



OCIRT
Médecin inspectrice du travail
Case postale 64
1211 Genève 8

Genève, juin 2025

Intensité du travail : exemples des activités

Rappel : lien entre l'intensité du travail et la contrainte thermique :

La contrainte thermique subie par les personnes travaillant à l'intérieur est le résultat de l'association de facteurs d'ambiance thermique (notamment la température de l'air et l'humidité dans les locaux de travail) et de facteurs liés aux conditions de travail (notamment l'intensité des efforts impliqués dans l'activité exercée, l'habillement et l'équipement de travail portés).

L'évaluation de la contrainte thermique permet d'estimer le risque pour les personnes concernées de présenter des effets de l'exposition aux fortes chaleurs, en particulier des problèmes de santé liés à l'augmentation de la température corporelle (comme le risque d'un coup de chaleur). Plus élevé est le niveau de contrainte thermique, plus élevé est le risque d'un coup de chaleur.

L'effort physique augmente la production de chaleur par l'organisme, ce qui peut entraîner une augmentation du niveau de contrainte thermique, principalement lorsqu'il fait chaud, car, dans ces conditions, cet excédent de chaleur corporelle devient difficile à évacuer. Plus grande est l'intensité des efforts physiques pour exécuter le travail, plus grande est la production de chaleur et, par conséquent, le risque d'augmentation de la contrainte thermique pour la personne concernée.

Ainsi, pour pouvoir évaluer la contrainte thermique des personnes au travail, il est important de déterminer l'intensité des travaux qu'elles exécutent. Afin de vous aider à estimer leur effort physique (travail léger, modéré, lourd ou très lourd), vous trouverez la liste "Intensité du travail " et la liste "Classement des activités selon l'intensité du travail" ci-après. Cela vous permettra d'utiliser le tableau <https://www.ge.ch/document/9641/annexe/file/44869>. Mais attention, dans ce tableau, les travaux impliquant des efforts lourds et ceux qui impliquent des efforts très lourds doivent tous être pris en compte dans la même colonne relative aux travaux lourds (intensité du travail = travail lourd) !

Intensité du travail

Travail léger

- Travail manuel léger (écriture, frappe à la machine, dessin)
- Travail des mains et des bras (petits outils d'établi, inspection, assemblage ou triage de matériaux légers)
- Travail des bras et des jambes (conduite de véhicule dans des conditions normales, manœuvre d'un interrupteur à pied ou à pédale)
- Travail debout avec l'utilisation de perceuse (petites pièces), fraiseuse (petites pièces), bobinage, enroulement de petites armatures, usinage avec outils de faible puissance
- Marche occasionnelle (vitesse jusqu'à 2,5 km/ h)

Travail modéré

- Travail soutenu des mains et des bras (cloutage, limage)
- Travail des bras et des jambes (manœuvre sur chantiers de camions, tracteurs ou engins)
- Travail des bras et du tronc (travail au marteau pneumatique, accouplement de véhicules, plâtrage, manipulation intermittente de matériaux modérément lourds, sarclage, binage, cueillette de fruits ou de légumes, poussée ou traction de charrettes légères ou de brouettes)
- Marche à une vitesse de 2,5 km/ h à 5,5 km/h
- Forgeage

Travail lourd

- Travail intense des bras et du tronc (transport de matériaux lourds, pelletage, travail au marteau, sciage, planage ou ciselage de bois dur, fauchage et excavation manuels)
- Marche à une vitesse de 5,5 km/h à 7 km/h
- Poussée ou traction de charrettes à bras ou de brouettes lourdement chargées
- Enlèvement de copeaux de pièces moulées
- Pose de blocs de béton
- Activité très intense à allure rapide proche du maximum
- Travail à la hache
- Pelletage ou excavation à un rythme intensif
- Action de monter des escaliers, une rampe ou une échelle, marche rapide à petits pas
- Course et marche à une vitesse supérieure à 7 km/h

Travail très lourd

- Activité très intense à allure rapide proche du maximum
- Travail à la hache
- Pelletage ou excavation à un rythme intensif
- Action de monter des escaliers, une rampe ou une échelle, marche rapide à petits pas
- Course et marche à une vitesse supérieure à 7 km/h

Classement des activités selon l'intensité des efforts au travail : exemples

<u>Exemples des activités selon l'intensité du travail</u>		
Secteur	Activité	Intensité
Déménagement et livraison	<p>Activité très intense à allure rapide</p> <p>Action de monter rapidement des escaliers, rampe ou échelle</p> <p>Marche à une vitesse supérieure à 7 km/h</p> <p>Marcher ou descendre des escaliers ou se tenir debout en portant des objets pesant de 45 kg ou plus</p> <p>Activité à l'intérieur des containers (transport maritime) sans isolation thermique ou réfrigération</p>	Lourde
Déménagement et livraison	<p>Travail intense du bras et du tronc</p> <p>Marcher ou descendre des escaliers ou se tenir debout en portant des objets pesant de 22 à 33 kg</p> <p>Déplacer, porter ou pousser des objets lourds, 34 kg ou plus</p> <p>Marche à une vitesse de 5,5km à 7km/ h</p> <p>Poussée ou traction de charrette à bras lourdement chargée</p>	Lourde

Déménagement et livraison	<p>Manutention occasionnelle d'objets moyennement lourds</p> <p>Marche plus rapide (3,5 à 5,5 km/h)</p> <p>Marcher ou descendre des escaliers ou se tenir debout en portant des objets pesant de 11 à 22 kg</p>	Modérée
Sécurité privée	Marche à une vitesse 2,5 à 5,5 km/h	Modérée
Sécurité privée	<p>Conduite de véhicule dans des conditions normales</p> <p>Travail debout avec marche occasionnelle lente (vitesse ≤ 2,5km/h)</p>	Légère
Régies : concierge	<p>Balayer, passer la serpillère, sortir les poubelles, passer l'aspirateur</p> <p>Collecte d'ordures, marcher, verser des contenants dans un camion</p>	<p>Modérée</p> <p>Occasionnellement lourde pour des contenants à déchets plus lourds</p>
Régies : concierge	Nettoyer lavabos et toilettes, épousseter, passer l'aspirateur, nettoyage léger	Légère
Soins/aide à domicile	Mobilisation de personnes	Modérée
Soins/aide à domicile	<p>Conduite de véhicule dans des conditions normales</p> <p>Travail debout avec marche occasionnelle lente</p>	Légère

Classement des activités selon l'intensité du travail

Secteur	Activité	Intensité
Métallurgie du bâtiment Ferblanterie et enveloppe du bâtiment	Soudage Assemblage	Très lourde
Métallurgie du bâtiment Ferblanterie et enveloppe du bâtiment	Nettoyage fin de chantier	Lourde
Métallurgie du bâtiment Installations sanitaires	Encastrement / saignée Manutention tuyaux Découpage tuyaux Sertissage/soudure	Modérée
Métallurgie du bâtiment Installations sanitaires	Incorporation en dalle	Très lourde
Métallurgie du bâtiment Installations sanitaires	Fouille de tuyaux enterrés Manutention appareil sanitaires céramique (WC / Baignoires)	Lourde
Métallurgie du bâtiment Installations sanitaires	Nettoyage fin de chantier Isolation tuyaux Nettoyage	Modérée

<p>Métallurgie du bâtiment</p> <p>Chauffage et ventilation</p>	<p>Pose PAC, chaudière, radiateur</p> <p>Fouille / excavation</p> <p>Manutention chauffe-eau, PAC, citerne, échangeur...</p> <p>Pose monobloc</p>	<p>Lourde</p>
<p>Métallurgie du bâtiment</p> <p>Chauffage et ventilation</p>	<p>Encastrement / saignée</p> <p>Manutention tuyaux</p> <p>Découpage tuyaux</p> <p>Sertissage/soudure</p> <p>Pose chauffage au sol</p> <p>Encastrement / saignée de climatisation</p> <p>Manutention de gaines de ventilation</p> <p>Assemblage de gaines</p> <p>Isolation tuyaux</p> <p>Isolation gaines</p> <p>Nettoyage</p>	<p>Modérée</p>
<p>Métallurgie du bâtiment</p> <p>Installation de systèmes d'alarme et de sécurité</p>	<p>Gainage</p>	<p>Lourde</p>
<p>Métallurgie du bâtiment</p> <p>Installation de systèmes d'alarme et de sécurité</p>	<p>Montage de support de câbles</p> <p>Pose de conduits et de boîtiers</p> <p>Pose d'appareillage</p>	<p>Modérée</p>