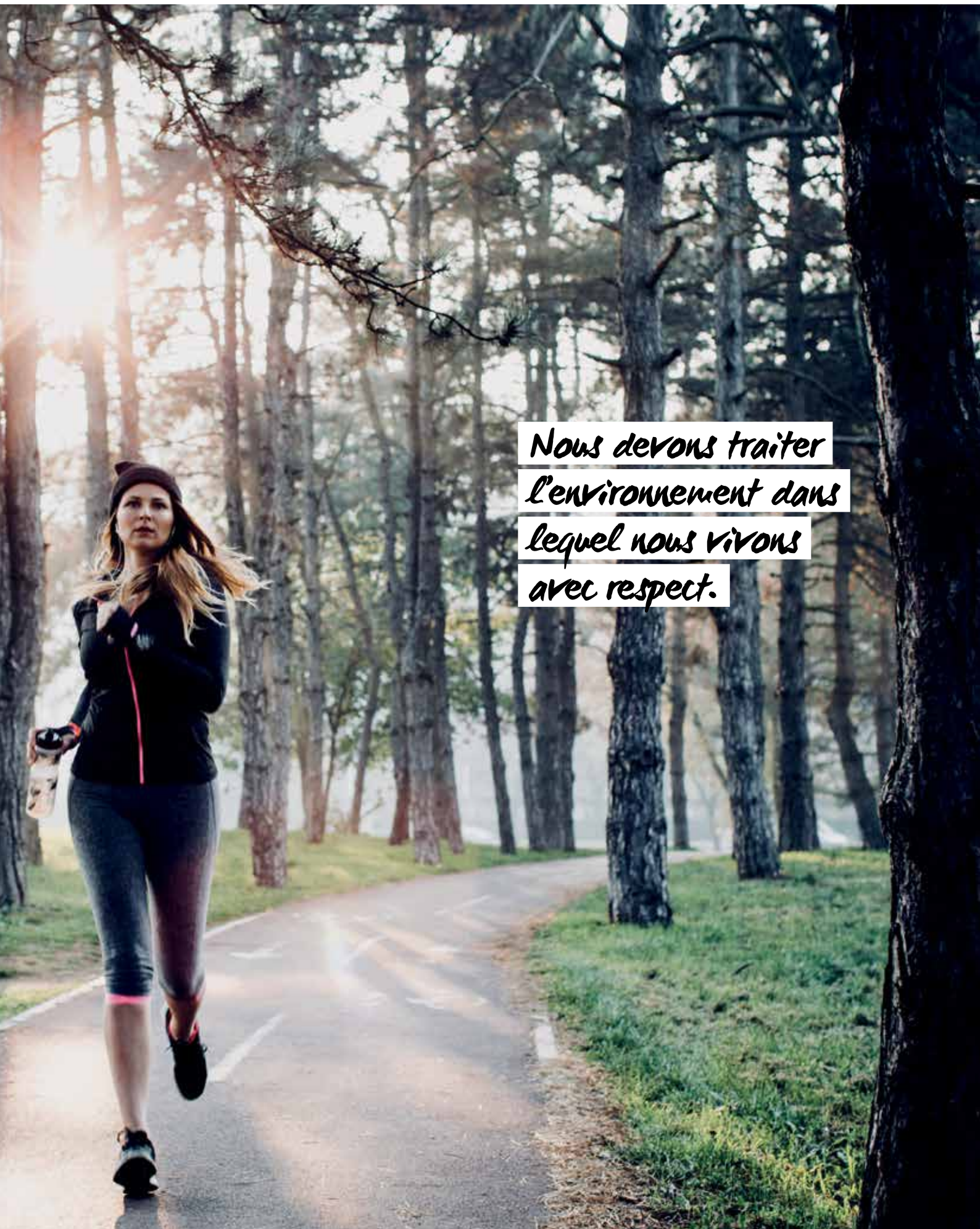
## Conseils

### **Manipuler des produits dangereux :**

N'évacuez pas de déchets, de restes de produits chimiques, d'huile etc. dans l'évier. Soyez attentif aux symboles de danger sur l'emballage. Conservez ces substances séparément et ramenez-les séparément aussi (les restes d'huile, de térébenthine et de peinture). Un filet d'huile suffit à rendre des milliers de litres d'eau souterraine impropre à la consommation. Évitez d'utiliser des déboucheurs chimiques polluants : certains produits ne sont pas facilement dégradables lorsqu'ils se retrouvent dans l'environnement après avoir été évacués à l'égout. Optez pour des produits écologiques lors de vos achats.

**Gérer la consommation d'eau :** Le fait de veiller à avoir une consommation d'eau rationnelle est bon pour l'environnement, mais aussi pour la facture énergétique. Soyez parcimonieux avec l'eau : ne laissez pas le robinet couler inutilement ; chaque goutte compte. Les robinets, pommeaux de douche et chauffe-eau économiques permettent d'économiser des milliers de litres par an, sans diminuer le confort. Les mousseurs ou anneaux spéciaux placés sur les robinets permettent de réduire la quantité d'eau qui s'écoule du robinet et d'économiser ainsi jusqu'à 3000 litres par an. Dès qu'un robinet ou un w.-c. fuit, signalez-le ou assurez-en vous-même la réparation ; un robinet qui goutte peut être très irritant et gaspille environ 1000 litres d'eau sur une base annuelle. Attendez d'avoir suffisamment de linge sale pour remplir votre lave-linge. Achetez des appareils et sanitaires économiques : un w.-c. économique permet d'économiser jusqu'à 50 % par chasse d'eau. Utilisez le bouton économique lorsque vous tirez la chasse. Lisez attentivement le label énergétique de l'appareil : la case qui présente un petit robinet indique le nombre de litres consommés annuellement (sur la base d'une utilisation normale). Comparez différents modèles avant d'en acheter un.





*Nous devons traiter  
l'environnement dans  
lequel nous vivons  
avec respect.*

## Pollution de l'air

L'industrie, la circulation, les activités ménagères, l'agriculture et l'horticulture, la production et la distribution sont les principales causes de la pollution de l'air.

### Consommation d'énergie

L'industrie est très énergivore. En tant que consommateurs, nous utilisons également d'importantes quantités d'énergie, que ce soit en voiture, à la maison ou au travail. Les émissions de substances nocives liées au chauffage d'une entreprise dépendent fortement des conditions météorologiques. Les hivers rudes s'accompagnent d'une hausse de la consommation d'énergie qui, à son tour, se traduit par une augmentation de la dispersion de polluants atmosphériques. La production et la consommation d'énergie génèrent un dégagement de substances nocives qui viennent polluer l'environnement. Le pétrole, le gaz, le charbon et l'uranium permettent d'alimenter les centrales énergétiques, mais ces substances émettent notamment du dioxyde de carbone (CO<sub>2</sub>) et du soufre (S).

Pour chauffer de l'eau, on utilise du gaz ou de l'électricité. Les substances libérées par la combustion de gaz naturel et par la production d'électricité sont le CO<sub>2</sub> et le dioxyde d'azote (NO<sub>2</sub>). L'émission de NO<sub>2</sub> provoque une acidification de l'environnement et un smog « photochimique » (ozone) lors de journées estivales. La combustion de combustibles fossiles tels que le charbon, le gaz et le bois (émission de CO<sub>2</sub>) entraîne une augmentation de la concentration de certains gaz à effet de serre dans l'atmosphère, ce qui renforce l'effet de serre.

### Déplacement entre le domicile et le centre de fitness

La CCT du 14 septembre 2017 de la CP 314 (Frais de déplacements) stipule que l'employeur paie une indemnité journalière pour les frais de déplacement entre le domicile et le lieu de travail suivant les modes de déplacement : pour ceux qui se déplacent exclusivement en train, tram ou bus pour se rendre au travail (abonnement 2e classe de la SNCB, STIB, TEC ou De Lijn), l'employeur rembourse 100 % du prix réel, ceux qui se déplacent en voiture ou à vélo ont droit à une indemnité kilométrique.

### Effet de serre

Les gaz à effet de serre, qui sont également des gaz naturellement présents dans l'atmosphère, laissent passer les rayons du soleil et renvoient une partie de la chaleur émise par la Terre. Cet effet de serre naturel règle la température sur Terre. Les activités humaines peuvent dégager d'autres gaz à effet de serre dans l'atmosphère, ce qui entraîne une hausse de la concentration de ces gaz et renforce l'effet de serre naturel. La température d'équilibre de la Terre va dès lors augmenter, c'est pourquoi on parle de réchauffement climatique. Outre le CO<sub>2</sub>, les principaux gaz à l'origine de l'effet de serre sont l'ozone (constitué notamment d'azote) et les CFC (gaz propulseurs, production industrielle).



## CFC

L'abréviation CFC fait référence à une liaison de chlore (CL), de fluor (F) et d'hydrocarbure (CnHm). Les fabricants utilisent des CFC comme liquides frigorigènes dans les installations de réfrigération (procédé à présent interdit) et comme gaz propulseurs dans les aérosols et dans le polystyrène. Ces gaz mettent des années à se dégrader. Une fois libéré dans l'atmosphère, le chlore endommage la couche d'ozone et contribue à l'effet de serre. La couche d'ozone filtre une partie des rayons ultraviolets du soleil. Si cette couche de protection est détruite, l'augmentation des rayons ultraviolets aura des effets néfastes sur l'homme (cancer de la peau) et sur les animaux.

## Ozon

L'ozone est un gaz instable qui, dans des concentrations élevées, peut être néfaste pour la santé. Les substances susceptibles de dégrader la couche d'ozone sont les liaisons gazeuses chlorées. Ces substances n'apparaissent pas dans la nature et sont donc produites par l'homme. Les CFC (chlorofluorocarbures) et des substances telles que les halons (dans les extincteurs), le trichloroéthane et le tétrachlorométhane (détachant) sont des exemples de liaisons gazeuses chlorées.

## Autres

Outre les causes susmentionnées, il existe encore d'autres sources de pollution atmosphérique, telles que la poussière domestique, les produits de nettoyage, les vapeurs, les revêtements de sols, de murs et de plafonds. La fumée de cigarette peut aussi fortement polluer l'atmosphère. Fumer est dès lors néfaste non seulement pour le fumeur lui-même, mais aussi pour la personne qui se trouve dans le même local, ou le « fumeur passif ». Il est difficile d'éliminer totalement les substances nocives qui se trouvent dans l'atmosphère. Il importe néanmoins d'en éviter la dispersion.

## Conseils

Optez pour de l'énergie verte : la production d'énergie verte ne génère pas d'émissions de CO<sub>2</sub> ni de NO<sub>2</sub>, contrairement à la production d'énergie traditionnelle. Optez donc pour la durabilité énergétique en choisissant un fournisseur d'électricité verte ; isolez suffisamment l'entreprise ; pensez à la rentabilité lorsque vous remplacez une ancienne installation de chauffage et optez pour une installation économique ; fermez portes et fenêtres lorsque le chauffage est allumé ; veillez à ce que l'espace de travail soit bien ventilé.

Imposez une interdiction de fumer sur le lieu de travail. Investissez dans des appareils peu énergivores portant le label A, un label qui exprime le score énergétique selon 7 classes d'efficacité énergétique. Ces classes vont d'une 'consommation d'énergie très faible' (A+++ ) à une 'consommation très élevée' (G). Lors de l'achat d'un nouvel appareil électrique, soyez attentif à ce label énergétique, car la consommation d'énergie est au moins aussi importante que le prix d'achat.

N'utilisez pas d'aérosols. Même s'ils ne contiennent désormais plus de CFC, d'autres polluants y sont encore présents. Évitez les produits contenant des solvants (peintures, détergents, laques). Diminuez le chauffage et éteignez la lumière lorsque vous quittez la pièce. Utilisez des lampes LED et des lampes économiques au lieu de lampes à incandescence. Ne mettez pas les appareils en veille, car ils continueront à consommer, mais éteignez-les complètement. Débranchez les chargeurs (GSM, ordinateur portable) une fois la batterie chargée. Le chargeur consomme de l'électricité en permanence. Consommez moins et mieux : réduisez votre empreinte écologique et privilégiez les produits locaux. L'empreinte écologique est un chiffre qui reflète la surface biologiquement productive de terre et d'eau nécessaire pour maintenir notre niveau de consommation et pour absorber les déchets ainsi générés. De nombreuses études démontrent que dans le monde occidental, notre empreinte est souvent celle de pieds de géants.

## Pollution des sols

Beaucoup de sols de notre pays sont pollués. Les sols ont été pollués à des endroits où des activités à risques ont (eu) lieu. Des substances toxiques se dispersent dans les sols, notamment à la suite de l'utilisation d'agents chimiques et de produits industriels, agricoles et de consommation. Cette pollution a des effets indésirables sur le fonctionnement de l'écosystème et sur la santé publique. Le Décret Sols, la Wallonie s'est dotée d'un outil pour inventorier de manière précise et combattre plus efficacement la pollution locale. On a introduit une véritable politique de protection des sols afin d'éviter qu'un sol pollué puisse avoir des conséquences néfastes, entre autres sur la population. Au niveau régional, des mesures sont prises pour prévenir la pollution des sols.

**Pour plus d'informations :**

<http://environnement.wallonie.be>; <http://dps.environnement.wallonie.be>; <http://environnement.wallonie.be/citernes-mazout>

*La pollution des sols a des effets indésirables sur le fonctionnement de l'écosystème et sur la santé publique.*





## Déchets

La Wallonie utilise et consomme beaucoup de matériaux, de matières premières et d'énergie. Les matières premières deviennent de plus en plus rares et, donc, de plus en plus chères. Une solution à ce problème est de boucler le cycle des matériaux. Dans ce cadre, il est essentiel que les déchets soient collectés à la source de façon sélective. Plus ce processus se déroulera efficacement, plus le recyclage et le traitement ultérieurs s'en trouveront facilités. Le 22 mars 2018, le Gouvernement wallon a adopté le 3<sup>ème</sup> Plan Wallon des Déchets. Sa stratégie globale s'est construite autour de la notion de « Déchet-Ressource ». Ce Plan comprend plus de 700 actions, dont le but est de prévenir l'apparition, réutiliser, trier, recycler ou encore valoriser les déchets. Chaque année, nous produisons des montagnes de déchets, qui sont en grande partie réutilisés. Environ 95 % des emballages ménagers commercialisés en Belgique reçoivent une seconde vie, p. ex. : les cartons à boissons sont recyclés en papier domestique. Les entreprises sont elles aussi obligées de trier certains déchets. La gestion des déchets est régie par les trois Régions. Elle vise à préserver la santé humaine et l'environnement des conséquences néfastes des déchets et à combattre le gaspillage des matières premières et d'énergie. Compte tenu de l'impact environnemental de plus en plus considérable et d'une prise de conscience accrue de la raréfaction des matières premières, la politique de gestion des déchets vise à assurer la protection de l'environnement et la réutilisation des déchets.

### ÉCHELLE DE LANSINK

Pour le tri des déchets, la priorité est donnée aux méthodes de traitement qui respectent le plus l'environnement. Constituée de différents échelons, l'échelle de Lansink commence en bas par la méthode la plus polluante (la mise en décharge) et se termine en haut par la méthode la plus écologique (la prévention).

Par conséquent, il faut éviter de produire des déchets ou il faut les réutiliser. Si ce n'est pas possible, le recyclage constitue une option, suivi par la récupération d'énergie, l'incinération et, en dernier lieu seulement, la mise en décharge. Pour le centre de fitness, les échelons « réutilisation » et « recyclage » signifient que nous commençons par trier et séparer les déchets.

### ➤ Réutilisation

La réutilisation du produit mis au rebut sans qu'il ne subisse de modification constitue une option écologique : la matière première et l'énergie sont à nouveau mises à profit. Les meubles, les jouets, les appareils électriques et les vêtements trouvent ainsi de nouveaux propriétaires dans les magasins de seconde main. Les bouteilles vides en verre sont rincées et réutilisées.

## Conseils

Limitez les déchets : encouragez l'utilisation d'une gourde, que l'on peut remplir avec de l'eau du robinet à une fontaine à eau. Il est également possible de prévoir de l'eau potable aux robinets existants, auquel cas il est important de l'afficher clairement près du robinet et de veiller à ce qu'au moins un robinet permette de remplir la gourde. Vérifiez comment réduire les emballages des produits, choisissez des produits et des matériaux qui respectent l'environnement et sont produits de façon responsable. Vérifiez si le cycle de vie d'un produit peut être prolongé par la réutilisation, l'échange ou une nouvelle application (« upcycling » ou « recyclage valorisant »).

Achetez durable : passer au crible les équipements de l'entreprise, évaluer le stock de manière critique, utiliser des matériaux durables et sensibiliser les collaborateurs aux questions d'environnement et de coûts sont des options bénéfiques pour la politique de prévention. Utilisez moins et achetez moins. Acheter durable signifie que des considérations sociales, écologiques et économiques sont intégrées dans le processus d'achat. Souvent le prix le plus bas est le seul critère d'achat. Que le produit respecte l'environnement, soit fabriqué dans des conditions de travail responsables, soit dégradable ou réutilisable, ne joue (quasiment) aucun rôle. Par contre, lors d'un achat durable, ces éléments entrent en ligne de compte : vérifiez si le matériel peut être utilisé d'une autre manière ou faites plaisir à quelqu'un (p. ex. à une école du quartier), donnez des articles de sport à un projet social du quartier, limitez les emballages, optez pour de grands emballages et des systèmes de recharge (pour le savon pour les mains), n'utilisez pas d'emballages individuels pour le sucre, le lait ou les biscuits dans la cafétéria, n'utilisez pas de canettes mais des bouteilles en verre. Optez pour du papier sanitaire recyclé non coloré et des produits sanitaires écologiques, réduisez leur utilisation au strict minimum et achetez-en au maximum 4 : un pour l'intérieur, un pour les miroirs, un pour les sanitaires et un pour le sol. Installez des distributeurs de mousse de savon, parce qu'ils permettent d'économiser 50 % de savon. Utilisez moins de désinfectants et appliquez un système de dosage. Remplacez certains matériaux jetables par des alternatives durables. Optez pour des récipients/bouteilles consignés.

## ➔ *Recyclage et tri*

Certaines matières premières présentes dans les déchets peuvent être réutilisées, comme le plastique, le papier, le verre et le métal. Une fois triées, elles sont transformées en un produit nouveau. Elles peuvent servir de matières premières à la fabrication d'un produit identique, mais aussi d'un autre produit, p. ex. : 55 bouteilles en plastique permettent de fabriquer un sac de couchage, 27 bouteilles un pull polaire. Mieux les déchets sont triés à la source, plus leur traitement et leur recyclage ultérieurs s'en trouvent facilités. Sans tri correct, pas de recyclage optimal. En effet, 95 % des Belges trient régulièrement les PMC, le verre et le papier/carton. Par contre, une marge d'amélioration existe dans le centre de fitness et à ses abords. Les déchets ne concernent pas seulement le contenu d'un sac poubelle, mais aussi ce qui se retrouve dans les canalisations ou dans le sol. Outre la dégradation écologique et la pollution des eaux et des sols, ces déchets rendent l'air dans les bâtiments malsain.

### *conseils*

Acheter durable et opter pour des produits, des emballages et des matériaux qui sont dégradables ou réutilisables en toute sécurité, permet déjà d'éviter pas mal de déchets. Appliquez des critères de durabilité conséquents lors de chacun de vos achats, analysez l'ensemble de la chaîne d'un produit et choisissez des produits marqués d'un label. Beaucoup de produits sont déjà marqués d'un label de durabilité, allant des produits textiles, des chaussures de sport, de la restauration, des peintures au bois et aux tapis de gazon synthétique. Placez des poubelles séparées à des endroits stratégiques et dotez-les d'une signalisation claire et ludique et gardez l'endroit et les poubelles propres. Il y a lieu de prévoir des poubelles, avec des logos représentant les différents contenus : papier et carton, PMC, déchets résiduels et PDD. Pensez aussi à des affiches ou à des autocollants adaptés, sensibilisateurs.

**Pour plus d'informations**  
[www.fostplus.be/fr](http://www.fostplus.be/fr)



*Sans tri correct,  
pas de recyclage  
optimal.*



**La législation prévoit l'obligation de stocker et d'évacuer séparément les différentes catégories de déchets. Voici les catégories de déchets qu'il convient de collecter séparément des déchets résiduels :**

#### **PDD**

Il convient de conserver les petits déchets dangereux séparément et de les ramener au parc à conteneurs le plus proche. Il est également possible de faire appel à des services de collecte spécifiques de la commune ou à des firmes spécialisées. Les PDD comprennent notamment les produits de vaisselle et de nettoyage, les produits d'entretien, les graisses, les huiles, les piles, les aérosols contenant des produits toxiques (peintures, pesticides, solvants) ainsi que les thermomètres au mercure, les extincteurs, les lampes TL, les néons, les lampes LED et les lampes économiques.

#### **Papier et carton**

Les sacs en papier, les boîtes en carton, les magazines, les journaux et les dépliantes ne sont ni souillés ni gras. Le polystyrène, le papier aluminium, les films plastiques et le papier peint n'entrent pas dans cette catégorie. Expliquez à tout le monde l'importance de trier le papier et le carton. Trop de centres jettent encore leurs déchets dans un seul sac. Déposez un carton ou un bac à un endroit bien visible et convenez d'une personne qui le sortira ou le ramènera chez elle si aucun enlèvement n'est prévu.

#### **PMC**

Les bouteilles et flacons en plastique, les emballages métalliques et les cartons de boissons sont collectés dans les sacs bleus connus de tous. Les emballages qui contiennent des produits chimiques ou corrosifs ne sont pas autorisés. Collectez les bouteilles d'eau à moitié vides dans un bac ou une boîte à côté du sac PMC (les bouteilles contenant encore de l'eau ne peuvent être jetées dans le sac PMC) et utilisez l'eau des bouteilles pour arroser les plantes. Placez les poubelles à proximité des visiteurs dans les zones de consommation telles que l'entrée et la cafétéria, les vestiaires et le couloir. La poubelle PMC (sac bleu) est placée de préférence à côté de celle pour les déchets résiduels, toutes deux marquées d'autocollants correspondants.

#### **Verre**

Les emballages en verre englobent les bouteilles, les flacons et les bocaux en verre transparent. La porcelaine, la terre cuite, la céramique et le cristal, la vaisselle en verre ou en cristal, le verre plat tel que les vitres et les miroirs, les lampes à incandescence et les lampes TL n'entrent pas dans cette catégorie.

#### **DEEE**

DEEE signifie 'déchets d'équipements électriques et électroniques'. Parfois, ce type de déchets est aussi appelé 'produits blancs et bruns', car les appareils électriques sont souvent de couleur blanche (lave-linge, lave-vaisselle) ou brun-noir (téléviseurs, lecteurs DVD). À titre d'exemples, pensons notamment aux ordinateurs, aux téléviseurs, aux GSM et aux imprimantes.

#### **Pour aller plus loin**

Même si le tri se fait correctement, de nombreux autres facteurs jouent un rôle dans la gestion des déchets d'un centre de fitness. Le tri constitue le premier pas, mais la sensibilisation et la communication sont certainement des points d'attention concrets pour les centres de fitness : faites connaître les règles en matière de tri, sensibilisez les collaborateurs à adopter les bons gestes et motivez-les en encourageant leur comportement de tri. Il est possible de réduire les déchets en papier au niveau de l'adminis-

tration, p. ex. en prévoyant des archives numériques, en sauvegardant les informations sur un serveur centralisé et/ou en les envoyant sous forme numérisée aux destinataires. S'il est nécessaire d'imprimer des documents, faites-le sur du papier recyclé, adaptez les paramètres de l'imprimante et imprimez en recto-verso si possible. Envoyez vos invitation et votre publicité par courrier électronique. Limitez le nombre de brochures et de dépliants, et veillez à une distribution la mieux ciblée possible. Demandez une petite contribution à qui en veut plus. Prévoyez une version téléchargeable sur votre site Web.

### **Collecte communale versus collecte privée**

Collecte illégale et vol de déchets ménagers et assimilables. De plus en plus de déchets peuvent être réutilisés, recyclés, voire même utilisés directement en tant que matière première et présentent donc une valeur marchande non négligeable. La réglementation vise à garantir que les filières de collecte, de réutilisation, de recyclage ou de traitement soient optimales et sûres pour les personnes et l'environnement. Les communes ont la responsabilité d'organiser la collecte des déchets ménagers. Elles peuvent confier la gestion de ces déchets à une intercommunale ou directement à une entreprise privée. Les industriels sont responsables de la gestion de leurs déchets et ceux-ci ne peuvent être intégrés aux flux de déchets ménagers. Les entreprises et installations de collecte, de recyclage et d'élimination des déchets, qu'elles soient publiques ou privées, sont soumises à une législation spécifique modulée en fonction de différents critères, parmi lesquels la quantité et la dangerosité des déchets collectés, transportés ou traités. On parle donc de collecteurs ou transporteurs enregistrés (déchets non dangereux) ou agréés (déchets dangereux) et de centres ou installations autorisés.

**Pour plus d'informations :**  
<http://environnement.wallonie.be>

### **➤ Incinération et récupération d'énergie**

Certains déchets ne sont pas recyclables non plus. Il faut donc les incinérer de manière écologique. La plupart des installations d'incinération tentent de récupérer l'énergie dégagée pour produire de l'électricité et de la chaleur.

### **➤ Mise en décharge**

C'est la dernière option. Les déchets ne sont mis en décharge que lorsqu'il est impossible de les incinérer (dalles en céramique, cuvettes de WC, ...). Les dépôts clandestins sont interdits par la loi. Les déchets doivent être ramassés par un collecteur de déchets qui choisira une méthode de traitement adaptée en fonction des propriétés et de l'origine des déchets.





# EMBELLISSEMENT DES LIEUX DE TRAVAIL

Le terme « embellissement » signifie l'amélioration des aspects esthétiques et visuels de l'aménagement intérieur. La législation ne comporte aucune exigence spécifique en la matière, mais cet élément constitue une facette importante de la création d'image du centre de fitness. Les matériaux et la combinaison de couleurs choisis pour aménager le lieu de travail et les autres espaces de détente permettent au client de s'y relaxer et au collaborateur d'effectuer son travail dans un état d'esprit optimal. Des matériaux à absorption acoustique sont utilisés pour contrer les réflexions de bruit (effet « caisse de résonance »). L'acier, le béton et le verre (surfaces lisses) envoient le bruit, ce qui fait augmenter le niveau sonore. Les rideaux et certains types de tapis, par contre, atténuent le bruit.

Les couleurs ont une signification, définie culturellement, et influencent l'état d'esprit. Le rouge est une couleur chaude qui représente l'énergie et le courage physique, même si souvent, elle déclenche aussi révolte et tensions. Le rouge est également la couleur du pouvoir, de la passion et du danger. Cette couleur puissante convient parfaitement pour accentuer certaines choses (p. ex. : les soldes ou les réductions). Le bleu est une couleur froide, apaisante et neutre. Les teintes foncées évoquent une forme d'autorité et de savoir, mais introduisent une certaine distance. Les nuances plus claires, qui font référence à l'eau et à la mer, sont davantage associées au repos, à la franchise et à l'espoir.

Les choix esthétiques doivent être évalués au regard des normes de sécurité et de santé. Une mauvaise aération ou un éclairage déficient peuvent être contraignants et provoquer du stress. Ce domaine touche également aux aspects ergonomiques et à l'environnement. Les portes et parois en verre, la moquette, les peintures nocives, le mobilier professionnel peuvent poser un problème s'ils ne sont pas utilisés avec soins et en toute connaissance de cause. Lors de la planification de travaux d'embellissement, le fournisseur et, éventuellement, le conseiller en prévention-ergonome du SEPTT peuvent donner de bons conseils.

## Conseils

Lorsque vous choisissez votre peinture, optez de préférence pour un type de peinture contenant le moins de solvants possible. La peinture à base d'eau contient moins de substances organiques volatiles et est moins néfaste pour la santé et l'environnement, mais comporte par contre des substances qui peuvent polluer l'eau. N'achetez pas plus de peinture que nécessaire et ne jetez pas de restes dans l'évier. Les restes de peinture, laque et vernis doivent être triés avec les petits déchets dangereux (PDD). Choisissez de préférence des produits durables : ceux-ci ont un impact moins important sur l'environnement tout au long de leur cycle de vie et offrent toutes les garanties sociales et éthiques. Ils sont généralement porteurs d'un label de qualité.





## Labels écologiques



EU Ecolabel : Le produit respecte l'environnement et satisfait aux critères d'attribution fixés. Ce label est exclusivement attribué aux produits ayant un impact limité sur l'environnement. Exemple : un revêtement de sol synthétique est relativement polluant, tant au moment de sa production qu'au moment du traitement des déchets. Lorsque certains tapis synthétiques entrent en contact avec des solvants, ils créent des émanations toxiques. Privilégiez dès lors les fibres naturelles comme le sisal, le coco ou le jute. Le véritable linoléum est composé de farine de bois, de farine de liège, d'huile de lin et de colorants, assemblés avec une colle à base de latex naturel. Le linoléum est un produit qui respecte l'environnement tout au long de son cycle de vie.



Label international 'nature-plus' : cet écolabel international teste les matériaux et produits de construction en fonction de critères relatifs à l'environnement et à la santé. Le label identifie les produits à privilégier pour construire des bâtiments durables.



Label « FSC 100 % » : le certificat FSC de sylviculture responsable garantit que le produit provient d'une forêt bien gérée, est d'origine responsable ou a été fabriqué avec des matériaux recyclés.



Le label Biogarantie : la Biogarantie a pris désormais un autre sens. Le label Biogarantie indique que l'entreprise s'engage à prêter une attention toute particulière à une durabilité au sens large lors de la production de produits biologiques. Ce label attire l'attention sur l'importance d'un prix équitable, la préservation de l'eau et de l'énergie, la biodiversité, le transport, l'emballage et les déchets.

# RISQUES POUR LE PRATIQUANT

## Test Q-AAP

Un nouveau client peut bénéficier d'un traitement préventif. Par précaution, les antécédents sportifs du nouveau pratiquant seront sondés pendant l'entretien d'orientation à l'aide du questionnaire Q-AAP (questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique) et un protocole de test standard. Ainsi, il est possible d'informer le client des effets et risques éventuels de la pratique du sport, et il peut être renvoyé éventuellement à son médecin traitant, un thérapeute, un accompagnateur médical ou paramédical.

### Pour plus d'informations

Téléchargez le questionnaire Q-AAP sur [www.fitness.be/fr/entra-icirc-neurs-instructeurs](http://www.fitness.be/fr/entra-icirc-neurs-instructeurs)

## E-Fitness

Toute personne qui attache de l'importance à la diversité peut prévoir un aménagement (et des appareils) adaptés aux personnes handicapées, comme l'accessibilité aux locaux, aux toilettes et aux vestiaires pour les personnes en chaise roulante, les personnes aveugles/malvoyantes ou les personnes à mobilité réduite. Actuellement les producteurs proposent des appareils de fitness adaptés, comme un appareil avec un siège qui se déporte afin que les clients en chaise roulante puissent y prendre place sans devoir sortir de leur chaise roulante. Prêter spécifiquement attention à ces éléments-là peut faire la différence pour ce groupe cible..

### Pour plus d'informations

E-Fitness Franchir le seul [www.fitness.be/fr/managers/e-fitness](http://www.fitness.be/fr/managers/e-fitness)

## Exercices potentiellement dangereux

Le public cible qui pratique le fitness et/ou suit des cours collectifs de fitness a fortement évolué au cours de ces dix dernières années. De plus en plus de pratiquants moins en forme, obèses, sédentaires et âgés se rendent dans un centre de fitness. Il est donc essentiel de savoir quels exercices sont potentiellement dangereux. Et il y a plus : il convient également de savoir pour quelles raisons cet exercice peut être dangereux et de pouvoir offrir des alternatives plus sûres, ce qui implique que les instructeurs et entraîneurs dans un centre de fitness sachent quels éléments peuvent constituer un risque, comment évaluer ces risques et où les blessures se manifestent généralement. En ce sens, il est important de se rappeler l'objectif principal de la pratique du fitness, à savoir offrir des formes d'exercices physiques sûres, efficaces, plaisantes et saines.

### Pour plus d'informations

[www.fitness.be](http://www.fitness.be) > Exercices potentiellement dangereux : la connaissance au service de la sécurité





# CONCLUSION

Par Eric Vandenabeele – Directeur de Fitness.be

La vision et la mission des entreprises de fitness et des professionnels du fitness sont pénétrées de la volonté de maintenir et d'améliorer la santé de leurs clients. Nous travaillons tous les jours avec des pratiquants qui veulent garder la forme et paraître plus jeunes. Notre offre d'exercices physiques leur permet de mener une vie plus saine, de réduire les risques de santé et de mener une vie plus qualitative.

Sachant qu'un tsunami de maladies en tout genre causées par notre société trop sédentaire déferle sur nous, nous souhaitons promouvoir la pratique saine et éthique du sport pour tous. Convaincre les autorités et les partenaires d'y contribuer et intégrer le fitness dans les soins de santé préventifs est un objectif noble auquel aspire notre secteur, qui se veut précurseur en la matière.

Cependant, cet objectif exige un secteur sain dans lequel les employeurs et les travailleurs s'investissent ensemble, avec engouement, dans un environnement sûr et sain. Nous sommes convaincus que chaque employeur de notre secteur souhaite suivre cette voie, non seulement dans le cadre de son autonomie en tant qu'entrepreneur mais évidemment aussi en respectant la législation actuelle en la matière.

Le présent manuel Safe Fit constitue le troisième tome de la série Safe Fit (après ceux consacrés aux Premiers secours et à la Réanimation et le DAE), et donne un aperçu de la législation relative aux divers domaines de la loi sur le bien-être et offre des conseils pratiques pour tous les employeurs, les entraîneurs et les collaborateurs. Loin d'être une étude de la littérature en la matière, il se veut être un manuel pratique pour rendre le travail plus faisable de façon saine et sûre pour tous les acteurs du secteur.

Un bel ouvrage que nous devons essentiellement à Anne Bertrand et à Farid Kempnaers, consultants sectoriels pour le secteur de la coiffure, de l'esthétique et du fitness. Grâce à leur travail et à l'appui de nos partenaires sociaux au sein du Fonds de Sécurité d'Existence de la Commission paritaire 314, nous sommes en mesure de répondre à la majeure partie des questions posées sur le bien-être au travail. Notre objectif est surtout d'en encourager l'application pratique.

Travailler à la santé de nos clients dans un environnement de travail sain, dans un secteur sain, voilà l'objectif que nous nous sommes posé.


# SOURCES

1. Loi du 4 août 1996 relative au bien-être des travailleurs lors de l'exécution de leur travail (MB 18.9.1996)
2. L'arrêté royal du 27 mars 1998 relatif à la politique du bien-être des travailleurs lors de l'exécution de leur travail, principes généraux (MB 31.3.1998)
3. Directive du Conseil européen du 12 juin 1989 concernant la mise en œuvre de mesures visant à promouvoir l'amélioration de la sécurité et de la santé des travailleurs au travail (89/391/EEC)
4. Commentaires sur la loi du bien-être - SPF ETCS (Service public fédéral Emploi, Travail et Concertation sociale)
5. Stratégie Sobane et guide de dépistage Deparis - SPF ETCS Direction générale Humanisation du Travail
6. Introduction à la méthode Deparis - Méthode générale de dépistage des risques
7. Guide de concertation Deparis, centres récréatifs et sportifs - SPF ETCS
8. L'analyse des risques - SPF ETCS Direction générale Humanisation du Travail
9. Qualification professionnelle instructeur de fitness (0216)
10. Les salaires, les primes et les autres avantages du secteur - brochure CSC 2013
11. L'arrêté royal du 28 mars 2014 relatif à la prévention de l'incendie sur le lieu de travail (MB 23.4.2014)
12. L'arrêté royal du 25 mars 2016 modifiant l'arrêté royal du 10 octobre 2012 fixant les exigences de base générales auxquelles les lieux de travail doivent répondre (MB 14.4.2016)
13. L'arrêté royal du 10 octobre 2012 fixant les exigences de base générales auxquelles les lieux de travail doivent répondre (MB 5.11.2012, ed. erratum : MB 20.3.2013, ed. 2)
14. L'arrêté royal du 28 mai 2003 relatif à la surveillance de la santé des travailleurs (MB 16.6.2003)
15. Code du bien-être au travail Livre X. Titre 5 : la protection de la maternité
16. La charte antidopage pour l'industrie du fitness 2015-2016
17. L'arrêté royal du 10 avril 2014 relatif à la prévention des risques psychosociaux au travail (MB 28.4.2014)
18. Le registre de faits de tiers - Arrêté royal du 10.4.2014
19. Loi du 28 février 2014 relative au bien-être des travailleurs lors de l'exécution de leur travail quant à la prévention des risques psychosociaux au travail, notamment, la violence et le harcèlement moral et sexuel au travail (MB 28.4.2014)
20. Le stress au travail - facteurs de risque - évaluation et prévention - SPF ETCS Direction générale Humanisation du Travail
21. Les RPS dans des situations de travail spécifiques - rédaction du rapport et de l'analyse des risques cf. art. 6, arrêté royal du 10.4.2014
22. Rapport du CNT (Conseil national du travail) sur la CCT n° 100 concernant la mise en œuvre d'une politique préventive en matière d'alcool et de drogues dans l'entreprise
23. CCT du 1er avril 2005 relative au code de non-discrimination sectoriel - CP 314
24. CCT de la CP 314 du 22.4.2016 - Frais de déplacement
25. Trier et recycler - Fostplus
26. Écoconception pour mieux vous développer - [www.eco-conception.be](http://www.eco-conception.be)
27. E- Fitness Franchir le seul - Fitness.be
28. Exercices potentiellement dangereux - La connaissance au service de la sécurité - Fitness.be

# LIENS UTILES

[www.beswic.be](http://www.beswic.be)  
[www.eco-conception.be](http://www.eco-conception.be)  
[www.emploi.belgique.be](http://www.emploi.belgique.be)  
[www.environnement.wallonie.be/](http://www.environnement.wallonie.be/)  
[www.europarl.europa.eu](http://www.europarl.europa.eu)  
[www.aquawal.be](http://www.aquawal.be)  
[www.fbz-pc314.be](http://www.fbz-pc314.be)  
[www.fitness.be](http://www.fitness.be)  
[www.fostplus.be](http://www.fostplus.be)  
[www.symboledanger.be](http://www.symboledanger.be)  
[www.passionsante.be](http://www.passionsante.be)  
[www.healthy-workplaces.eu](http://www.healthy-workplaces.eu)  
[www.humanenhancementdrugs.com](http://www.humanenhancementdrugs.com)  
[www.environnement.brussels.be](http://www.environnement.brussels.be)  
[www.osha.europa.eu](http://www.osha.europa.eu)  
[www.respectautravail.be](http://www.respectautravail.be)  
[www.ucm.be](http://www.ucm.be) – [www.ucmvoice.be](http://www.ucmvoice.be)





**Ce manuel a été rédigé à la demande et avec l'aide financière des partenaires sociaux de la CP 314 (coiffure, esthétique et fitness). L'organisation de fitness Fitness.be est le promoteur et l'éditeur responsable de ce manuel.**

**Le manuel est disponible auprès de Fitness.be dans la mesure des stocks disponibles. Vous pouvez également le consulter en ligne ou le télécharger sur fitness.be.**

**La reproduction de textes du présent manuel à des fins non commerciales est autorisée, moyennant la citation de la source et, s'il échet, de l'auteur de la brochure (fitness.be). Pour la reproduction à des fins commerciales, une autorisation préalable et écrite de fitness.be est requise.**

**Nous remercions**

**les partenaires sociaux de la CP 314, les organisations syndicales CSC, FGTB, CGSLB pour leur engagement et soutien**

**le service études & statistiques du Fonds des Maladies professionnelles (FMP), S.A. Aquawal pour leur collaboration**





*Fit is not a destination,  
it is a way of life!*

