

# **MAL DE DOS EN ENTREPRISE PARLONS-EN !**

# 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

Nom des intervenants, Nom des intervenants, Nom des intervenants

# 01

## LOMBALGIES : CE QU'IL FAUT SAVOIR

Nom du (ou des) intervenant(s)

# 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 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.

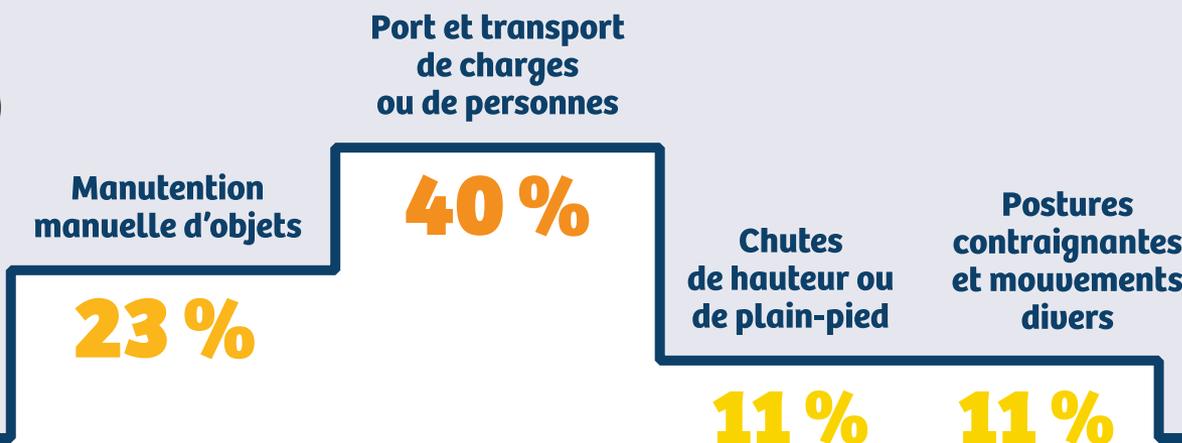


# LA LOMBALGIE : UN ENJEU DE SANTÉ AU TRAVAIL

## La lombalgie représente...

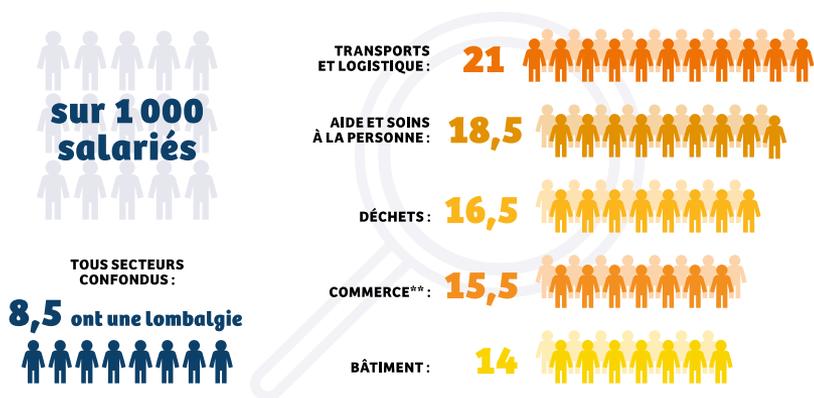


## Les principales causes des lombalgies liées au travail

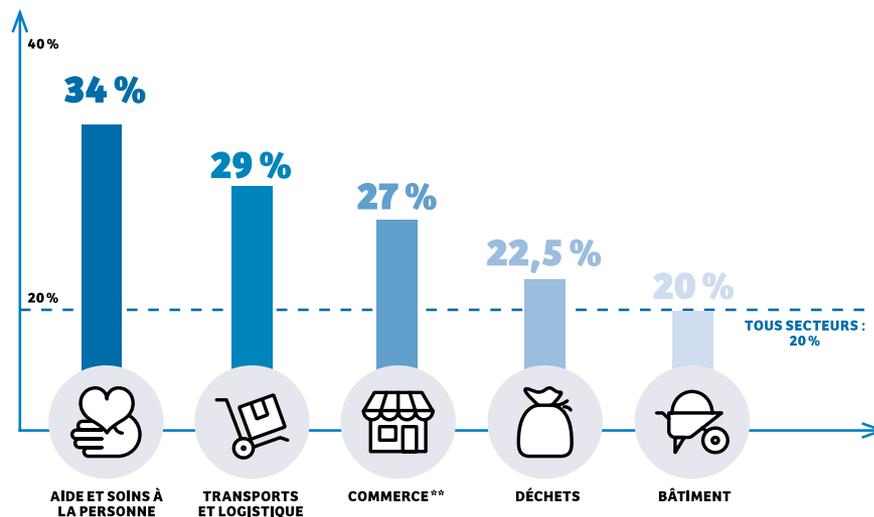


# LA LOMBALGIE DANS LES SECTEURS LES PLUS TOUCHÉS

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



## Part de la lombalgie dans les accidents du travail

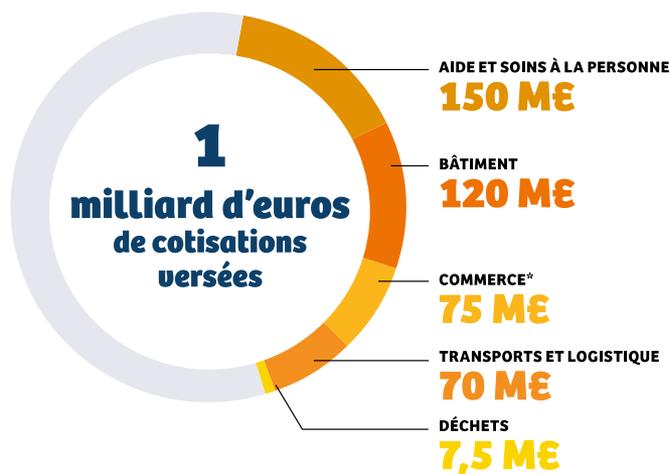


\*Accidents du travail et maladies professionnelles

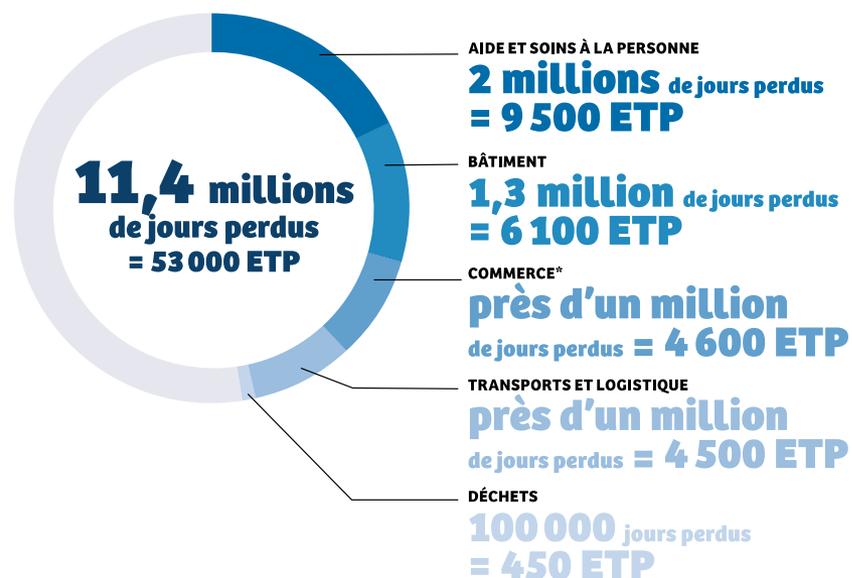
\*\* Le commerce inclut : la grande distribution, le commerce d'équipements ménagers et le commerce de gros alimentaire.

# 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

Nom du (ou des) intervenant(s)

# 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 ?

Nom du (ou des) intervenant(s)

# 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.
- **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.

# 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.

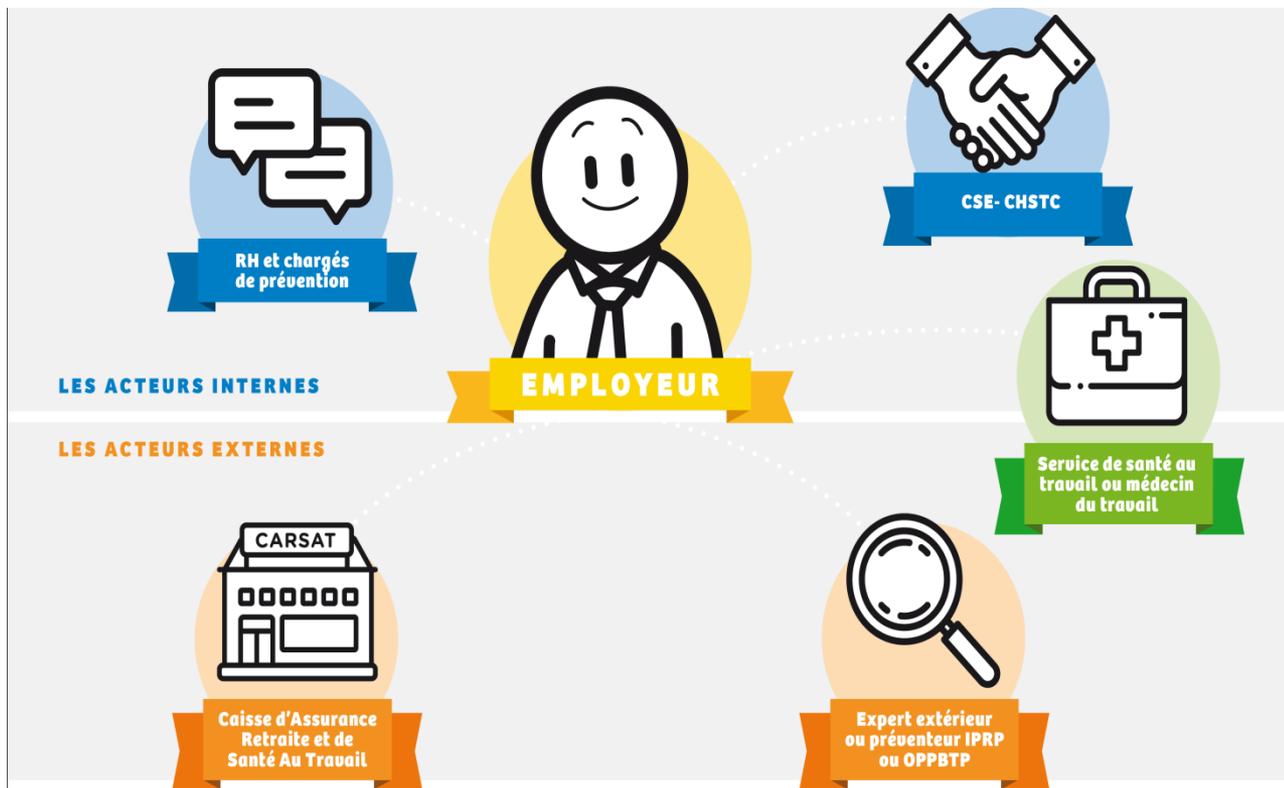
**Aménager** le poste de travail afin de permettre la réalisation des manutentions dans les meilleures conditions (hauteur de travail, respect des zones d'atteintes...) et permettre aux salariés d'appliquer les principes de manutention en sécurité.

**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 processus de travail).

# 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.

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

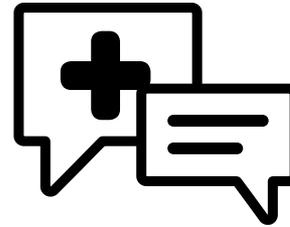
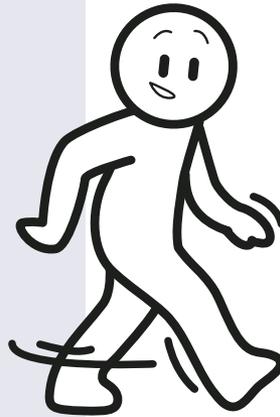
En tant qu'activité et support social, le travail peut-être une aide à la guérison des lombalgies. Le maintien ou reprise du travail doit être rapide et surtout adapté(e).

- **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.

# TÉMOIGNAGES

Insertion des vidéos reportage

# TEMPS D'ÉCHANGE

- Comment ces mesures de prévention peuvent 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

Nom du (ou des) intervenant(s)

# 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 !