

# LA PRÉVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS, UN TRAVAIL D'ÉQUIPE

*Transformons  
l'essai ensemble*



# Les Rencontres santé-travail

Une semaine nationale organisée par  
Présanse





# Prévenir les lombalgies

Lilian DEVIDET - Ergonome



## Quel état des lieux pour la lombalgie ?

- Prévalence élevée : **+ de 2/3 salariés** ont ou auront une lombalgie
- **20% des AT et 7% des MP** (durée moyenne d'arrêt : 2 mois)  
Lombalgie chronique 1<sup>ère</sup> cause d'inaptitude chez les – de 45 ans.
- Le risque est présent **dans tous les secteurs professionnels**.  
Les lombalgies peuvent donc toucher tous les salariés. Cependant, les répercussions des lombalgies en termes de nombre et de durée des arrêts du travail sont plus importantes parmi les salariés plus exposés :  
manutentionnaires, conducteurs d'engins, travailleurs de force ou exposés à des postures contraignantes.
- **Facteurs de risques multiples** : manutentions manuelles, chutes, vibrations, postures contraignantes, sédentarité, etc.



## Dans la situation de travail : qui est concerné ?

- ✓ **Le salarié**, qui doit être informé des risques et des moyens pour les réduire mais doit bénéficier de conditions favorables lui permettant de mettre en pratique ses savoirs.
- ✓ **Les acteurs de la prévention dans l'entreprise** (évaluer, convaincre, engager des actions de prévention).
- ✓ **L'entreprise** qui doit prévenir et réduire les risques, adapter les postes si besoin.
- ✓ **Les professionnels de santé, médecin de ville et service de santé au travail** (prise en charge médicale, accompagner le retour au travail, etc.).



# Références Code du travail



- **Les activités liées à la manutention de charges :**  
*articles R. 4541-1 à R. 4541-10 du Code du travail*
- **Les activités liées à l'utilisation d'écrans de visualisation :**  
*articles R. 4542-1 à R. 4542-19 du Code du travail*
- **Les activités exposant aux vibrations mécaniques :**  
*articles R. 4441-1 à R. 4447-1 du Code du travail*



# Quelles sont les causes : hors / dans la situation de travail ?

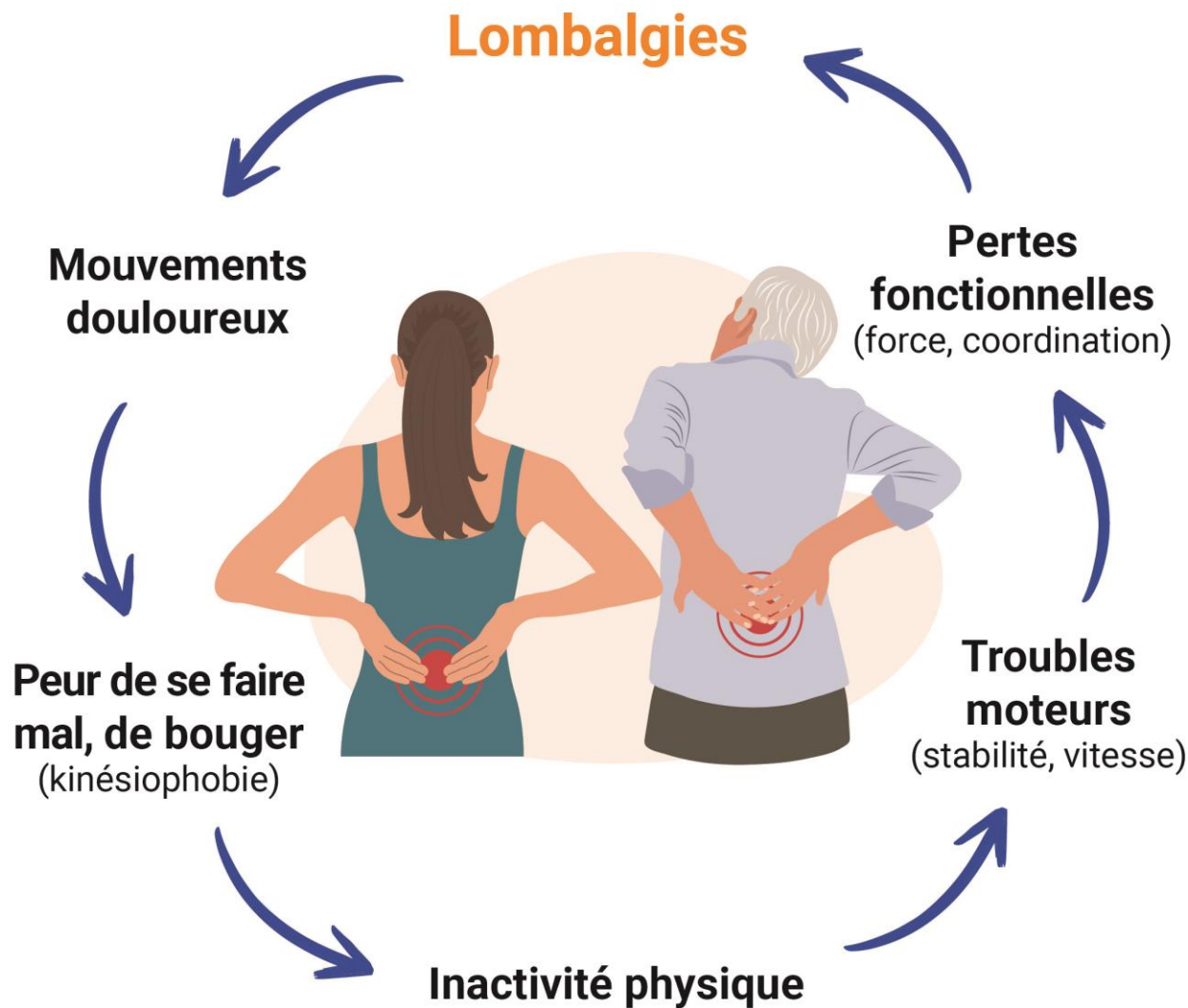
## Facteurs de risques de lombalgie aiguë ou chronique, liés au travail ou hors travail.

FACTEURS DE RISQUE	LOMBALGIE AIGUE	LOMBALGIE CHRONIQUE
Au travail	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manutentions manuelles.</li> <li>Chutes.</li> <li>Exposition aux vibrations corps entier.</li> <li>Postures pénibles sous contrainte.</li> <li>Travail physique dur.</li> <li>Traumatismes.</li> <li>Efforts importants</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conditions de travail.</li> <li>Insatisfaction au travail.</li> <li>Travail physique dur.</li> <li>Stress.</li> <li>Contraintes psychosociales.</li> <li>Absence d'actions de prévention dans l'entreprise.</li> </ul>
Hors travail	<ul style="list-style-type: none"> <li>Antécédents de lombalgie.</li> <li>Troubles vasculaires.</li> <li>Corpulence.</li> <li>Anomalies radiologiques graves.</li> <li>Grossesses.</li> <li>+ les mêmes facteurs de risque physiques qu'au travail (chutes, efforts importants...).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Durée de l'arrêt pour lombalgie.</li> <li>Gravité de l'atteinte.</li> <li>Intensité de la douleur.</li> <li>Mode de prise en charge.</li> <li>Gêne fonctionnelle.</li> <li>Baisse d'activité.</li> <li>Tabac.</li> </ul>



# Quelles sont les causes : hors / dans la situation de travail ?

## Le cercle vicieux des lombalgies





# Comment agir ? Prévention :

Le préventeur est confronté à une double problématique :

- **Démarche collective** pour réduire les risques pour tous
- **Démarche individuelle** pour aménager les postes (adaptation ponctuelle) pour les salariés souffrant déjà de lombalgie

**Démarche :**

**1/ Analyse du contexte** de survenue des lombalgies (nombre et causes)

**2/ Identifier les facteurs de risques** par l'analyse des situations de travail

**3/ Elaborer une démarche de prévention** associant une approche technique/organisationnelle/individuelle (plan d'action)

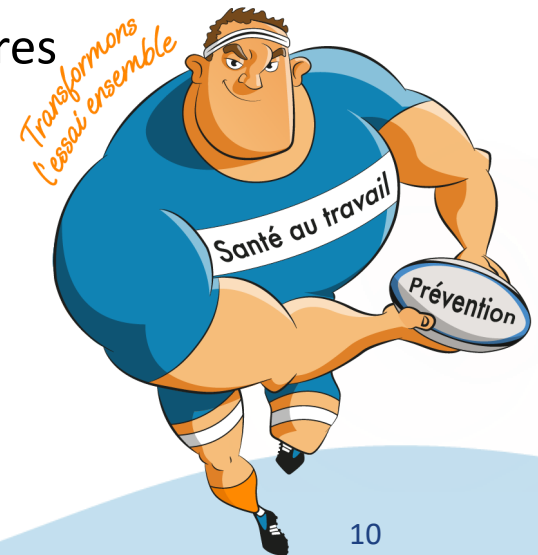


# Comment agir ? Prévention :

## Exemple de la prévention des AT liés aux manutentions manuelles

Directive EU (n°90/269/CEE) propose 4 grands axes pour structurer la prévention des risques liés à une activité physique au travail :

- ✓ **Éliminer ou réduire** la contrainte par la mécanisation ou par la réduction des charges unitaires, des distances et des fréquences de manutention.
- ✓ **Aménager les postes**, afin de permettre une manutention dans les meilleures conditions posturales (hauteurs, zones d'atteintes, etc.), et les espaces de travail afin de permettre une application des principes de manutention en toute sécurité.
- ✓ **Organiser** le travail, allouer plus de temps, alterner les tâches si possible (attention aux cumuls d'astreintes que peuvent cacher ces alternances), organiser des pauses, etc.
- ✓ **Former et informer** sur les risques et comment les éviter ou les réduire



# Comment agir ? Prévention :

## Evaluer les actions de prévention



- ✓ Phase souvent négligée mais **indispensable** pour progresser
- ✓ Organisée **dès le début de l'action** et si possible par des acteurs indépendants de l'action
- ✓ Rôle d'instaurer **une culture de prévention** (réflexion économique et stratégique de l'entreprise = image et communication externe).



# Comment prendre en charge spécifiquement le salarié lombalgique ?

- ✓ **La prise en charge doit combiner deux démarches :**
  - Prise en charge médicale adaptée
  - Adaptation du travail et son environnement pour favoriser le retour au travail
  
- ✓ En l'absence de gravité (plus de 90% des cas), il **est important de délivrer un message rassurant** au lombalgique (même si forte gêne ou intensité douloureuse). Dans le cadre d'une lombalgie commune, il s'agit d'une lésion minime sans relation avec l'intensité de la douleur ou le handicap. **Le salarié peut et doit bouger même prudemment s'il faut.**



# Comment prendre en charge spécifiquement le salarié lombalgique ?

✓ **Il faut absolument éviter le stade chronique** car, à ce stade, les soignants manquent de solutions. Il faut donc agir précocement en associant prévention et soins.

- **La guérison tissulaire** (muscles et tendons) est meilleure lorsque ces structures sont mises en tension, même de façon très faible ;
- **La colonne est une structure complexe qui perd rapidement sa proprioception**, c'est-à-dire sa capacité à bien se positionner dans l'espace ou à corriger rapidement des perturbations posturales ;
- **L'activité** montre au lombalgique qu'il est en capacité de se mobiliser et le met en confiance ;
- **Le travail procure un soutien et un statut social.** Le lombalgique en tire une stabilité qui a un bénéfice immédiat et lui procure une plus grande résistance aux rechutes et à la chronicisation.



# Comment prendre en charge spécifiquement le salarié lombalgique ?

✓ **La remise en activité doit s'envisager en respectant les limites de contraintes physiques proposées dans le tableau** (qui s'appuie sur les données des normes, de codes de bonne conduite ou de consensus) pour proposer des limites de contraintes physiques qui déterminent 4 zones de risque :

- **Vert foncé** : situation à risque minimum pour tout l'appareil locomoteur et le dos en particulier qui devrait permettre à un salarié lombalgique de tenir le poste ;
- **Vert clair** : situation à risque locomoteur acceptable pour tous les salariés non lombalgiques ;
- **Orange** : situation à risque lombaire qui demande la réduction de la contrainte ;
- **Rouge** : situation à risque lombaire inacceptable, qui demande un aménagement prioritaire de la situation de travail.

Zones de risque de lombalgie

manutention charge (kg)	5	15	25
tonnage (t/j)	3	6	11
pousser-tirer poids déplacé (kg)	100	350	500
travail répétitif (at/min)	30 < 1h/j	30 < 4h/j	40 < 4h/j
travail lourd dFC (bpm)	30 / 1h	30 / 4h	30 / 8h
«pic» FC (%FCmax)	65	75	85
vibrations «corps entier» (m.s <sup>-2</sup> )	0,5 < 1h/j	0,5 (sans limitation de durée)	1,15 (sans limitation de durée)

**Action technique (at)** : action manuelle élémentaire pour réaliser une tâche

**Coût cardiaque** :  $dFC = FC \text{ travail} - FC \text{ repos}$

**Pics FC** : valeur de FC lors d'une augmentation même brève

**FC** : fréquence cardiaque (pulsations / minute)



Transformons  
l'essai ensemble

# LA PRÉVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS, UN SPORT D'ÉQUIPE

18 MARS - 22 MARS 2024



**Mardi 19 mars 2024 à 18h**

Événement exceptionnel en présence de Pascal Papé  
Venez nous retrouver au stade Jean Bouin (Paris 16e) et  
rencontrer cet ancien rugbyman et capitaine du XV de  
France.



**Toute la semaine**

Chaque jour, à 11h et 16h, des webinaires de 15 minutes seront  
animés par des experts en prévention et santé au travail.