

# MAL DE DOS EN ENTREPRISE PARLONS-EN !

Quimper, 9 octobre 2018

# AU PROGRAMME

1. Lombalgies/ mal de dos : ce qu'il faut savoir
2. Les facteurs à l'origine de la lombalgie
3. Comment prévenir la lombalgie
4. Le dispositif « entreprises » de la campagne de sensibilisation sur le mal de dos au travail

# 01

## LOMBALGIES : CE QU'IL FAUT SAVOIR

# LOMBALGIE, MAL DE DOS OU LUMBAGO...

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 » par opposition aux « lombalgies spécifiques », qui sont liées à des maladies sous-jacentes telles qu'une scoliose, la fracture d'une vertèbre, etc.

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 en écartant les signaux d'alerte évocateurs d'une lombalgie symptomatique.**

# 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...

Sources :

- BVA, Connaissances et attitudes vis-à-vis de la lombalgie, Août 2017
- « Lombalgie chronique, définition et prise en charge », La revue du praticien, 2004

# 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.
- **Le repos peut aggraver les douleurs**, puisque les 59 muscles en bonne santé du dos ne travaillent pas.

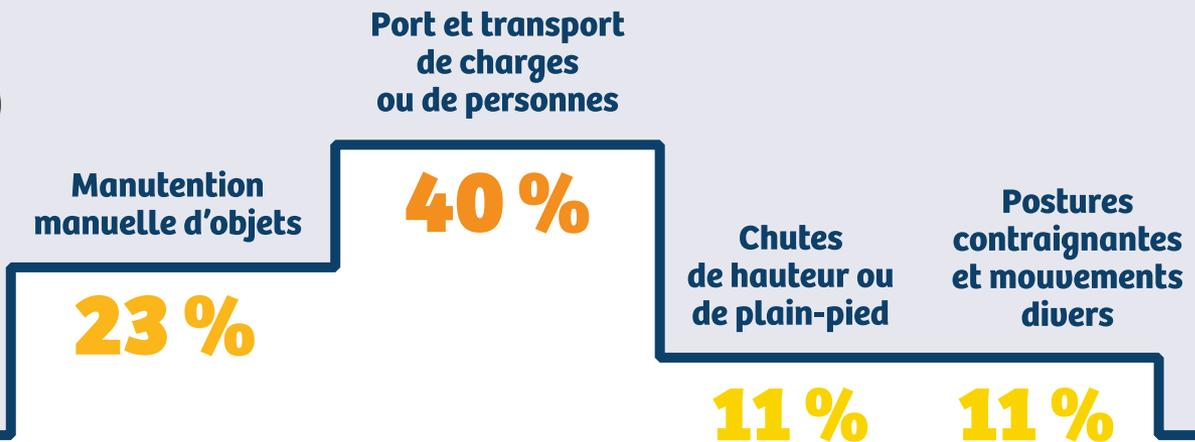


# LA LOMBALGIE : UN ENJEU DE SANTÉ AU TRAVAIL

## La lombalgie représente...

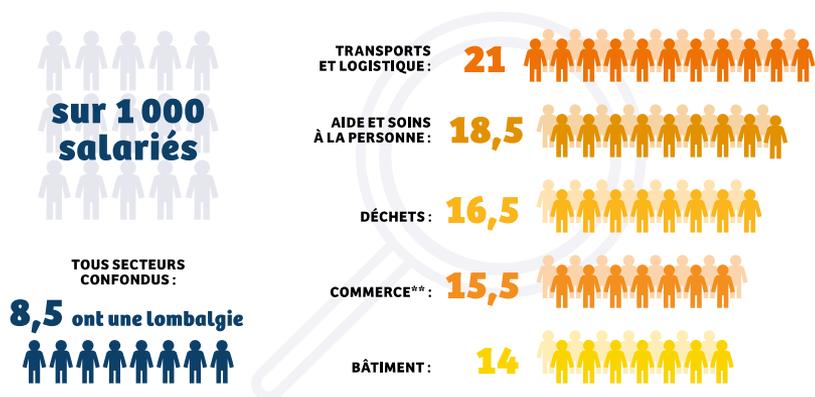


## Les principales causes des lombalgies liées au travail

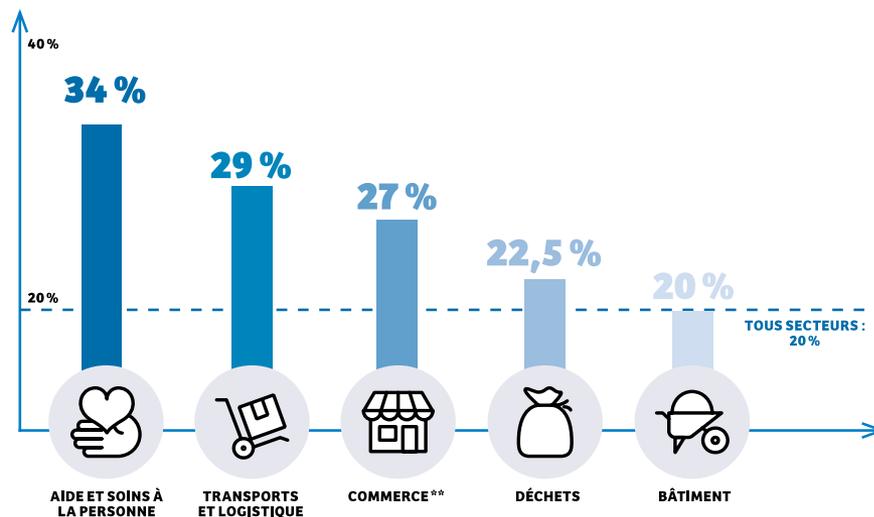


# LA LOMBALGIE DANS LES SECTEURS LES PLUS TOUCHÉS

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



## Part de la lombalgie dans les accidents du travail

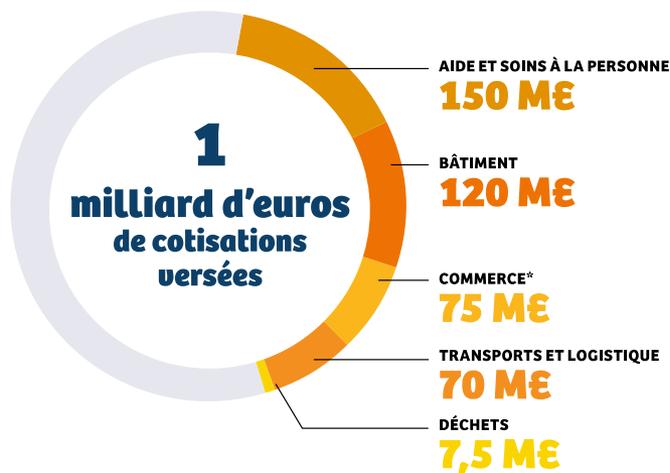


\*Accidents du travail et maladies professionnelles

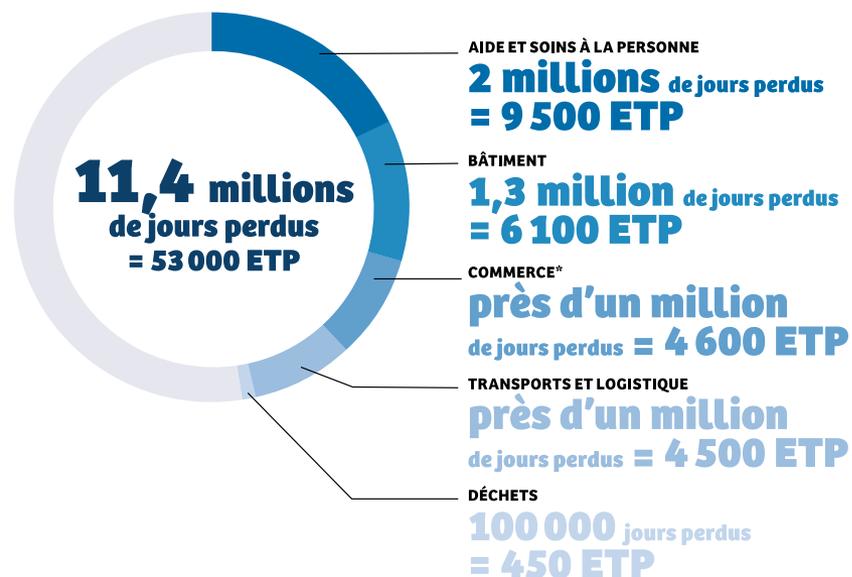
\*\* Le commerce inclut : la grande distribution, le commerce d'équipements ménagers et le commerce de gros alimentaire.

# LA LOMBALGIE DANS LES SECTEURS LES PLUS TOUCHÉS

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



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



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

## Coûts indirects de la lombalgie

Désorganisation des équipes

Coût du maintien du salaire

Coût d'un remplacement

Baisse de la productivité

# PRÉVENIR LA LOMBALGIE : QUELS BÉNÉFICES POUR L'ENTREPRISE



# 02

## LES FACTEURS À L'ORIGINE DES LOMBALGIES

# UNE ORIGINE MULTIFACTORIELLE

La lombalgie a généralement des causes multiples.

Les facteurs de risques professionnels sont importants mais peuvent s'y ajouter les prédispositions personnelles, des pathologies, des risques pris lors des activités domestiques et de loisirs, des risques psychiques de la vie hors travail.

# IDENTIFIER LES RISQUES DE SURVENUE DU MAL DE DOS AU TRAVAIL

## LES FACTEURS DE RISQUES AU TRAVAIL

### Manutention manuelle

—  
**Exposition  
aux vibrations**

—  
**Chutes**

—  
**Posture pénible  
et contraignante**

### Effort important

—  
**Mauvaises conditions  
de travail**

—  
**Traumatismes**

—  
**Travail physique dur**

—  
**Stress**

### Insatisfaction au travail

—  
**Contraintes  
psychosociales**

—  
**Absence d'actions  
de prévention dans  
l'entreprise**

# TEMPS D'ÉCHANGE

- Que vous inspirent ces chiffres ?
- Quel est le vécu de la lombalgie dans votre entreprise ?
  - Comment la lombalgie impacte votre entreprise ?
  - Avez vous déjà souffert de désorganisations... suite à des cas de lombalgies.

# 03

## COMMENT PRÉVENIR LES LOMBALGIES ?

# UNE DOUBLE DÉMARCHE

Faire face au mal de dos au travail représente un double défi pour l'entreprise : il s'agit d'enclencher une double démarche.

- **Une démarche collective** de réduction des risques pour tous les salariés.

[CNAMTS - Saint Joseph - V3 \(version longue\).mp4](#)

- **Une démarche destinée au salarié lombalgique** pour adapter son poste de travail. Cette démarche doit permettre au salarié de continuer à travailler, ou *a minima*, de limiter son inactivité.

# ÉTAPES CLÉS D'UNE DÉMARCHE COLLECTIVE

- **Relever** les lombalgies (nombre et causes) et **analyser** le contexte de leur survenue dans l'entreprise.
- **Identifier** tous les facteurs de risque :
  - la manutention
  - le travail physique lourd
  - les vibrations
  - les chutes
  - les facteurs psychosociaux
- **Mettre en place des actions de prévention** qui associent les approches technique, organisationnelle et la formation. **Evaluer** les actions dans un objectif d'amélioration.

- SUJET Eiffage Construction\_DEF.mp4

# FOCUS SUR LA PRÉVENTION DES ACCIDENTS LIÉS AUX MANUTENTIONS MANUELLES

**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.

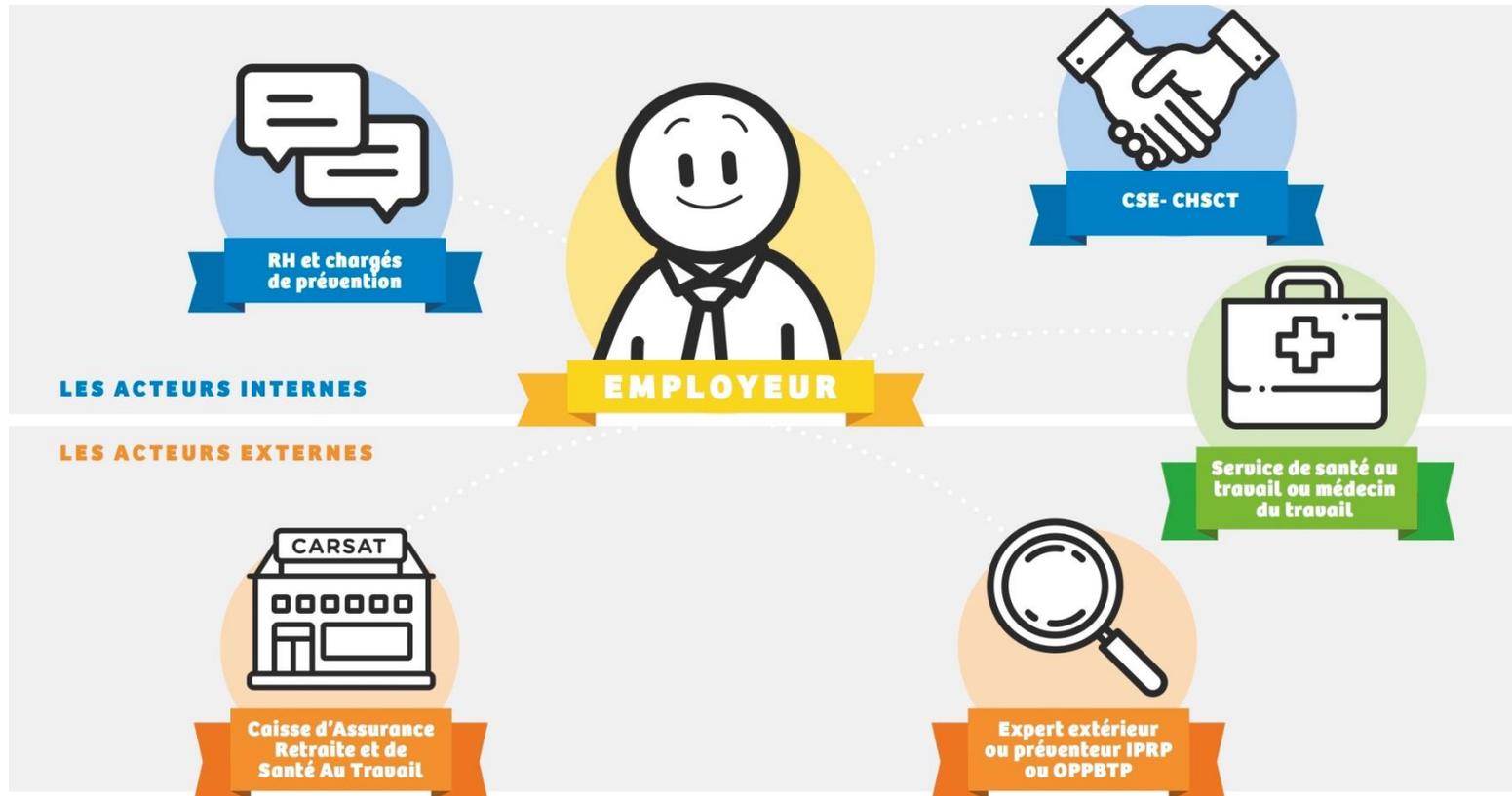
**Aménager** le poste de travail afin de permettre la réalisation des manutentions dans les meilleures conditions (hauteur de travail, respect des zones d'atteintes...) et permettre aux salariés d'appliquer les principes de manutention en sécurité.

**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)

# EMPLOYEURS, VOUS N'ÊTES PAS SEULS POUR LUTTER CONTRE LA LOMBALGIE

L'implication et la mobilisation de l'ensemble de l'entreprise sont essentielles.



Écoutez aussi vos salariés, ils sont en première ligne pour savoir ce qui leur convient le mieux (achat de matériel, réorganisation des process de travail).

# DÉMARCHES DE PRÉVENTION MENÉES PAR LA SANTÉ AU TRAVAIL EN CORNOUAILLE



Les missions de la STC s'inscrivent parfaitement dans la double-démarche : **démarche collective de prévention et démarche destinée au salarié lombalgique.**

Nous nous appuyons sur les Recommandations de Bonne Pratique de septembre 2013 validées par la H.A.S. concernant la **« Surveillance médico-professionnelle du risque lombaire pour les travailleurs exposés à des manipulations de charges »**

# ACTIONS COLLECTIVES CIBLANT PLUSIEURS SALARIÉS D'UNE MÊME ENTREPRISE :

- **Études ergonomiques sur proposition du médecin du travail : prévention des risques de TMS sur une ligne de production, un atelier... :**

Analyse de la demande, diagnostic terrain, recherche de solutions techniques et organisationnelles (accompagnement dans la mise en place d'une démarche de prévention), restitution à l'employeur et aux salariés, remise d'un rapport écrit

- **Moyens humains sur le secteur: 2 ergonomes**

# ACTIONS COLLECTIVES VISANT UN SECTEUR D'ACTIVITÉ: EXEMPLE DU COMMERCE ALIMENTAIRE (ACTION 2018)



Etablissements du **secteur de la distribution alimentaire** (hors hypermarchés) soit **90 magasins sollicités** toutes enseignes

Effectifs ciblés : employés de libre-service, employés de stands de vente et fabrication (**entre 1200 et 1400 salariés ciblés**)

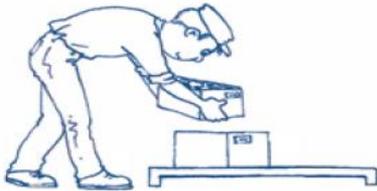
**Démarche d'intervention en 2 parties :**

- **Questionnaire santé individuel et anonyme**
- **Analyse des postes lors de la mise en rayons (*employés présents*) :**
  - Rayon fruits et légumes
  - Rayon liquides
  - Rayon sec (épicerie)
  - Rayon frais (crèmerie, charcuterie, traiteur)
  - Rayon surgelés
  - Stands boucherie-charcuterie, fromagerie, poissonnerie

# GRILLE D'ANALYSE DES RISQUES UTILISÉE : FIFARIM

## 1

Le tronc est-il penché en avant  
( flexion au-delà de 45° ) ?



### ■ POUR MIEUX COMPRENDRE

La flexion du tronc vers l'avant accroît la pression sur les disques intervertébraux et entraîne un pincement de l'avant de ceux-ci. Ces deux facteurs favorisent un vieillissement prématuré de l'articulation vertébrale.



## 10

Le volume de l'objet peut-il induire une mauvaise estimation de son poids ?  
Le poids (approximatif) est-il inconnu ?



### ■ POUR MIEUX COMPRENDRE

Une mauvaise évaluation du poids réel de la charge peut conduire à déployer des forces non adaptées au poids de l'objet et entraîner, par réaction, des mouvements inadéquats.



## 20

L'engin est-il équipé de poignées placées à une hauteur inadéquate ou non réglable en fonction du type d'effort ?



### ■ POUR MIEUX COMPRENDRE

Lorsque les points de prise sont trop hauts ou trop bas, ou qu'ils sont à une hauteur fixe non réglable, la traction ou la poussée peut entraîner une posture inadéquate. S'aider du poids du corps devient alors plus difficile.



# Questionnaire Santé type Nordique

## Résultats statistiques par magasin



santé au travail  
en Cornouaille

[www.stc-quimper.org](http://www.stc-quimper.org)

### Caractéristiques des salariés

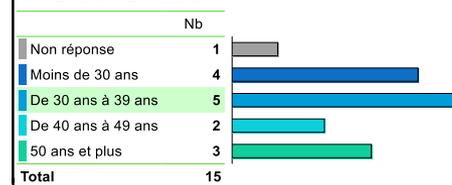
L'étude a concerné 15 salariés.

Le groupe est réparti en 9 femmes et 6 hommes.

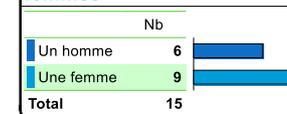
L'âge moyen est de 37 ans, de 21 ans à 53 ans pour le plus âgé.

#### âge des salariés

Moyenne = 37,71 ans Médiane = 37,50 ans  
Min = 21 ans Max = 53 ans



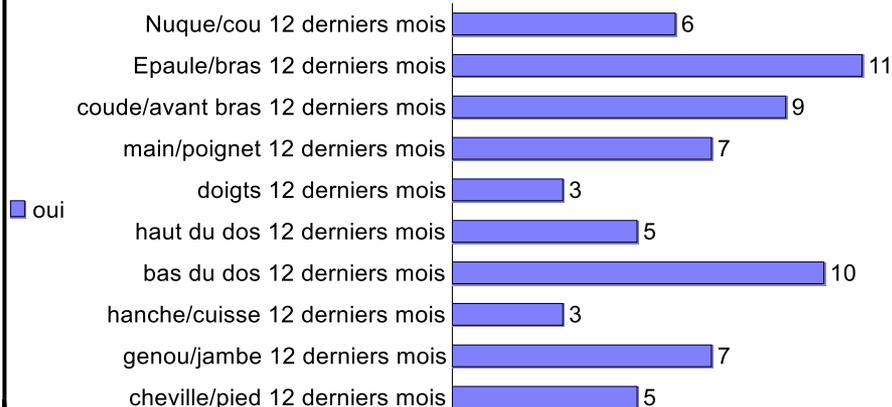
#### répartition hommes-femmes



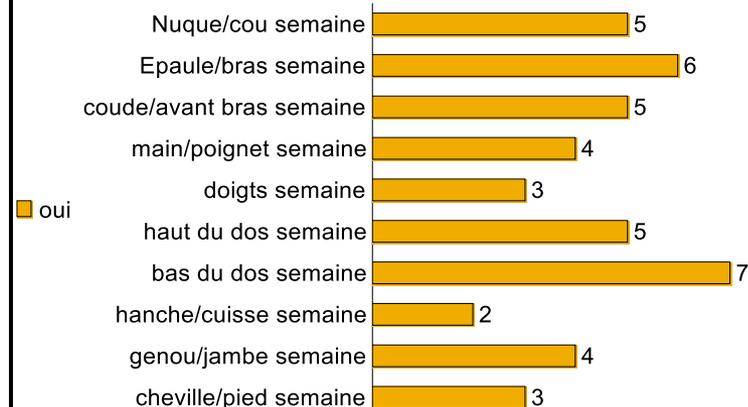
Réponses à la question : « Avez-vous eu, au cours des 12 derniers mois des problèmes (courbatures, douleurs, gêne, engourdissement) au niveau des zones du corps suivantes ? »

Réponses à la question : « Avez-vous eu, au cours des 7 derniers jours des problèmes (courbatures, douleurs, gêne, engourdissement) au niveau des zones du corps suivantes ? »

#### problèmes déclarés les 12 derniers mois



#### problèmes déclarés les 7 derniers jours



## Préconisations personnalisées pour chaque magasin (exemples)

- Réaliser le dépotage du chariot du rayon boucherie LS sur **chariot à niveau constant ou sur table de mise en rayon à 3 niveaux** :



- **Support mobile** : permet de poser la caisse au rayon fruits et légumes pour réduire la contrainte sur le dos



[www.roussillonequipement](http://www.roussillonequipement) : plateau réglable en hauteur, inclinable jusqu'à 20° avec rebord avant ; 5 roulettes pivotantes  $\varnothing$ 100 ; charge admissible 50 kg

# ACCOMPAGNER LE SALARIÉ DANS LE MAINTIEN OU LA REPRISE DE SON ACTIVITÉ

- Visite de pré reprise
- Démarches avant la reprise du travail
- Reprise du travail
- Accompagnement après la reprise du travail

# VISITE DE PRÉ REPRISE

Faciliter le retour à l'emploi

Bilan de l'état de santé du salarié. Inciter et aider le salarié à s'inscrire dans une dynamique de retour à l'emploi

Evaluer les **exigences physiques perçues** du poste de travail et le **soutien social perçu** par le travailleur

Programmer l'étude du poste de travail (accord du salarié) pour identifier les principales **difficultés** liées au travail et les **adaptations** possibles du poste de travail

# DÉMARCHES AVANT LA REPRISE DU TRAVAIL

- D'informer l'employeur, avec l'accord du travailleur, des conditions souhaitables de reprise du travail
- De programmer une visite du poste de travail, si possible en présence du travailleur
- Proposer une étude ergonomique pour évaluer et proposer des solutions d'aménagements (rôle des ergonomes, de l'équipe IPRP).
- Évaluer, en concertation avec le travailleur, la nécessité d'envisager une démarche de maintien en emploi (RQTH, SAMETH).

*Influence positive de la coordination des acteurs de la prise en charge médico-socioprofessionnelle*

# A LA REPRISE DU TRAVAIL

- **Apprécier avec le travailleur les risques pour sa santé en tenant compte**
  - De l'évaluation des risques de la situation de travail
  - Des adaptations à apporter à la situation de travail
  - Des actions de maintien en emploi engagées
  - Du contexte médico-social
- **Organiser une période de transition pour la reprise du travail, progressive et planifiée (temps partiel thérapeutique).**
- **Mettre en place l'accompagnement personnalisé du salarié au retour à son poste**
  - une période de transition pour la reprise du travail, progressive et planifiée
  - une amélioration de sa capacité à gérer les symptômes résiduels.

# ACCOMPAGNER LE SALARIÉ DANS LE MAINTIEN OU LA REPRISE DE SON ACTIVITÉ

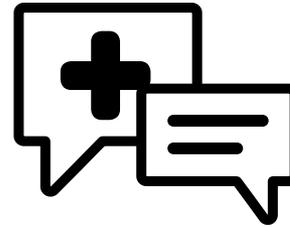
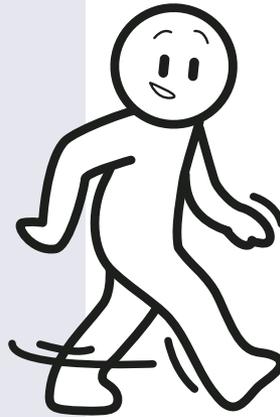
En tant qu'activité et support social, le travail peut être une aide à la guérison des lombalgies. Le maintien ou reprise du travail doit être rapide et surtout adapté(e).

- **La reprise du travail peut être très rapide mais elle doit être organisée** avec le médecin du travail, et le poste doit évoluer au rythme du salarié
- **Le milieu professionnel a un rôle psychologique important de soutien du salarié lombalgique.** Un cadre adapté, motivant permet au salarié d'être remis en confiance. C'est également **un rempart contre la désinsertion sociale.**

# ACCOMPAGNER LE SALARIÉ DANS LE MAINTIEN DE SON ACTIVITÉ

## 2 objectifs :

- Favoriser autant que possible la reprise progressive et adaptée d'activité pour contribuer à la guérison du salarié.
- Réfléchir à l'organisation et à l'environnement de travail.



## Consultez votre Service de santé au travail.

Examinez les possibilités d'adaptation et d'évolution de poste au rythme de guérison du salarié.

## Mettez en place des postes adaptés.

Conduite en lien avec la médecine du travail et le salarié, cette adaptation a vocation à évoluer en fonction de l'évolution de l'état de santé du salarié.

# ENTREPRENDRE UNE DÉMARCHE DE PRÉVENTION AVEC TMS PROS

Pour les TMS, l'Assurance Maladie – Risques Professionnels a mis en place une démarche de prévention (tmspros.fr). En 2019, un volet « lombalgies » sera intégré



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.

# AIDE FINANCIÈRE TMS PROS ACTION DE LA CARSAT BRETAGNE



- Entreprises de 1 à 49 salariés
- Finance l'acquisition d'équipements permettant de diminuer les contraintes physiques, notamment en cas de manutentions manuelles de charges lourdes, d'efforts répétitifs, de postures contraignantes.
- Subvention égale à **50%** maximum de l'investissement, dans la limite d'un plafond de **25 000 €** par entreprise.
- Le montant minimum de l'investissement est de **2 000 € HT**.

# AIDE FINANCIÈRE TMS PROS DIAGNOSTIC DE LA CARSAT BRETAGNE



- Entreprises de 1 à 49 salariés
- Finance la **formation d'une personne ressource** ou la réalisation d'une **étude ergonomique**
- Subvention égale à **70%** maximum de l'investissement, dans la limite d'un plafond de **25 000 €** par entreprise

# LE MAINTIEN DANS L'EMPLOI EN 3 MINUTES

Insérer la vidéo « maintien dans l'emploi »

# LES DISPOSITIFS PROPOSES PAR L'ASSURANCE MALADIE

Pour favoriser un retour à l'emploi dans les meilleures conditions, les 3 acteurs de l'assurance maladie travaillent ensemble afin de prévenir le plus précocement possible la désinsertion professionnelle.

- **Le service médical** évalue l'état de santé des assurés et apprécie la capacité à reprendre une activité professionnelle, signale au service social les situations relevant de la PDP.
- **Le Service Social** évalue globalement la situation des personnes et les accompagne dans la recherche de solutions.
- **La CPAM** met en œuvre les dispositifs, coordonne et participe au financement de certaines prestations.

La Prévention de la Désinsertion Professionnelle (PDP) n'est envisageable que dans une dynamique de partenariat avec vous, le salarié, le médecin du travail, le médecin traitant, la MDPH, le SAMETH, l'AGEFIPH...

# LES DISPOSITIFS PENDANT L'ARRET

Les actions d'information, de conseil, d'évaluation, d'accompagnement permettant une remobilisation précoce des personnes présumées inaptes à leur poste.

- Essai Encadré
- Bilan de compétences, VAE, formations courtes
- ARPIJ (Action de Remobilisation Professionnelle sous IJ)

# ESSAI ENCADRE

## Objectifs:

- Permet de tester la compatibilité d'un poste de travail avec les capacités restantes de la personne
- Rechercher des pistes d'aménagement du poste de travail
- Explorer des pistes de reclassement en interne ou externe

## ➤ Modalités:

- Entente entre le médecin du travail, le salarié, l'employeur et le SAMETH (éventuellement)

## ➤ Conditions:

- Accord du médecin traitant
- Avis favorable du médecin conseil

# BILANS DE COMPETENCES, VAE/ ARPIJ

## ➤ Bilan de compétences, VAE, formations courtes:

- L'assuré fait ses démarches pour trouver l'organisme de formation et le financement
- Nécessite l'accord du médecin traitant, l'avis favorable du médecin conseil

## ➤ ARPIJ (Action de Remobilisation Professionnelle sous IJ):

- Le service social de la Carsat reçoit l'assuré et l'oriente vers le dispositif
- Permet d'élaborer un projet professionnel en cas de présomption d'inaptitude à tout poste dans l'entreprise
- Prestation financée par les organismes d'assurance maladie et l'AGEFIPH
- D'une durée de 9 semaines avec 1 à 3 stages en entreprise
- Nécessite l'accord du médecin traitant, l'avis favorable du médecin conseil

# LES DISPOSITIFS APRES L'ARRET

- Le CRPE (Contrat de Rééducation Professionnelle en Entreprise)
- Les CRP (Centre de Rééducation Professionnelle)

# LE CRPE

Le **Contrat de Rééducation Professionnelle en Entreprise** permet d'apprendre un nouveau métier dans l'entreprise d'origine ou dans une nouvelle entreprise dans le cadre d'une embauche (formation, tutorat, aménagement de poste le cas échéant...)

- Pour les assurés déclarés inaptes à leur poste et reconnus Travailleurs Handicapés par la MDPH
- Débute en général juste après l'arrêt de travail
- Sollicité par le médecin du travail et élaboré par le SAMETH généralement
- Dure entre 3 et 18 mois
- Signé par l'employeur, le salarié, la CPAM à l'occasion d'une rencontre dans l'entreprise puis visé par la DIRECCTE
- La CPAM verse 50% du salaire brut moyen mensuel à l'employeur

# LES CRP

Les formations en CRP permettent de travailler sur un nouveau projet professionnel et/ou de se former à un nouveau métier adapté à son état de santé dans des établissements spécialisés

- Pour les assurés reconnus Travailleurs Handicapés
- Sur orientation de la MDPH
- Financement des frais pédagogiques par les organismes d'assurance maladie
- Stagiaires rémunérés par le Conseil Régional

# TÉMOIGNAGES

Insertion des vidéos reportage

# TEMPS D'ÉCHANGE

- Comment ces mesures de prévention peuvent-elles être applicables dans votre entreprise ?
- Avez-vous déjà mis en place des mesures de prévention de la lombalgie ? Quel(s) type(s) de mesure ?

# 04

## LA CAMPAGNE À DESTINATION DES ENTREPRISES

# LE DISPOSITIF DE CAMPAGNE

## UNE CAMPAGNE EN MÉDIAS

Lancement d'une campagne médias le 6 novembre pour une diffusion dans la presse et en digital.

## UN KIT DE COMMUNICATION

Des outils « prêts à l'emploi » pour vous équiper et vous accompagner dans la mise en place de mesures de prévention.

- **Une brochure 4 volets** : « *Pourquoi et comment lutter contre le mal de dos.* »
- **Une fiche par secteur** : « *Ce qu'il faut faire pour prévenir le mal de dos et accompagner les salariés qui en souffrent* »
- **Des posters** à destination de vos salariés

>> Ce kit sera disponible en téléchargement sur *ameli.fr*

# À RETENIR

- **La lombalgie a des conséquences pour votre entreprise** : absentéisme, désorganisation, retards, perte de productivité...
- En tant qu'employeur vous pouvez agir sur deux fronts en enclenchant :
  - **une démarche collective de prévention** des risques pour tous
  - **une démarche individuelle pour adapter le poste de travail** de vos salariés souffrant du dos. Le travail, en tant qu'activité et support social est une aide à la guérison.
- Appuyez vous sur les **acteurs qui peuvent vous accompagner** dans la mise en place de mesures de prévention et d'adaptation des postes.

Merci !