



**Préventica**

**PARIS** PTE DE VERSAILLES

21>23 MAI 2019

SANTÉ / SÉCURITÉ  
AU TRAVAIL

CONFÉRENCE

## Prévention de la lombalgie : comment agir ?



VOTRE INTERLOCUTEUR EN RÉGION :



## AU PROGRAMME

### 1. Lutter contre les TMS / la lombalgie - ce qu'il faut savoir

Mme Véronique VENET, Ingénieur Conseil / CRAMIF

### 2. Engager une démarche de prévention

Mme Véronique VENET, Ingénieur Conseil / CRAMIF

### 3. Lombalgie et travail - Quelle prévention?

M. Pascal RUMEBE, Médecin du travail

# 01

## Les TMS: ce qu'il faut savoir

Mme Véronique VENET, Ingénieur Conseil / CRAMIF

**Les troubles musculosquelettiques (TMS) sont  
des pathologies multifactorielles  
à composante professionnelle**

**La prévention de ces maladies est un enjeu considérable  
pour les entreprises et le bien-être des salariés**

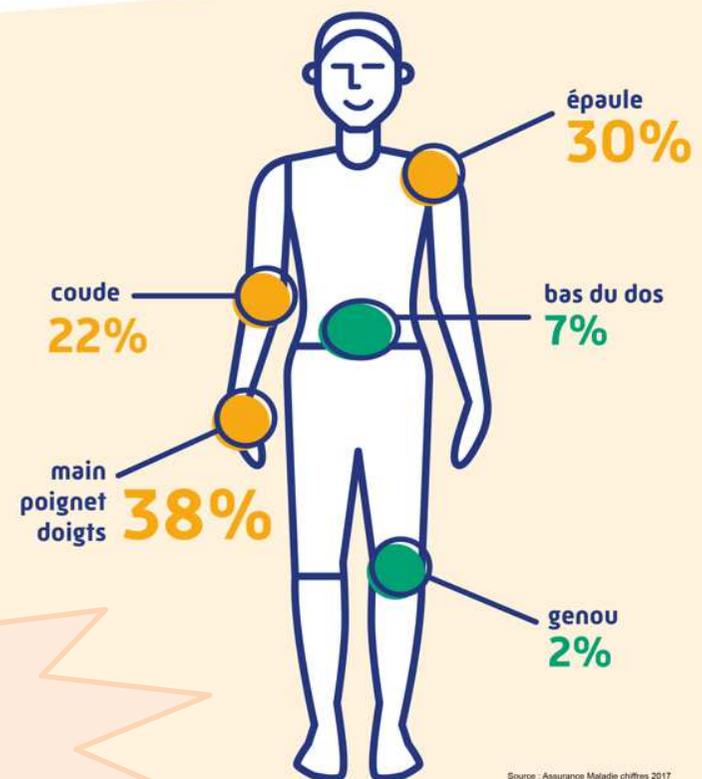
## De quoi parle-t-on?

- Troubles musculosquelettiques
- Affections péri-articulaires
- Lésions attribuables au travail répétitif
  - ✓ Les tendons
  - ✓ Les muscles
  - ✓ Les nerfs
  - ✓ Les articulations



**Symptômes  
douloureux  
Perte des capacités  
physiques**

### Les parties du corps les plus touchées par les TMS



**La lombalgie se caractérise par des douleurs dans le bas de la colonne vertébrale, qui vont de la gêne modérée à la douleur intense.**

Dans le milieu médical, on parle de « lombalgie commune »

Elle est la plupart du temps liée à une cause mécanique : un problème musculaire ou ligamentaire par exemple.

**>> Seul un médecin peut établir le diagnostic de lombalgie commune**

## Un mal fréquent souvent sans gravité sauf dans sa phase chronique

La lombalgie concerne une grande partie de la population, tous les groupes d'âge, les hommes comme les femmes.

- **93% des personnes déclarent avoir déjà eu des problèmes de dos.**
- **Plus de 4 actifs sur 5 déclarent avoir déjà eu des problèmes de dos** tous secteurs professionnels confondus.

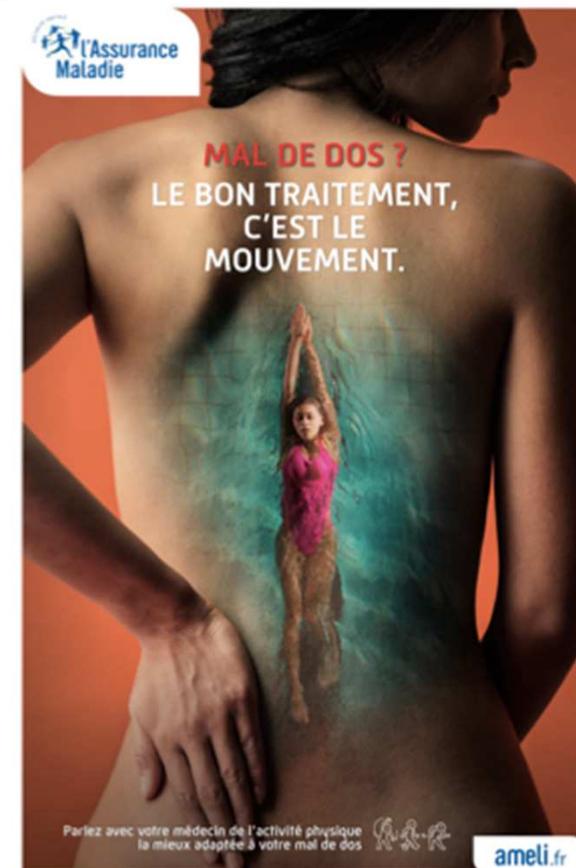
Dans 90% des cas, les symptômes disparaissent en moins de 4 à 6 semaines.

Seuls 7% des patients passent à la chronicité, mais la lombalgie chronique peut avoir des **conséquences sociales et professionnelles lourdes** (douleurs invalidantes, peur de bouger, cessation d'activité, désinsertion sociale, sentiment d'inutilité...)

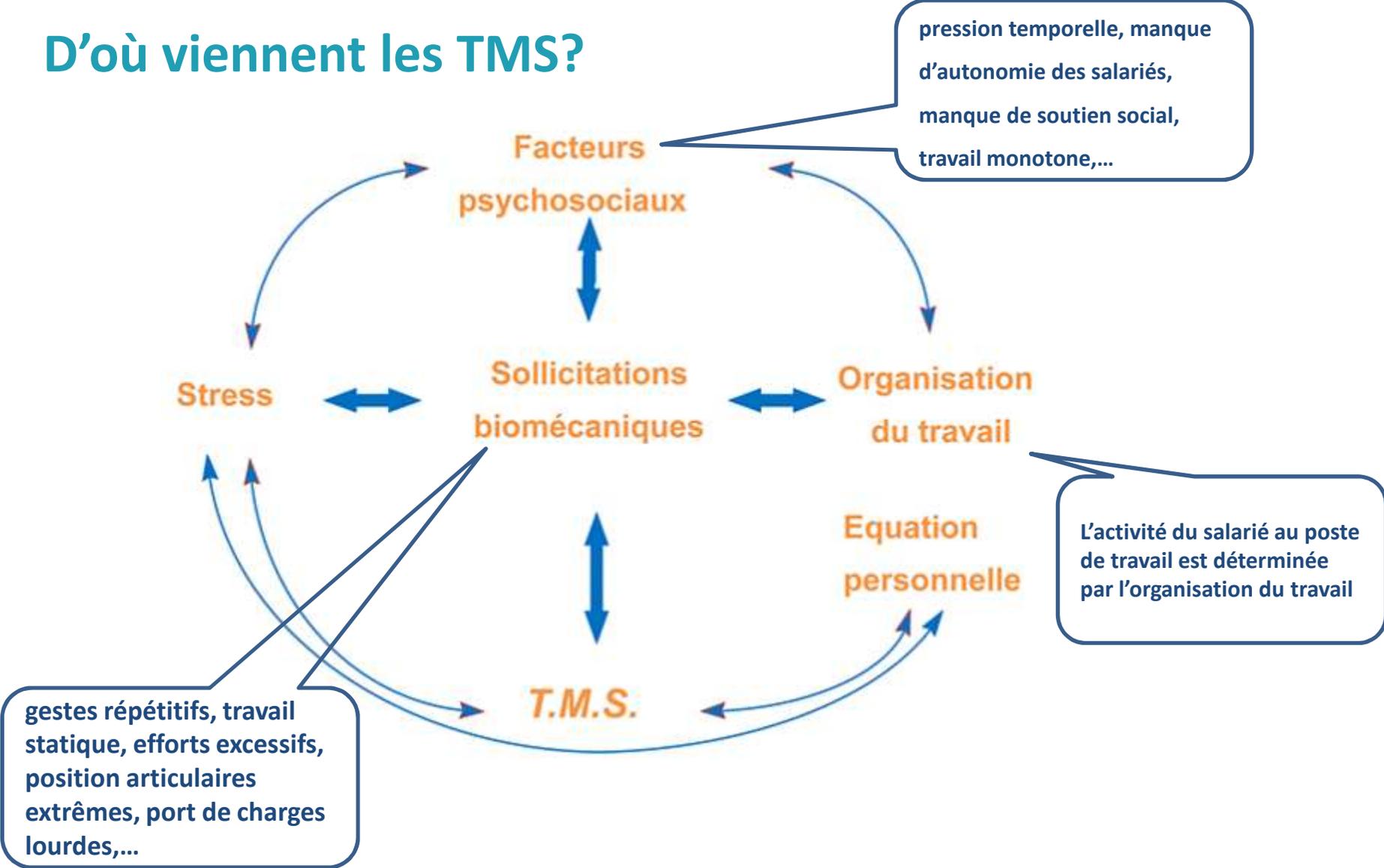
## Mal de dos? Le bon traitement c'est le mouvement

Maintenir une activité, c'est éviter que le mal de dos s'installe durablement.

- En cas de lombalgie, **il est important de consulter son médecin traitant** qui posera le bon diagnostic et soulagera la douleur de façon adaptée.
- L'activité physique permet de faire bouger le dos en étirant et en renforçant les muscles et en mobilisant les articulations. **C'est le mouvement qui soigne** car c'est par le mouvement que le muscle se répare.



## D'où viennent les TMS?



# Les principales causes de la lombalgie

## Les principales causes des lombalgies liées au travail



Manutention manuelle d'objets

**23 %**

Port et transport de charges ou de personnes

**40 %**

Chutes de hauteur ou de plain-pied

**11 %**

Postures contraignantes et mouvements divers

**11 %**

# Un enjeu de santé au travail

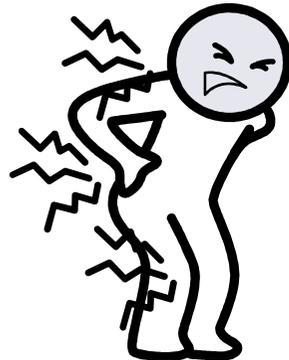


**1<sup>re</sup>** cause de maladie professionnelle en France

**87%** des maladies professionnelles reconnues

**20%** des accidents du travail (lombalgie)

## Des conséquences lourdes pour les salariés



Au niveau personnel, douleurs invalidantes, gênes fonctionnelles, perte de capacité, handicap

Au niveau professionnel, inaptitude, risque de désinsertion professionnelle

### Chiffres clés

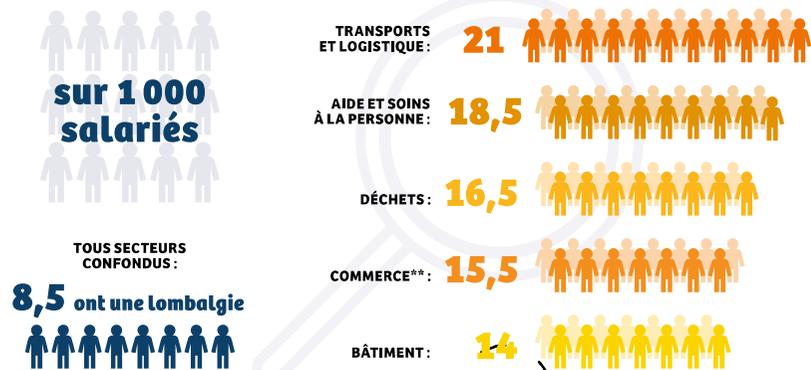
45% des TMS => séquelles lourdes (IP)

Lombalgie = 1<sup>ère</sup> cause inaptitude avant 45ans

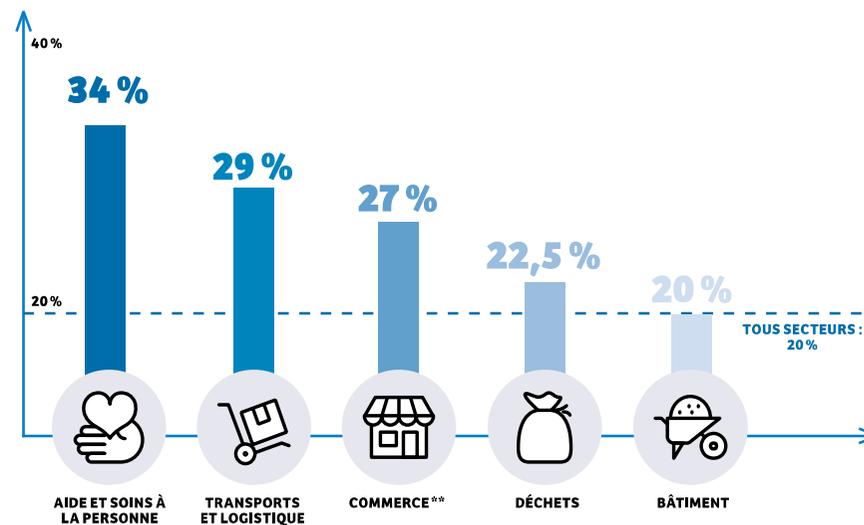


## Focus sur la lombalgie: les secteurs les plus touchés

### Fréquence des AT/MP\* ayant pour motif une lombalgie



### Part de la lombalgie dans les accidents du travail



\*Accidents du travail et maladies professionnelles

\*\* Le commerce inclut : la grande distribution, le commerce d'équipements ménagers et le commerce de gros alimentaire.

## Des conséquences lourdes pour les entreprises

### Coûts directs\* (imputables aux TMS)

2 milliards d'euros de cotisation AT/MP versées par les entreprises

22 millions de journées perdues (107 000 ETP)

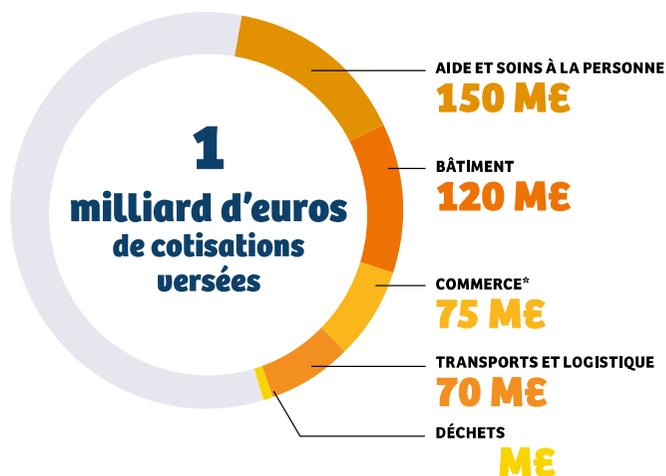
### Coûts indirects (X2 à x7 le coût direct)

- désorganisation des équipes
- absentéisme, départ
- perte de productivité
- coût du remplacement , formation,
- altération du climat social et de l'image de l'entreprise...

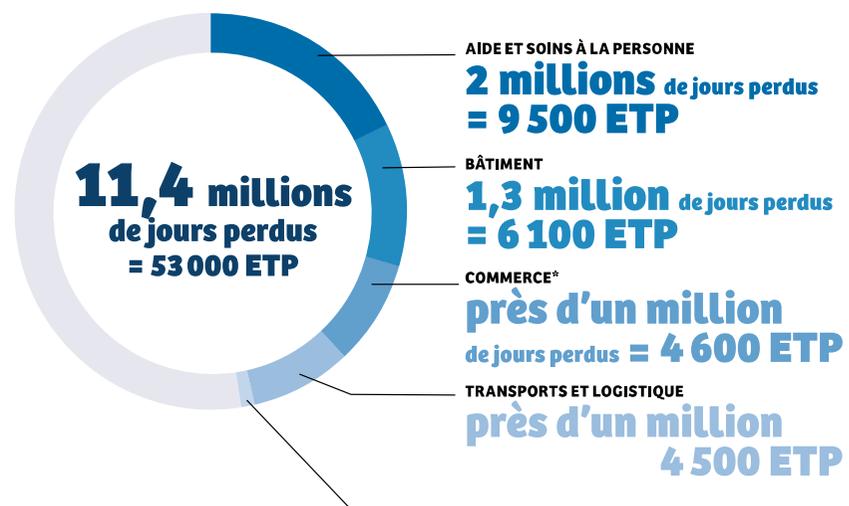
\*Coût moyen d'un TMS = 21 000 euros

## Focus sur la lombalgie: les secteurs les plus touchés

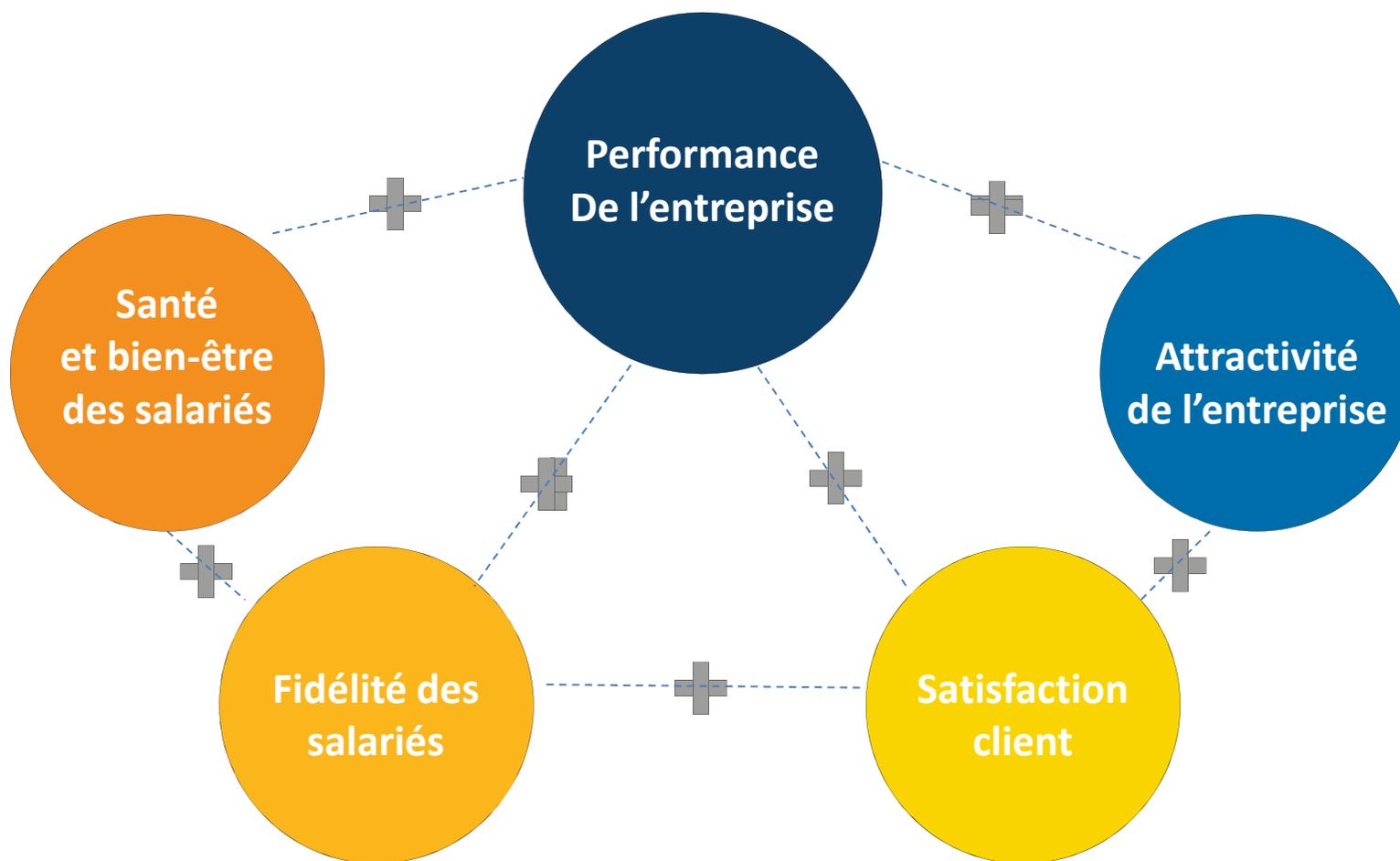
### Coût annuel de la lombalgie (année de référence 2015)



### Jours de travail perdus en raison d'une lombalgie



## Prévenir les TMS: quels bénéfices pour l'entreprise?



# 02

## Engager une démarche de prévention

Mme Véronique VENET, Ingénieur Conseil / CRAMIF

Engager une démarche de prévention

 **Préventica**  
PARIS 21>23 MAI 2019

SANTÉ &  
SÉCURITÉ AU  
TRAVAIL

## Les idées reçues

Pour prévenir les TMS...Il suffit de montrer les bons gestes et les bonnes postures !

## Les clés de la réussite

Démarche **participative**, qui associe tous les acteurs de l'entreprise

Démarche **pluridisciplinaire**, qui fait appel à des compétences internes ou externes à l'entreprise

Des actions de prévention qui associent :

- les approches **techniques** - conception des situations de travail (aménagement des postes, ambiances physiques,..)
  - choix et entretien des équipements de travail
- les approches **organisationnelles** - diversification des tâches , organisation des pauses, clarté des objectifs, gestion des aléas...
- la dimension **humaine** - formation et information des salariés

# Focus sur la prévention des accidents du travail liés à la manutention manuelle

 **Préventica**  
PARIS 21>23 MAI 2019

SANTÉ &  
SÉCURITÉ AU  
TRAVAIL

**Éliminer** ou réduire la contrainte, par la mécanisation quand c'est possible, ou par la réduction du poids unitaire des charges, des distances et des fréquences de manutention.

**Aménager** le poste de travail afin de permettre la réalisation des manutentions dans les meilleures conditions (hauteur de travail, respect des zones d'atteintes...) et permettre aux salariés d'appliquer les principes de manutention en sécurité.

**Organiser** le travail, allouer plus de temps si nécessaire, alterner les tâches en restant attentif aux cumuls d'astreintes que peuvent cacher ces alternances et prévoir des pauses. En action complémentaire, organiser des temps d'échauffements.

**Former** et informer les salariés sur les différents risques et comment les éviter ou les réduire (formation PRAP)

## Le programme TMS pros

L' Assurance Maladie - Risques Professionnels a mis en place un programme ([tmspros.fr](http://tmspros.fr)) pour aider les entreprises à identifier, connaître et maîtriser le risque TMS



BIEN AGIR, MIEUX PRÉVENIR

### *Objectifs*

permettre aux entreprises d'entreprendre une démarche de prévention des TMS grâce à l'offre de service TMS pros et l'accompagnement du service prévention

faire baisser la sinistralité liée aux TMS pour une cible d'établissements

rendre les entreprises autonomes en matière de prévention des TMS

# Entreprendre une démarche de prévention

Préventica  
PARIS 21>23 MAI 2019

SANTÉ &  
SÉCURITÉ AU  
TRAVAIL

site Internet <http://tmspros.fr>

- Accessible à tout établissement qui le souhaite
- Propose des outils illustrant la démarche de prévention à engager
- Intègre les outils d'évaluation à destination de l'entreprise pour mesurer l'impact de l'action et sa montée en compétences sur le sujet



## Un programme en 4 étapes :

1. **En quoi suis-je concerné ?** Reconnaître l'intérêt d'une démarche de prévention des TMS.
2. **Par quoi commencer ?** Définir les actions prioritaires et informer les salariés du projet
3. **Comment agir ?** Mettre en place un plan d'actions pouvant inclure des solutions techniques, humaines et organisationnelles.
4. **Quels résultats pour mon entreprise ?** Évaluer et suivre les actions envisagées pour mesurer l'efficacité de la démarche.

MOBILISER

INVESTIGUER

MAITRISER

EVALUER

## La démarche du Programme TMS Pros



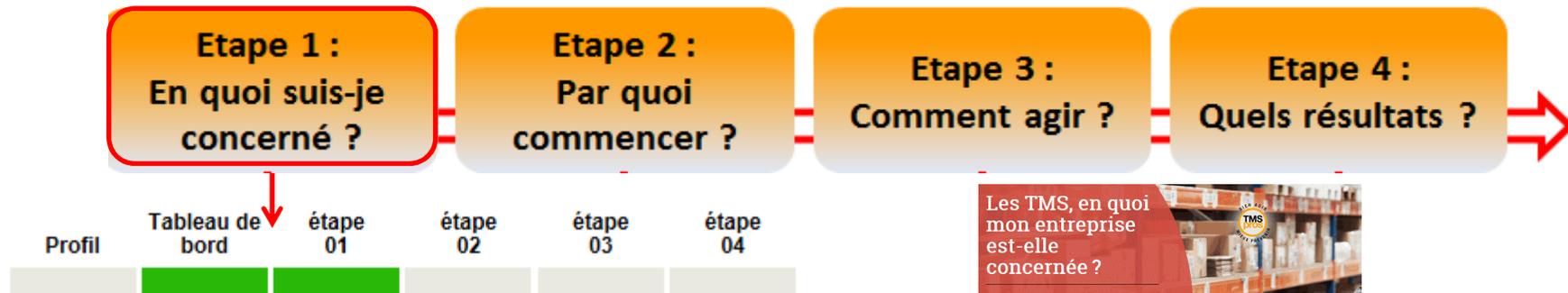
**Inscription** → étape administrative

- ♦ Informations entreprise
- ♦ Contacts établissement

# Engager une démarche de prévention

**Préventica**  
PARIS 21>23 MAI 2019

SANTÉ & SÉCURITÉ AU TRAVAIL



## Reconnaître l'intérêt d'une démarche de prévention des TMS en faisant un état des lieux

- ✓ la représentation des TMS et sa prise en compte?
- ✓ l'impact des TMS dans l'établissement?

Facteurs de risques identifiés? Quelles conséquences pour votre entreprise et sur la santé de vos salariés? Quelles démarches entreprises? Quel niveau de maturité de l'entreprise sur la prévention des TMS?....

**Les TMS, en quoi mon entreprise est-elle concernée ?**

Les troubles musculo-squelettiques représentent plus de 80% des maladies professionnelles. Leurs conséquences peuvent être lourdes pour la santé des salariés et pour l'activité de l'entreprise.

Et pour votre entreprise ? Qu'en est-il ?

**Les salariés de votre entreprise sont-ils exposés aux situations suivantes :**

- Maintenir de postures inconfortables (maintien des bras, levage de cos et/ou de dos, travail accroupi et/ou à genoux...)
- Gérer des objets lourds, caudex, poignées...)
- Porter de charges lourdes, effort (tractions, poussées...)
- Travaux en espace confiné, mal éclairé, au froid...)
- Vibration (conduite d'engins, outils à main...)
- Travail monotone avec impossibilité de modifier sa démarche
- Cadences rapides, bousillage de travail
- Changement significatif d'organisation, de méthode de travail
- Climat social tendu
- Incertitude sur l'avenir de l'entreprise
- Proximité de contacts avec collègues irrités

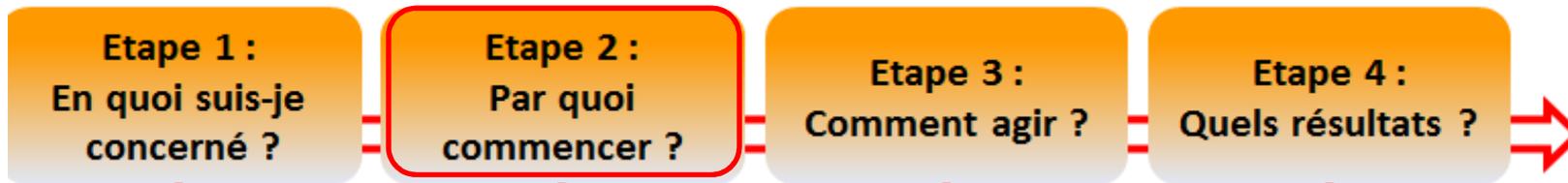
Tableau de bord TMS

Nom de l'entreprise: \_\_\_\_\_  
 Votre nom: \_\_\_\_\_  
 Votre fonction: \_\_\_\_\_

À NOTER: L'outil d'évaluation de la démarche de prévention

CATÉGORIES	NATURE	NOMBRE	2013	2014	2015	2016
EFFECTIF DE L'ENTREPRISE	Effectif salarié au 01/01/...	CDE				
		CDD				
		Total CDD+ CDE				
DONNÉES DE SANTÉ	MP au cours de l'année Analexe (Tableaux 57, 58, 79, 91, 98)	Nombre de MP déclarées				
		Nombre de MP reconnues				
		Nombre total de jours d'absence pour MP				
	AT liés à la manutention manuelle	Nombre d'AT déclarés				
		Nombre d'AT reconnus				
		Nombre total de jours d'absence pour AT				
Inaptitudes provisoires par le médecin du travail liées à des TMS ou à la manutention manuelle	Nombre d'inaptitudes provisoires					
	Nombre d'inaptitudes partielles					
MAINTIEN/ RETOUR AU TRAVAIL	postes aménagés à la suite de TMS des membres supérieurs, inférieurs et du dos	Nombre de postes aménagés				
	N. de postes aménagés					
DIALOGUE SOCIAL	Réunions abordant les TMS et les risques liés à la manutention manuelle avec les instances représentatives du personnel	Nombre de réunions du CHSCT				
		Nombre de réunions CSE et DSP				

# Engager une démarche de prévention



## Elaborer un projet structuré pour se mettre en position d'agir

- ✓ définir le projet de prévention des TMS
- ✓ identifier les compétences nécessaires pour le projet et former si besoin
- ✓ informer les salariés de la démarche
- ✓ réaliser un dépistage pour prioriser les actions à mener



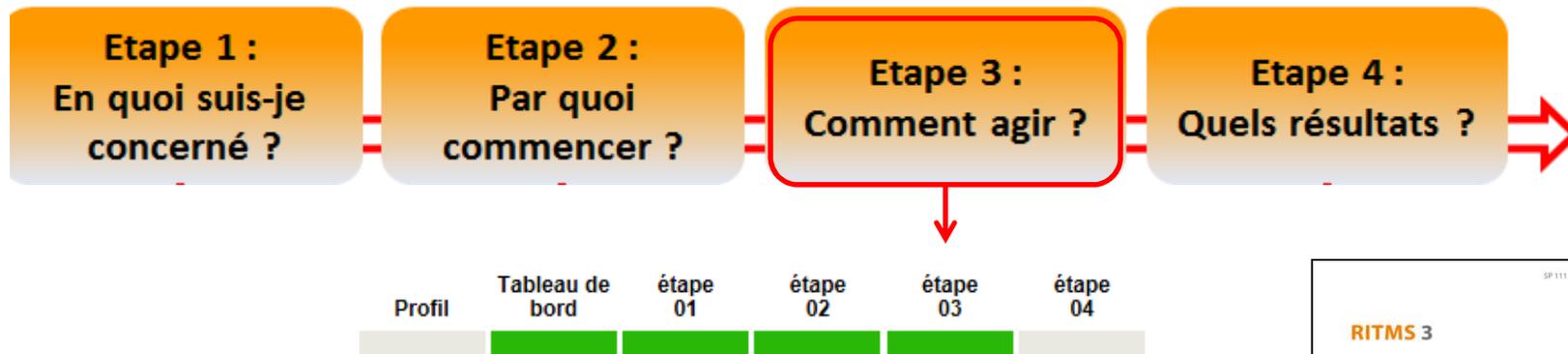
Dépistez les risques de TMS dans votre entreprise

**RAPPORT**

DATE	NOM DE L'ENTREPRISE	SITUATIONS/POSTES DE TRAVAIL
12/04/2016	ALPHA TP	Maquins et outillage
VOTRE NOM	VOTRE FONCTION	NOMBRE DE SITUATIONS/POSTES CONCERNÉS
MAURY Mathieu	Responsable QSE	10
Efforts physiques		
... des efforts exercés, des charges lourdes (soulever, pousser-tirer) ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... des activités de l'ensemble du corps (pelletage, piochage, ...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... des déplacements avec charge ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... des objets difficiles à saisir, fragiles ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... des tâches minutieuses, complexes, ... ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Diminution de la mobilité		
... des postures inconfortables (se pencher, se tourner, lever les bras...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... des déplacements lents ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... des objets encombrants à manutentionner ou à déplacer ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... un espace de travail inadapté (restreint, encombré, ...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... l'impossibilité de modifier la posture (être debout, pousser, saisir...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... un travail répétitif ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... un travail en flux tendu (nécessité de se dépêcher) ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Caractéristiques temporelles		
... la durée d'exposition à la charge physique ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... la prise de pauses ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... des changements imprévis d'activité (abus, dépendance client...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Caractéristiques de l'environnement		
... l'ambiance physique de travail (bruit, température, éclairage) ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... l'exposition aux vibrations corps entier (conducte) - membres supérieurs (outils vibrants) ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... l'exposition à des produits toxiques, des poussières... ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... des sols encombrés et/ou dégradés et/ou en pente ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... l'utilisation d'équipements de travail (outils, aides techniques, EPI...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

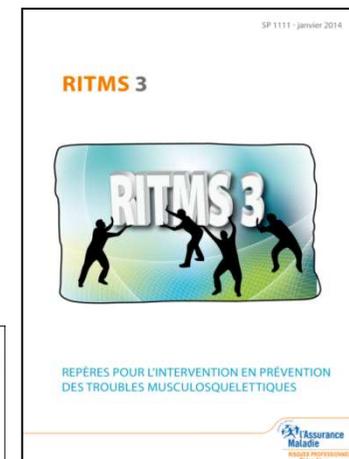
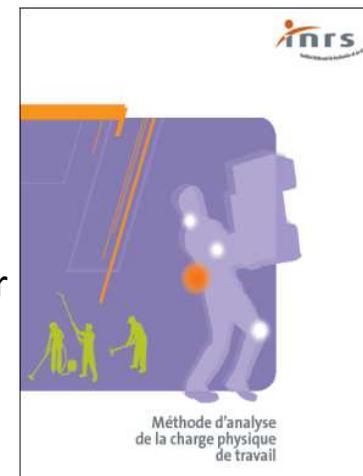


# Engager une démarche de prévention



Comprendre la situation de travail choisie afin de caractériser les causes à l'origine des TMS pour agir en prévention I<sup>aire</sup>

- réaliser un diagnostic en faisant une analyse approfondie d'une situation de travail pour identifier les facteurs de risque et leurs déterminants
- proposer et formaliser un plan d'actions pour transformer les situations de travail / mettre en œuvre le plan d'actions



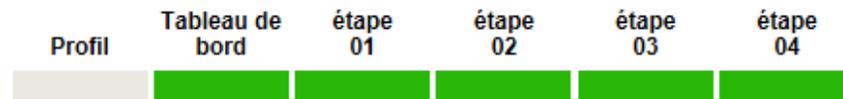
# Engager une démarche de prévention



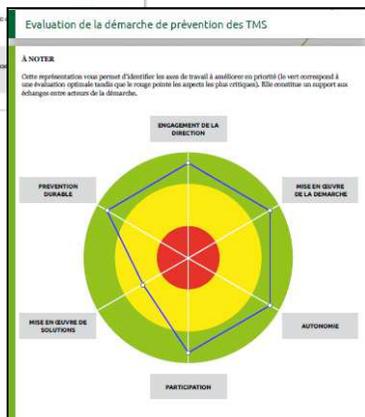
Evaluation de la démarche de prévention des TMS

6- Recherche de la prévention durable des TMS

	OUI	NON
1. Les indicateurs de suivi de la démarche TMS sont régulièrement examinés dans les instances de l'entreprise (comité de direction, CHSCT, représentants du personnel...)	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. L'ensemble du personnel est formé à la prévention des TMS.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
3. Un système de veille est mis en place dans un objectif d'amélioration continue.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
4. Les salariés ont pris l'habitude de faire remonter régulièrement des problèmes en lien avec la santé/sécurité.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. L'évaluation de risques de TMS est intégrée aux nouveaux projets (acquisition de nouvelles machines, conception de nouveaux locaux, nouveaux produits...).	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Les connaissances et compétences acquises sur la prévention des TMS font l'objet d'un transfert en interne et de partage d'expériences. (La coopération entre les différents acteurs fonctionne bien.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. La démarche de prévention des TMS s'intègre à d'autres secteurs et/ou d'autres acteurs dans l'entreprise.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. La démarche de prévention des TMS s'intègre à d'autres projets de l'entreprise (qualité, performance...).	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Des échanges avec d'autres entreprises confrontées aux TMS se développent avec partenaires externes.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
10. Même si des acteurs de la démarche quittent l'entreprise, la culture mise en place pérennise des actions sur les TMS.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>



**Etape clef de l'amélioration continu car vise à améliorer et pérenniser la démarche et à développer l'autonomie en prévention des TMS**



- évaluer les indicateurs
- évaluer la démarche de prévention
- évaluer l'efficacité des actions mises en œuvre
- communiquer les résultats obtenus

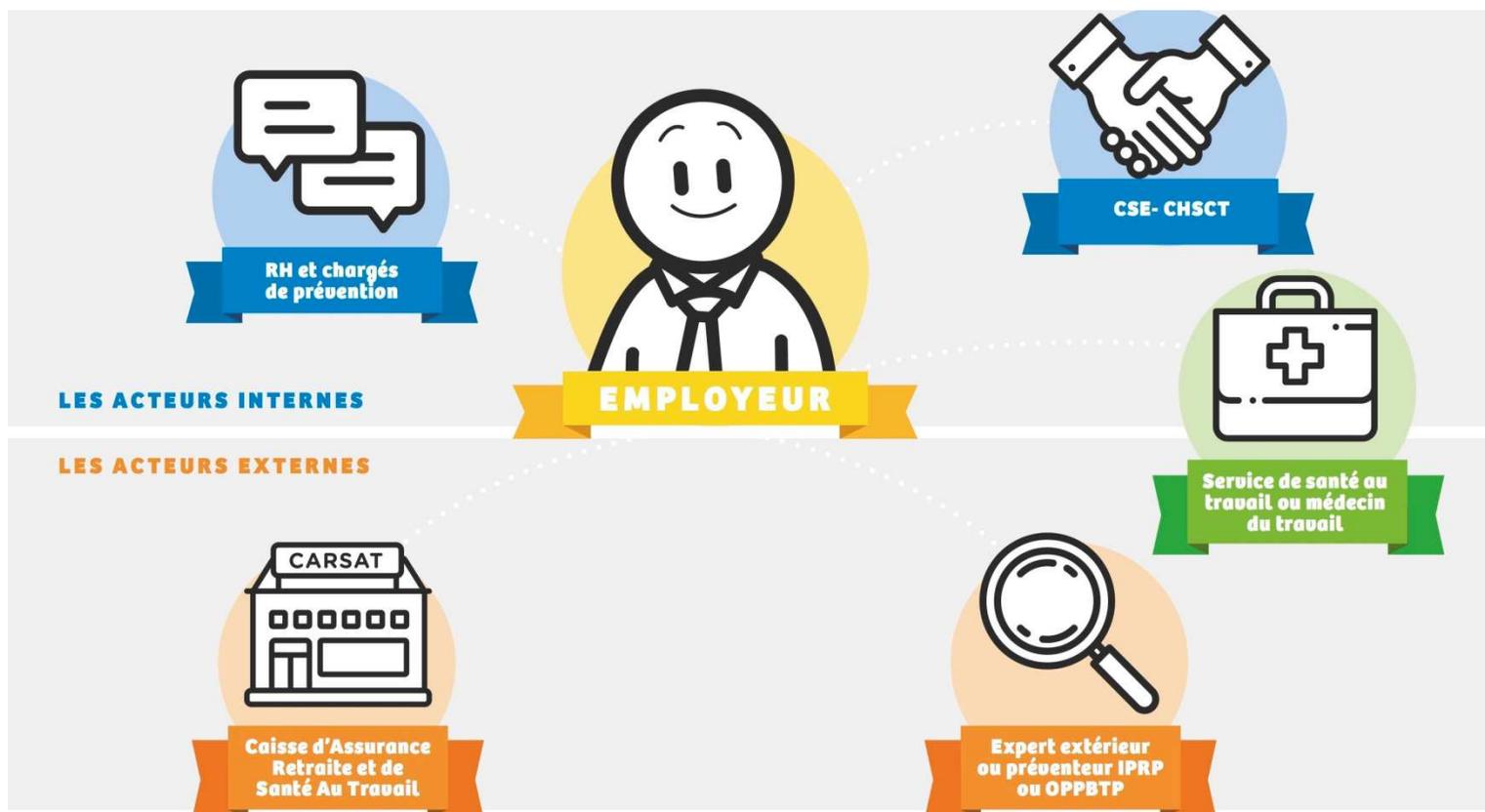
# Engager une démarche de prévention

**Préventica**  
PARIS 21>23 MAI 2019

SANTÉ &  
SÉCURITÉ AU  
TRAVAIL

L'implication et la mobilisation de l'ensemble de l'entreprise sont essentielles: une action collective est nécessaire pour obtenir des résultats. L'implication des salariés est essentielle.

Des acteurs externes à l'entreprise peuvent être également sollicités



## Témoignages



**AGIR CONTRE  
LE MAL DE DOS  
AU TRAVAIL :**

**l'exemple de  
Martin Brower  
France SAS**



**AGIR CONTRE  
LE MAL DE DOS  
AU TRAVAIL :**

**l'exemple de  
SMICTOM Alsace Centrale  
et SCHROLL**



**AGIR CONTRE  
LE MAL DE DOS  
AU TRAVAIL :**

**l'exemple de  
Eiffage  
construction**

# 03

## Lombalgie et travail Quelle prévention?

M. Pascal RUMEBE, Médecin du travail

## Intervention du médecin du travail en pluridisciplinarité pour le maintien dans l'emploi

Le maintien dans l'emploi ... Des questions ...

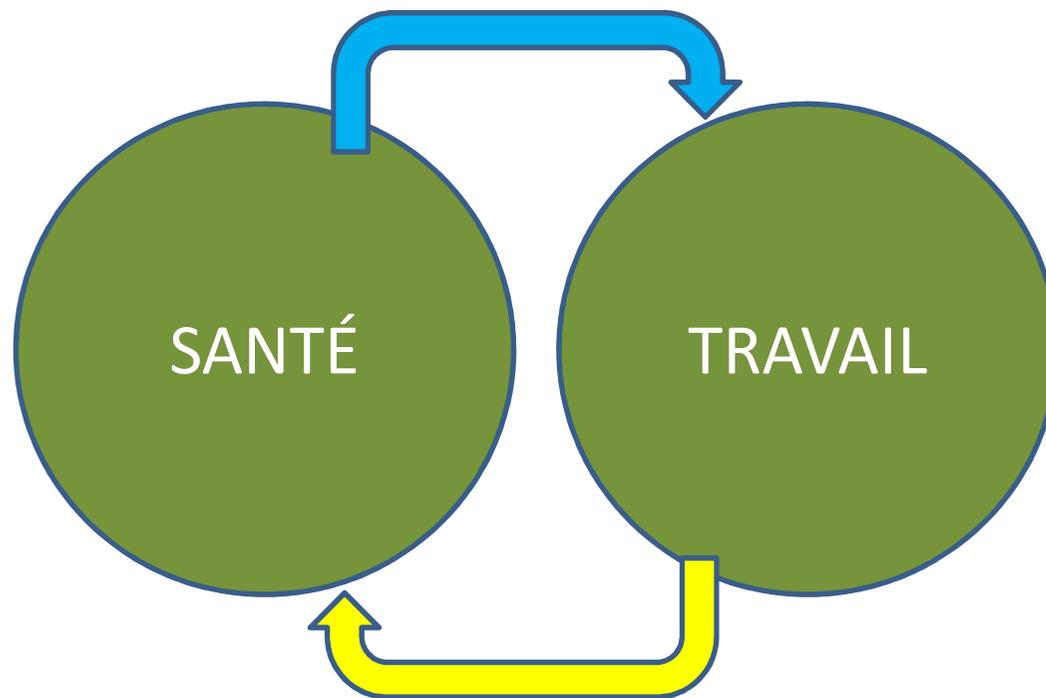
- Depuis quand dans la mission du Service de Santé au Travail ?
- Depuis quand dans la mission du médecin du travail ?

## La Pré-reprise – la PDP, le MEE dans le Code du Travail

- L'apparition du terme pré reprise dans les textes, avec le nouveau code du travail en **2008**
- La loi du 20 juillet **2011** et l'Article L. 4622-2 : La mission du service de santé au travail ...  
*« Réduire la désinsertion professionnelle et contribuer au maintien dans l'emploi des travailleurs »*
- Le décret du 27 déc. **2016** et l'Article R. 4623-1 : La mission du Médecin du travail ...  
*«Le médecin du travail est le conseiller de l'employeur, des travailleurs, des représentants du personnel et des services sociaux. Dans le champ de ses missions : 1° Il participe à la prévention des risques professionnels et à la protection de la santé des travailleurs, notamment par :  
a) L'amélioration des conditions de vie et de travail dans l'entreprise ;  
b) L'adaptation des postes, des techniques et des rythmes de travail à la santé physique et mentale, notamment **en vue de préserver le maintien dans l'emploi des salariés** ... »*

# Prévention des TMS : Comment agir ?

## Schématiquement ...



## L'actualité ... et le rapport Lecocq

Les axes de travail dans la demande faite au GPO du COCT :

- Instaurer une culture de prévention
- Promouvoir le maintien dans l'emploi

## Prévention et Maintien dans l'emploi : 2 axes dissociés ?

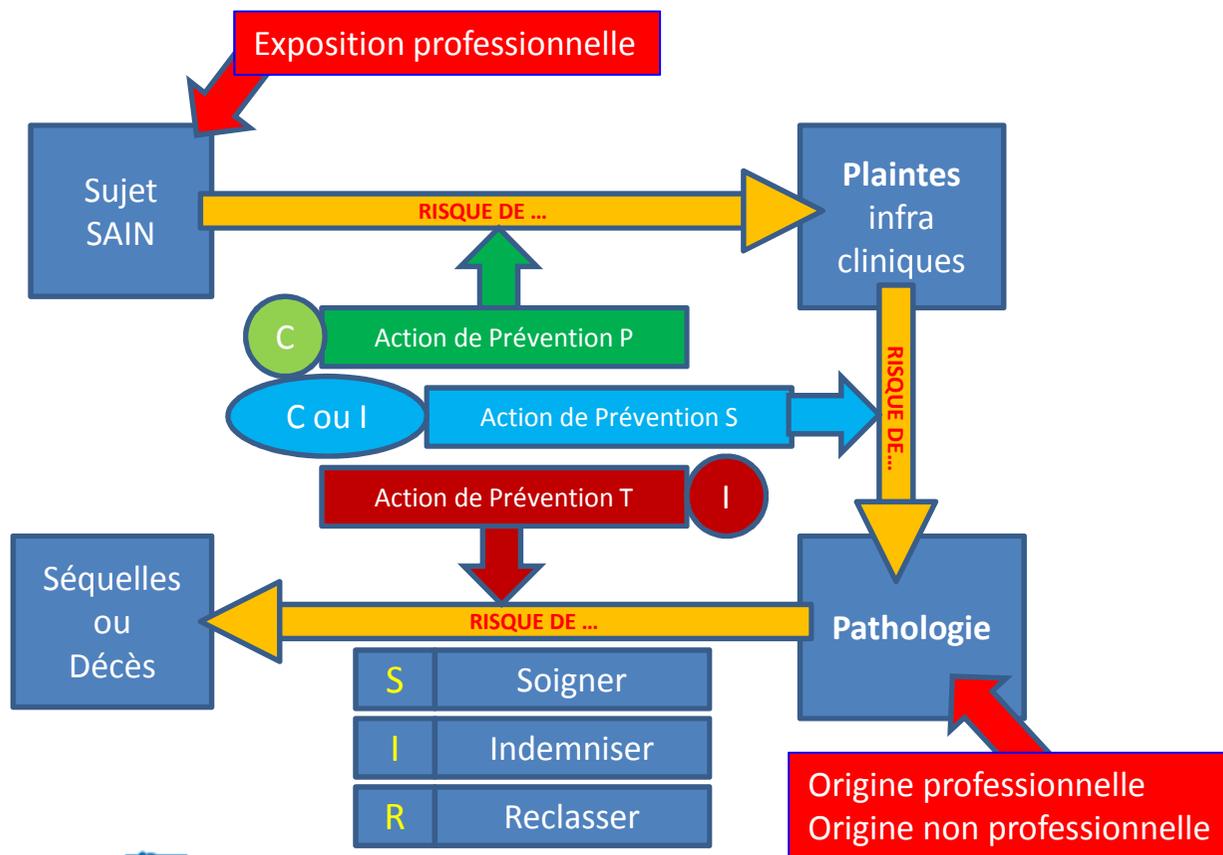
- **Question : LE POSTE EST IL APTE A LA PERSONNE ?**
  - Question mélange d'objectivité et de subjectivité ...
  - Un seul intérêt :
    - Le maintien de la santé du travailleur
    - Le maintien de l'employabilité
  - Principes :
    - Prévention primaire
    - Prévention secondaire
    - Prévention tertiaire

# Prévention des TMS : Comment agir ?

Préventica  
PARIS 21>23 MAI 2019

SANTÉ &  
SÉCURITÉ AU  
TRAVAIL

## Prévention ... le MEE est-il uniquement de la prévention tertiaire ?



## UN CAS CLINIQUE ...

Homme âgé  
de 50 ans

Poste occupé:  
Magasinier  
Cariste

Secteur  
d'activité:  
Logistique

Ancienneté  
au poste: 23  
ans

## Histoire de la maladie

En juin 2017 accident  
du travail : lumbago  
aigu lors de la  
manutention d'une  
charge de 20 kg

A consulté son médecin  
traitant

Traitement AINS +  
antalgique

Pas d'amélioration  
clinique 1 mois après  
le début de l'arrêt de  
travail

TDM rachis lombaire:  
Discopathies lombaire  
étagées avec  
pincement discal  
important L5 S1

## Démarches entreprises par le salarié assuré

---

3 mois depuis le début de l'arrêt de travail, légère amélioration , mais salarié a commencé à s'inquiéter pour son avenir professionnel, car était conscient qu'il ne pourrait pas reprendre les mêmes tâches dans les mêmes conditions

---

A consulté le médecin du travail en octobre 2017 dans le cadre d'une visite de pré reprise

---

Diagnostic de situation de santé versus travail fait avec le médecin du travail

---

Proposition au salarié de mobiliser le dispositif essai encadré, et accord pour contacter l'employeur pour explication de la démarche

## Actions de l'équipe pluridisciplinaire du service, pilotées par le médecin du travail

- Accord du salarié, de l'employeur, du médecin traitant pour l'essai encadré
- Saisine de la cellule PDP CPAM par l'Assistante Sociale du service
- Accompagnement du salarié lors de l'essai encadré par notre ergonome
- Pas de possibilités de reprise au poste précédemment occupé mais identification d'un poste adapté à l'état de santé du salarié (Chef d'équipe), avec prescription d'un aménagement technique ergonomique du poste de travail + Formation + tutorat prévus...
- Intervention du Cap emploi Maintien pour la demande de financement AGEFIPH (salarié bénéficiaire RQTH)

## Au final

- Reprise à temps partiel thérapeutique en janvier 2018
- La durée d'arrêt de travail total : 7 mois,
- Reprise du travail à temps plein , 3 mois après le début du TPT, en avril 2018
- Est à ce poste depuis cette date (1 an)
- Revu par le médecin du travail le mois dernier
  - Très positif et très satisfait
  - Ses lombalgies se sont calmées car il est moins sollicité

## Et dans l'entreprise sur le plan collectif :

L'employeur s'est engagé suite à cette action :

- Dans une démarche structurée d'amélioration continue des conditions de travail.
- A pris en compte le facteur de pénibilité et d'usure professionnelle
- A engagé des réflexions sur la nécessité d'intégrer la question des passerelles et transitions professionnelles dans la politique de l'entreprise, afin de mieux accompagner le vieillissement des salariés...

Ces étapes se sont inscrites dans le cadre d'une démarche conjointe Prévention des risques professionnels / Maintien en emploi et QVT.

Le service de santé au travail a été un acteur central dans la réflexion et la mise en place de ce projet...

## CONCLUSIONS

- Le repérage précoce : salarié orienté par l'infirmière de l'entreprise
- La sensibilisation de l'employeur sur la valeur ajoutée du maintien en emploi
- La connaissance des dispositifs du maintien en emploi et PDP
- La coordination des acteurs internes du SSTI et externes
- Et la volonté de l'employeur
  - De faciliter le retour d'un salarié, pour son expertise, son savoir faire, et ses talents...
  - De mettre en place des actions pour la prévention à titre collectif

# Prévention des TMS / lombalgie : comment agir ?

 **Préventica**  
PARIS 21>23 MAI 2019

SANTÉ &  
SÉCURITÉ AU  
TRAVAIL

Merci pour votre attention

Des questions?



## A RETENIR

- Lutter contre les TMS, un enjeu de santé au travail et de performance pour l'entreprise
- Une démarche collective de prévention des risques pour tous
- Une démarche individuelle pour accompagner le salarié dans le maintien ou la reprise de son activité
- Des acteurs externes à l'entreprise pour accompagner la mise en place de mesures de prévention et l'adaptation des postes.