



Prévention

LE MAL DE DOS AU TRAVAIL

SOMMAIRE

Éditorial du Président

1- Généralités sur le mal de dos

2- Mal de dos au travail et prévention

Foire aux questions

ÉDITORIAL DU PRÉSIDENT

Chaque année, près de 100 000 lombalgies sont déclarées comme accidents du travail avec arrêt et 2 500 sont reconnues comme maladies professionnelles (*source : INRS. Il s'agit de données nationales, tous secteurs d'activités confondus*).

Localement, ce constat est également établi par le Service Santé et Sécurité au travail (SST) du Centre de Gestion à travers les différentes missions développées dans :

- l'accompagnement des collectivités pour la rédaction de leur document unique d'évaluation des risques professionnels : le risque « mal de dos » apparaît dans la quasi-totalité des documents,
- l'accompagnement concernant le maintien dans l'emploi des agents présentant des restrictions d'aptitude puisque de nombreux aménagements de poste sont liés à des problèmes de dos.

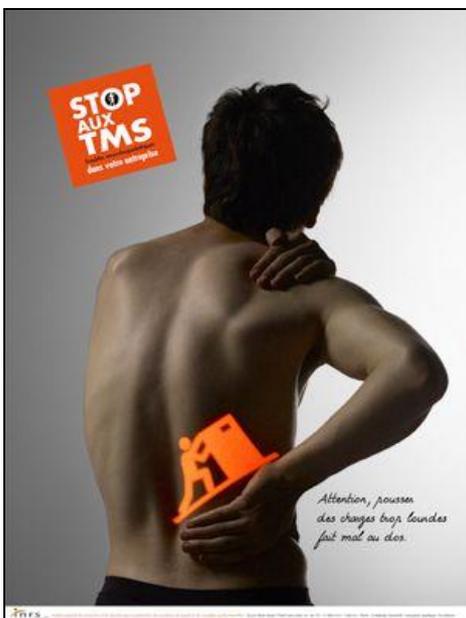
En effet, les activités professionnelles de nos agents territoriaux peuvent jouer un rôle déterminant dans la survenue de telles douleurs.

Pour ce faire, chaque collectivité, dans sa démarche de prévention, se doit d'intégrer l'analyse de ce risque et de définir les mesures de prévention à mettre en œuvre.

Ces mesures devront combiner des actions portant sur la **mécanisation des tâches**, la mise en place d'**aides techniques**, l'aménagement des postes de travail, sans oublier l'**organisation du travail**, la formation et l'information des agents.

C'est bien la récurrence de ce risque qui nous conduit à consacrer le numéro du mois de mai à la thématique du mal de dos au travail.

Le Président
Jean-Pierre LASSERRE



1. GÉNÉRALITÉS SUR LE MAL DE DOS

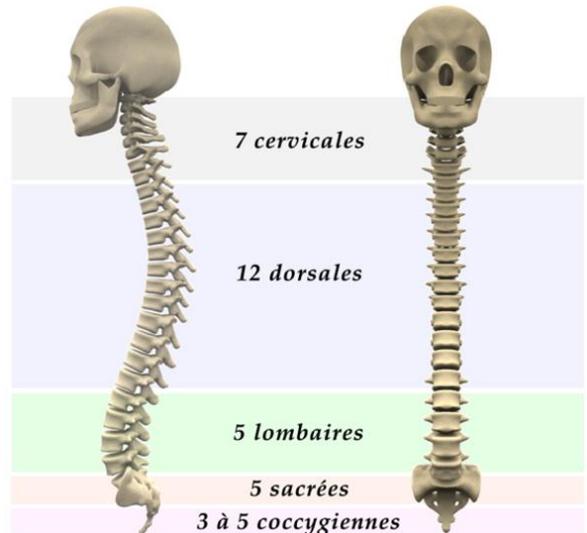
1.1. QU'APPELLE-T'ON « MAL DE DOS » ?

Le terme « mal de dos » recouvre plusieurs significations possibles.

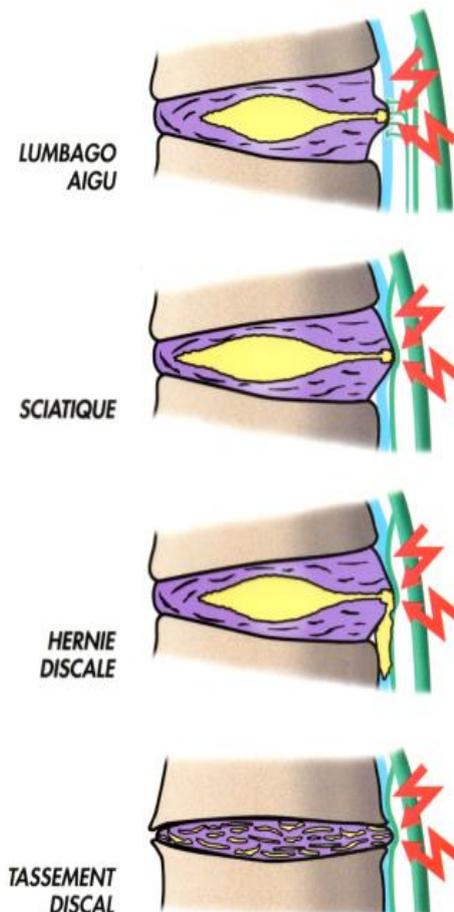
Dans le domaine médical, le dos s'étend de la nuque (*en haut du dos*) jusqu'au sacrum (*en bas du dos*). Il est composé par un ensemble d'os (*la colonne vertébrale*), de nombreux muscles (*grand dorsal, sous-épineux...*) et de ligaments.

Ainsi on différencie le long de la colonne vertébrale (de haut en bas) :

- le rachis cervical
- le rachis dorsal
- le rachis lombaire
- le rachis sacro-coccygien



Plusieurs pathologies existent en matière de « mal de dos » et peuvent avoir des origines musculaires, osseuses ou ligamentaires.



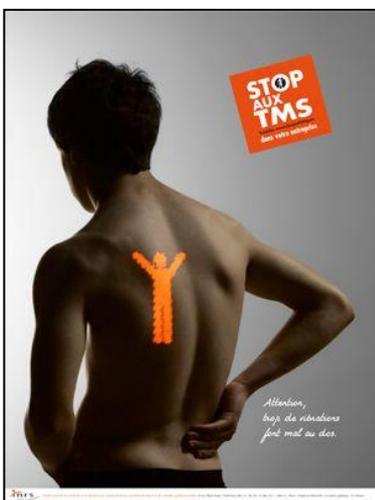
- ← **Le lumbago** est une douleur qui survient brutalement dans la région lombaire, en bas du dos, parfois d'un seul côté, le plus souvent après un « faux mouvement ».
- ← **La sciatique** est une compression de la racine du nerf sciatique en bas du dos. La douleur va s'étendre du bas du dos (*partie lombaire*) jusque dans l'une des deux jambes.
- ← **L'hernie discale** correspond à une saillie anormale d'un disque intervertébral (*disque se trouvant entre chaque vertèbre et permettant la souplesse de la colonne vertébrale et amortissant les chocs*) hors de sa position habituelle. C'est l'une des principales causes de lombalgie ou de sciatique.
- ← **Le tassement discal** (*improprement nommé tassement de vertèbres*) est le stade ultime de la détérioration discale. Il peut survenir à l'occasion d'un choc violent ou d'efforts répétitifs encaissés par le disque intervertébral. La conséquence de ce tassement est que l'enveloppe du noyau éclate et la substance gélatineuse se répand dans l'anneau fibreux. Le disque se tasse alors, entraînant un rapprochement des vertèbres et provoquant des douleurs rachidiennes.

- ➔ **L'élongation musculaire** correspond à de micro-déchirures au sein des fibres musculaires du fait d'une sollicitation excessive du muscle qui a dépassé ses possibilités normales d'étirement. Cet étirement anormal provoque une réaction inflammatoire mais pas de rupture de la fibre elle-même, à la différence du claquage. Les muscles du dos peuvent également présenter les mêmes pathologies que tous les autres muscles du corps.

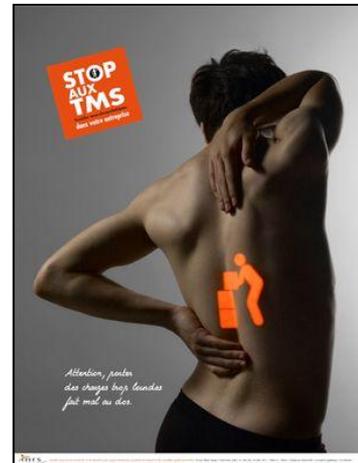
1.2. QUELS SONT LES POSTES DE TRAVAIL LES PLUS SUSCEPTIBLES D'ENGENDRER DES MAUX DE DOS ?

Les postes de travail suivants peuvent être impliqués dans les maux de dos :

- ☞ **les manutentions manuelles de personnes malades et/ou à mobilité réduite** (*l'aide au redressement d'un résident d'une maison de retraite lors du service du repas, le transfert d'un résident d'un lit sur un fauteuil...*).
- ☞ **la manutention manuelle de charges inertes** (*la collecte et le ramassage des ordures ménagères et des encombrants, la manutention de tables/chaises/barrières lors d'une manifestation...*).



- ☞ **le travail sur écran/postes assis.**
- ☞ **les activités avec des outils à main** (*marteau-piqueur, pioche...*) **ou des engins à conducteur porté** générant des vibrations à l'ensemble du corps (*conduite d'un transpalette, conduite d'un tracteur agricole...*).
- ☞ les activités entraînant des postures contraignantes et/ou répétitives (*activité de ménage, l'habillage/déshabillage des enfants, ramassage manuel des déchets...*).



1.3. QUE DIT LA RÉGLEMENTATION ?

📖 **L'article L. 4121-1 du code du travail** impose à chaque « employeur de prendre les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs. Ces mesures comprennent :

- des actions de prévention des risques professionnels et de la pénibilité au travail ;
- des actions d'information et de formation ;
- la mise en place d'une organisation et de moyens adaptés.

L'employeur veille à l'adaptation de ces mesures pour tenir compte du changement des circonstances et tendre à l'amélioration des situations existantes. »

📖 Dans ce cadre, **le législateur a réglementé le port des charges** à travers les **articles L.4541-1 puis R.4541-1 à R.4541-10 du code du travail**.

Ces différents articles règlementent la manutention manuelle des charges afin de prévenir « les risques, notamment dorso-lombaires, pour les travailleurs en raison des caractéristiques de la charge ou des conditions ergonomiques défavorables » et précisent les charges maximales et autorisées (**art R. 4541-9 du code du travail**) :



charges inférieures à 55kg pour un homme de 18 ans et plus. Cependant, un travailleur peut porter des charges supérieures à 55kg (*mais inférieures à 105kg*) à condition d'y avoir été reconnu apte par le médecin de prévention.





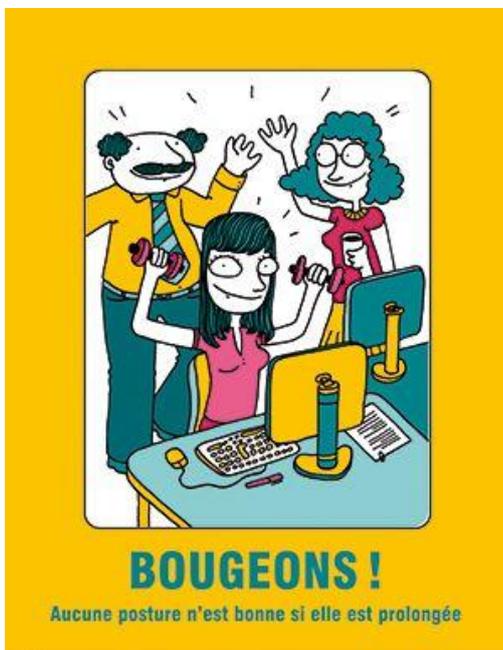
charges inférieures à 25kg pour une femme de 18 ans et plus.

NB : « L'usage du diable pour le transport de charge est interdit à la femme enceinte » (**article D.4152-13 du code du travail**)

A noter que la Norme NF X 35-109 recommande, pour des tâches répétitives, des charges de 25kg pour les hommes et 12,5kg pour les femmes.

De la même manière, le pouvoir réglementaire a régi le travail sur écran afin que le support « se situe de telle façon que les mouvements inconfortables de la tête, du dos et des yeux soient évités au maximum » (**article R. 4542-58 du code du travail**). Il en va de même pour le siège qui est « s'il y a lieu, adaptable en hauteur et en inclinaison. Un repose-pieds est mis à disposition des travailleurs qui en font la demande » (**article R. 4542-9 du code du travail**).

Rappel : L'article 108-1 de la loi n°84-53 du 26 janvier 1984 modifiée stipule que : « [dans les collectivités territoriales] les règles applicables en matière d'hygiène et de sécurité sont celles définies par les livres I à V de la quatrième partie du code du travail. »



2. MAL DE DOS AU TRAVAIL ET PRÉVENTION

En matière de prévention du mal de dos au travail, il existe plusieurs possibilités : mécaniser l'activité, respecter quelques règles simples en matière de gestes et postures, aménager le poste de travail ou encore suivre des formations spécifiques.

2.1. MÉCANISATION DU PORT DE CHARGE ET AMÉNAGEMENT DU POSTE DE TRAVAIL

Plusieurs dispositifs permettent de soulager le dos.

- ✓ La mécanisation de l'activité et l'utilisation d'outils spécifiques notamment lors du port de charges :



- ☞ utilisation d'une brouette pour les espaces verts,
- ☞ d'un chariot de manutention dans la restauration,
- ☞ d'un treuil pour certaines activités de voirie,
- ☞ d'un transpalette ou d'un diable lors du déplacement de mobilier (*tables, chaises, meubles...*) lors d'une manifestation,
- ☞ d'un lève-malade dans les structures de soins pour personnes à mobilité réduite...



- ✓ L'organisation du travail : il s'agit notamment d'organiser le temps de travail afin que des activités comme le port de charges lourdes par exemple soient effectuées à 2 agents et non pas seul. L'organisation peut également planifier l'aménagement de pauses régulières.



- ✓ L'aménagement du poste de travail peut également se concevoir à partir d'une étude ergonomique qui visera à déterminer la bonne adéquation des tâches effectuées par rapport à l'aptitude physique de l'agent concerné. Le médecin de prévention, dans le cadre de sa mission en milieu de travail (*art. 16 et 19-1 du décret n°85-603 du 10 juin 1985 modifié*), est susceptible de conseiller la collectivité dans sa démarche d'étude ergonomique.

2.2. GESTES ET POSTURE : QUELQUES RÈGLES SIMPLES

- Dans le domaine de la manutention manuelle de charges :

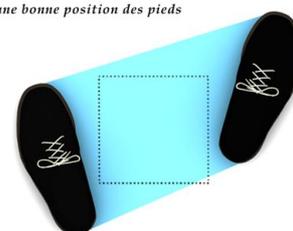
Il existe quelques règles simples de prévention qui portent sur le placement, la préhension de la charge et qui permettent de limiter les contraintes pour le dos. Elles sont à mettre en œuvre lorsque la manutention manuelle ne peut être évitée et qu'il n'est pas possible d'utiliser des outils ou appareils pour effectuer la tâche.



une bonne position des pieds



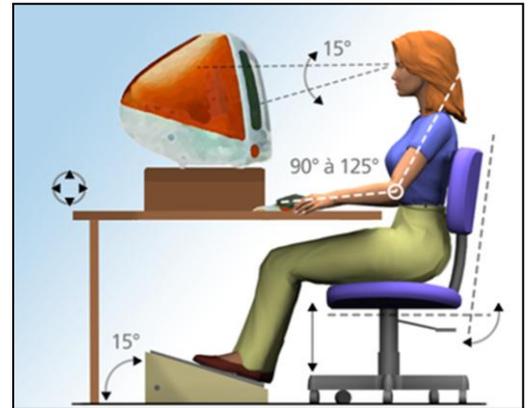
1. Évaluer la charge,
2. Se rapprocher le plus près possible de l'objet à manutentionner,
3. Garder le dos droit,
4. Redresser la tête,
5. Écarter et décaler les pieds pour assurer un bon équilibre,
6. Assurer la saisie de l'objet à manutentionner,
7. Utiliser la puissance des cuisses pour soulever la charge,
8. Manutentionner l'objet les bras tendus,
9. Utiliser le poids du corps pour pousser ou tirer la charge.



➤ **Dans le domaine du travail sur écran :**

Comme déjà vu précédemment, le législateur a défini des règles précises en matière d'aménagement du poste de travail sur écran afin de prévenir les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) et notamment les pathologies du dos (*lombalgie, cervicalgie...*) :

- 📖 la distance entre l'écran et l'utilisateur : entre 50 et 70 cm,
- 📖 la hauteur de l'écran : réglée sur l'axe horizontal du regard (angle de confort du regard de 10 à 20° en dessous de cet axe horizontal),
- 📖 le clavier : à plat pour éviter une forte extension du poignet,
- 📖 le porte-documents : réglable et stable, limite les mouvements répétitifs de la tête et des yeux,
- 📖 le siège de travail : réglable en hauteur, profondeur et inclinaison,
- 📖 le repose-pieds : peut s'avérer nécessaire pour maintenir un angle droit de confort au niveau du genou.



NB : Pour des activités nécessitant un travail sur écran prolongé, il peut être envisagé d'utiliser :

- un repose-poignets pour l'utilisation du clavier ;
- un repose-poignet pour l'utilisation de la souris d'ordinateur ;
- un siège adapté à l'agent ;
- des accoudoirs (*orientables, réglables en hauteur et profondeur*) ;
- un repose-tête.

L'acquisition de tous ces équipements nécessite l'essai du matériel par l'agent concerné afin qu'il corresponde à sa morphologie.



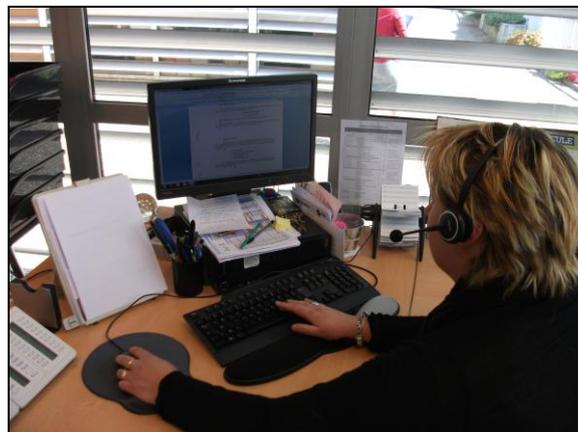
Exemple de repose-poignet pour souris



Exemple de repose-poignets pour clavier



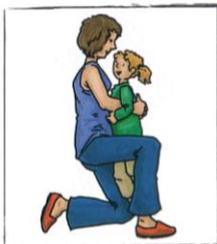
Exemple de porte-documents incliné et d'un casque téléphonique pour standardiste



Exemple d'un poste de travail ergonomique

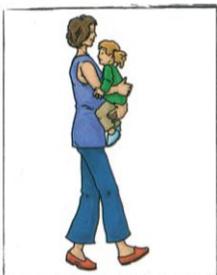
➤ Dans le domaine des tâches entraînant une posture contraignante :

Prendre et déposer un enfant au sol



> Recherchez la participation de l'enfant. Mettez-vous en chevalier servant. Collez l'enfant à votre thorax puis redressez-vous en poussant sur vos jambes.

Porter un enfant



> Maintenez toujours l'enfant le plus près de vous au niveau de votre poitrine. Portez toujours l'enfant face à vous et non sur votre hanche.

Certaines activités/tâches entraînent une posture qui peut être contraignante pour l'organisme soit par la nature de la tâche soit par sa répétition.

Les images ci-contre illustrent les postures des personnels de la petite enfance (*port des enfants, mobilier adapté aux enfants qui oblige à se baisser...*), des agents de nettoyage utilisant des machines/outils engendrant des vibrations ou des postures contraignantes (*aspirateurs, auto-laveuse, mono-brosse...*) ou encore des agents des espaces verts.

Ces illustrations indiquent la bonne posture à adopter pour exercer correctement son activité.



2.3. RAPPEL SUR LES FORMATIONS EXISTANTES EN MATIÈRE DE PRÉVENTION DU MAL DE DOS AU TRAVAIL

Différentes formations permettent de mieux appréhender et de prévenir le mal de dos :

- formations dispensées par le Centre National de la Fonction Publique Territoriale (CNFPT) :
 - ✓ prévenir les Troubles Musculo-Squelettiques,
 - ✓ la manutention des personnes âgées,
 - ✓ gestes et postures au travail : manipulation de charges inertes,
 - ✓ gestes et postures au travail pour les agents des écoles,
 - ✓ gestes et postures pour les agents polyvalents des services techniques,
 - ✓ gestes et postures pour les agents des crèches.

NB : Pour certaines collectivités, il peut être intéressant que des agents suivent une formation afin de devenir formateur en Prévention des Risques liés à l'Activité Physique (PRAP). Les agents ainsi formés auraient les compétences pour relayer cette formation auprès de l'ensemble du personnel de la collectivité.

- Le Centre de Gestion de la Corrèze, dans le cadre du Plan de Formation Inter-collectivités (PFI), et en lien avec le CNFPT, permet de recenser les besoins en formation des personnels territoriaux, via des personnes relais, et de favoriser ainsi la mise en œuvre de ces formations.
- d'autres organismes proposent également différentes formations dans le domaine des gestes et postures et la prévention des maux de dos.

Foire Aux Questions :

- **Comment faire le lien entre le mal de dos et l'activité de travail ?**

Seule l'analyse des activités et des postes de travail de la collectivité permettra à l'employeur de faire le lien entre le risque et l'environnement professionnel.

Elle s'effectue en :

- *relevant les cas de maux de dos (nombre, conséquences, recueil des accidents et des incidents,...),*
- *analysant leur contexte et leur survenue,*
- *identifiant les facteurs de risques.*

Cette analyse de la situation permet d'élaborer un plan d'actions de prévention du mal de dos. Cette démarche peut s'effectuer avec la participation des assistants, conseillers et/ou médecins de prévention, psychologue du travail / ergonome, ...

Son résultat sera intégré dans le document unique d'évaluation des risques professionnels de la collectivité.

- **Comment faire lorsqu'un agent présente des restrictions d'aptitude émises par le médecin de prévention ?**

Concernant les collectivités adhérant au service de médecine préventive développé par le CDG 19, dès lors qu'un agent présente une restriction d'aptitude générant un aménagement de poste important, le médecin de prévention communique cet avis à la collectivité ainsi qu'au service SST du CDG 19.

Suite à cette transmission, le psychologue du travail / ergonome, prend contact avec la collectivité afin de lui proposer un accompagnement dans cet aménagement de poste.

Pour les collectivités non adhérentes au service de médecine préventive développé par le CDG 19, il appartient à la collectivité de solliciter directement le service SST du CDG 19.

Centre de Gestion de la Fonction Publique Territoriale de la Corrèze

www.cdg19.fr

Service Santé et Sécurité au Travail

Résidence Clémenceau – 1 rue des Récollets – 19000 Tulle

Tél : 05.55.20.69.47 - Fax : 05.55.20.69.59 - E-mail : sst@cdg19.fr