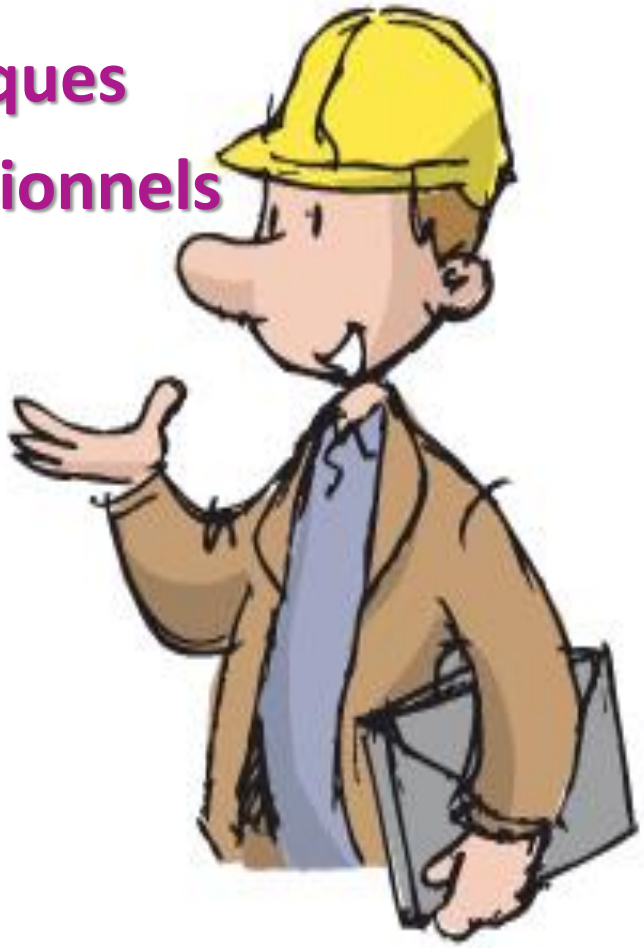
Nouvelles approches pour réduire les troubles musculosquelettiques dans les gestes professionnels quotidiens



15 Mars 2018

DÉFINITION DES TMS

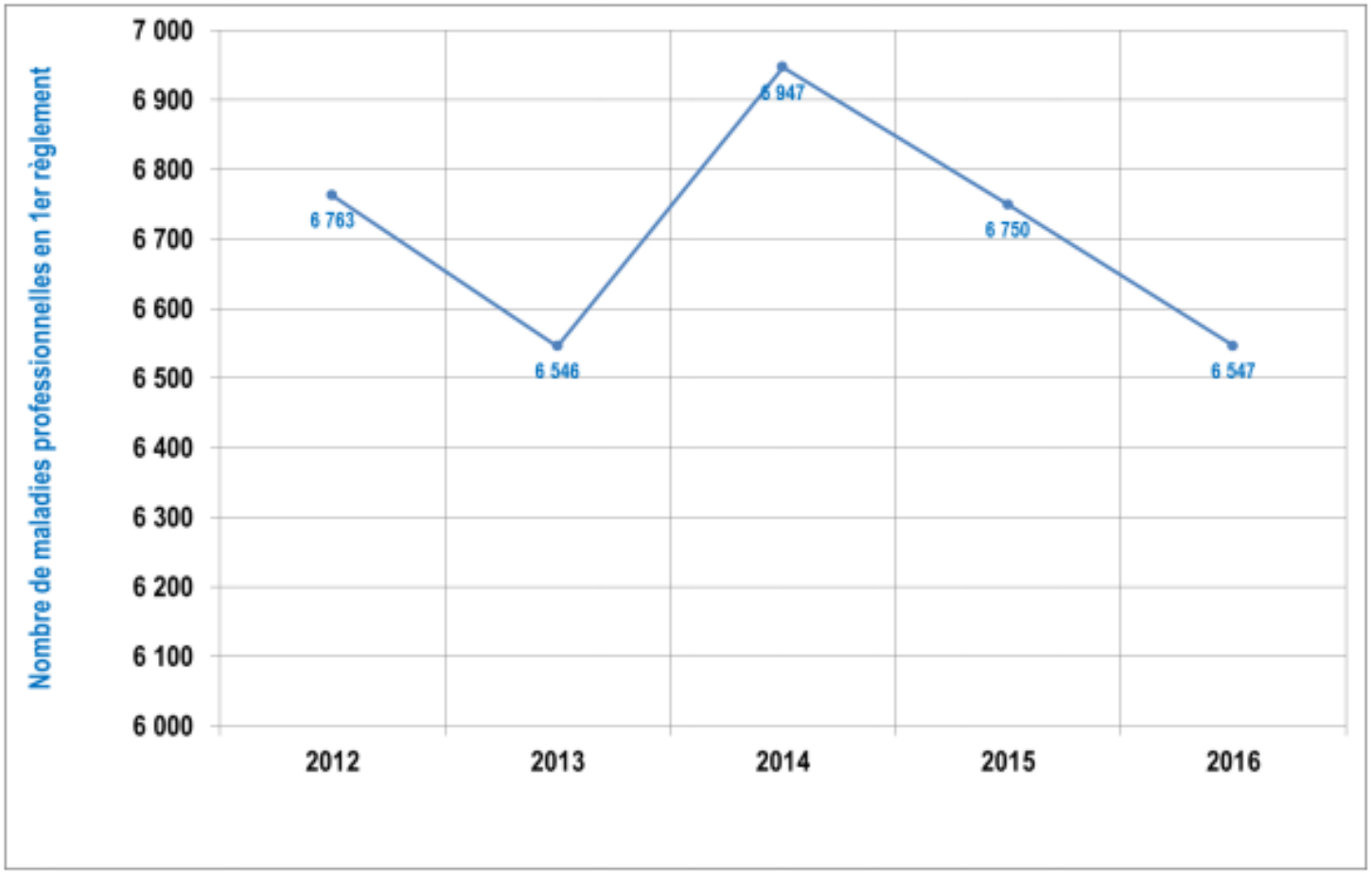
Les **troubles musculo-squelettiques** (TMS) regroupent des affections touchant les muscles, les tendons, les nerfs et les cartilages des articulations (tissus mous).

- Etape 1 : Douleurs pendant le travail, se calmant au repos
- Etape 2 : Douleurs au début de l'effort disparaissant pendant l'effort et réapparaissant au repos
- Etape 3 : Douleurs permanentes pouvant altérer la force et les mouvements de la personne (au repos et pendant l'effort)

SIST
Service Interentreprises de Santé au Travail
BTP
Seine & Marne

STATISTIQUES

Figure 29 : Evolution du nombre des maladies professionnelles du CTN B sur la période 2012-2016



L'Assurance Maladie
RISQUES PROFESSIONNELS
CNAMTS / DRP

SIST
Service Interentreprises de Santé au Travail
BTP
Seine & Marne

STATISTIQUES

Tableau 30 : Répartition des maladies professionnelles en 1er règlement du CTN B en 2016 selon les principaux tableaux de MP concernés

Code tableau	Libellé du tableau	Nb MP 2016	%	*Nb MP 2015*
057A	Affections péri articulaires	4 931	75%	*5 013*
098A	Affections rachis lombaire, manutention charges lourdes	636	10%	*689*
079A	Lésions chroniques du ménisque	285	4%	*314*
030A	Affections amiante	159	2%	*153*
042A	Surdité	155	2%	*178*
	Autres MP	381	6%	*403*
	TOTAL	6 547	100%	*6 750*

L'Assurance Maladie
RISQUES PROFESSIONNELS
CNAMTS / DRP

SIST
Service Interentreprises de Santé au Travail
BTP
Seine & Marne

STATISTIQUES

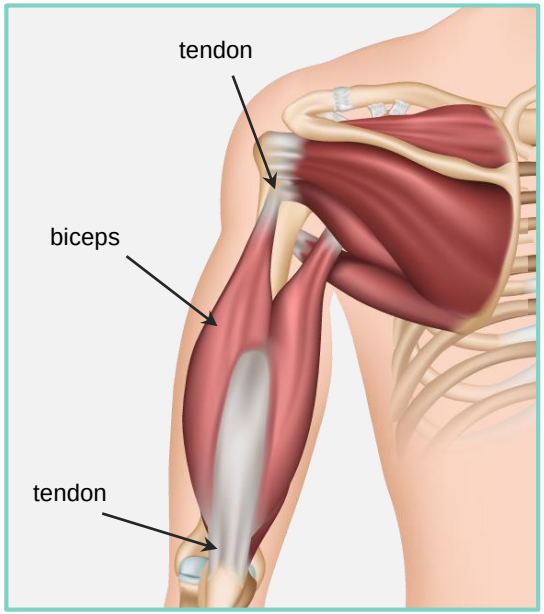
Tableau 30 : Répartition des maladies professionnelles en 1er règlement du CTN B en 2016 selon les principaux tableaux de MP concernés

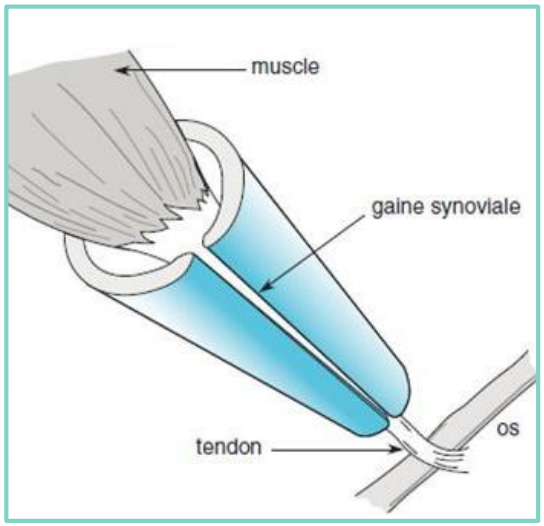
Code tableau	Libellé du tableau	Nb MP 2016	%	*Nb MP 2015*
057A	Affections péri articulaires	4 931	75%	*5 013*
098A	Affections rachis lombaire, manutention charges lourdes	636	10%	*689*
079A	Lésions chroniques du ménisque	285	4%	*314*
030A	Affections amiante	159	2%	*153*
042A	Surdité	155	2%	*178*
	Autres MP	381	6%	*403*
	TOTAL	6 547	100%	*6 750*

L'Assurance Maladie
RISQUES PROFESSIONNELS
CNAMTS / DRP

SIST
Service Interentreprises de Santé au Travail
BTP
Seine & Marne

PHYSIOPATHOLOGIE DES TMS





Pathologies qui **affectent les tissus mous** situés à la périphérie des articulations : les tendons, les gaines synoviales, les nerfs

Toute position du corps maintenue pendant une longue période
inconfort et fatigue

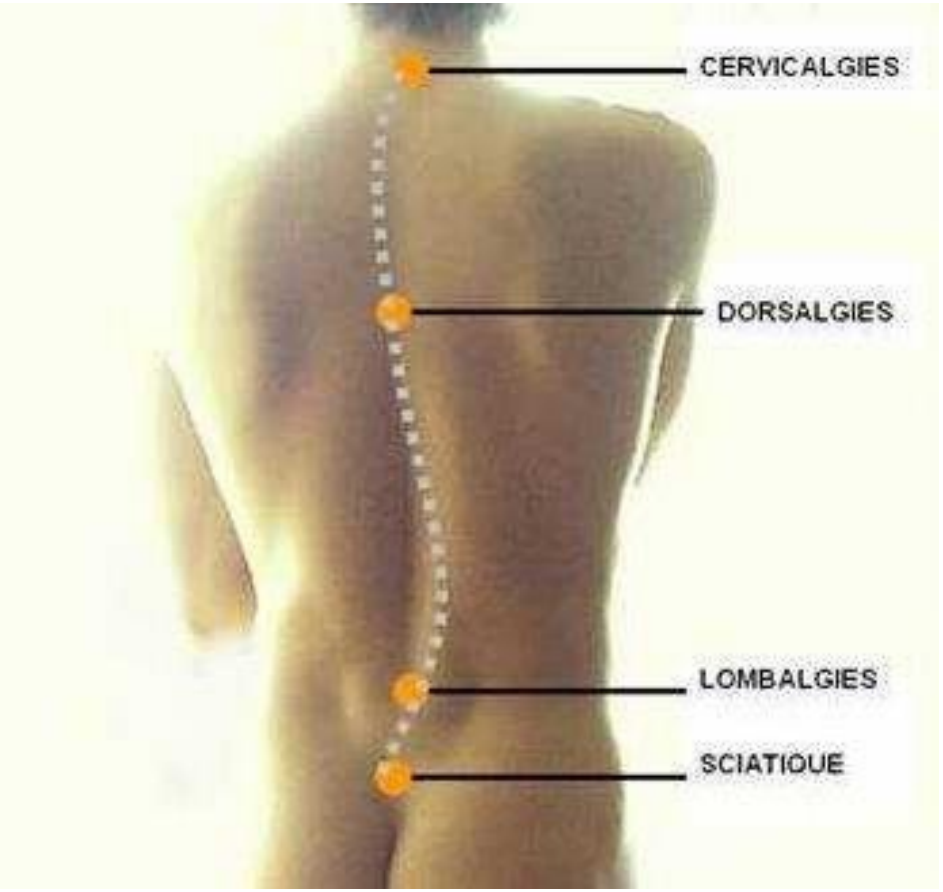
Atteinte de **différentes zones et éléments du corps humain** :

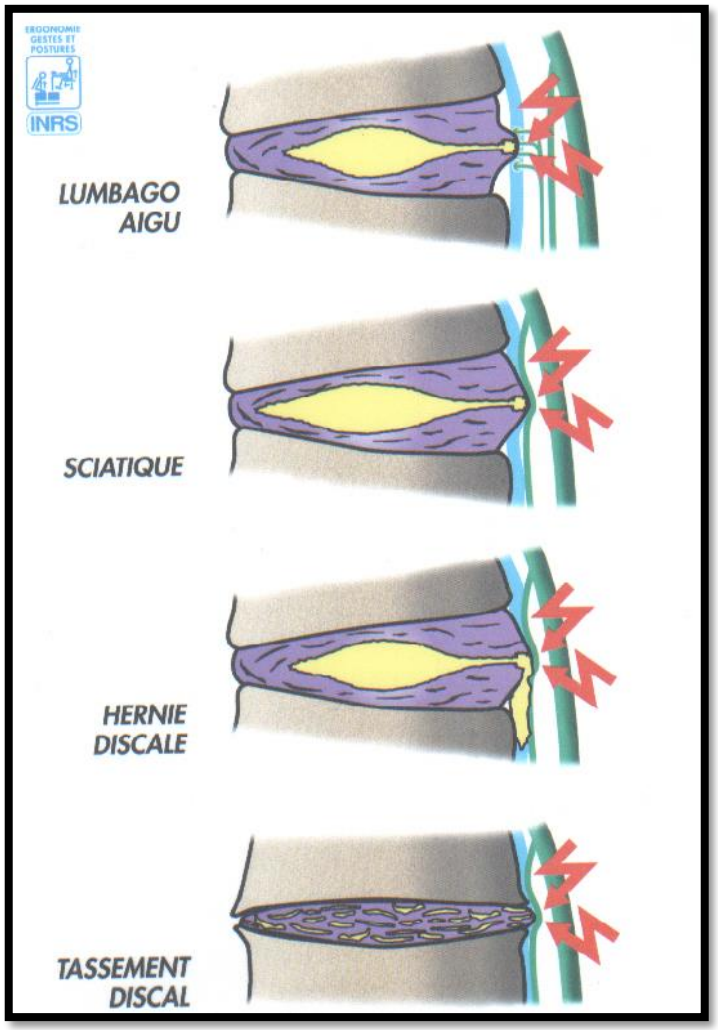
- rachis (*cervical, dorsal, lombaire*),
- membre supérieur (*épaule, le coude, le poignet et la main*),
- membre inférieur (*surtout le genou*)

Les lésions sont le résultat de traumatismes sur des structures musculo-squelettiques saines ou lésées.

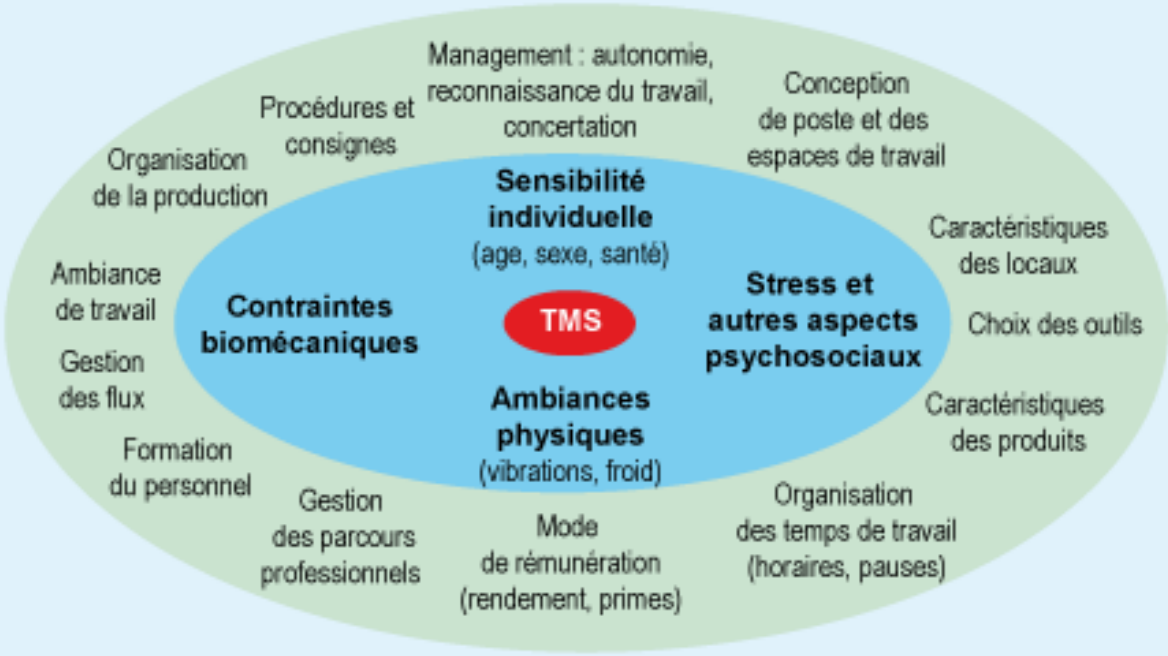
SIST
Service Interentreprises de Santé au Travail
BTP
Seine & Marne

Dorsalgie


CERVICALGIES
DORSALGIES
LOMBALGIES
SCIATIQUE


ERGONOMIE GESTES ET POSTURES
INRS
LUMBAGO AIGU
SCIATIQUE
HERNIE DISCALE
TASSEMENT DISCAL

Facteurs de Risques



PRÉVENTION DES TMS

- **La conception et adaptation des espaces de travail** (outils) : prise en compte de la santé sécurité dès l'avant projet, pendant la phase de mise en place, en phase de production, y compris pour les interventions de maintenance
- **L'organisation de la production** (organisation du chantier): autonomie, marge de manœuvre, temps de récupération possible, contenu du travail…
- **L'organisation du travail** (gestion des équipes) : alternance des tâches, ne pas casser les collectifs, répartition de la charge de travail, entre-aide (coopération)
- **La formation et l'expérience des salariés** : formation/information, période d'adaptation au poste, échange de pratiques entre salariés
- **Le management** : écoute du terrain, implication des salariés
- **La gestion des ressources humaines** : suivi des indicateurs (AT/MP, plaintes, absentéisme…), lien avec médecin du travail, IRP, mode de rémunération non contre-productif (accélération dans le travail, sous-déclaration des douleurs,…)

SIST
Service Interentreprises de Santé au Travail
BTP
Seine & Marne

Démarche PARALLELE et CONTINGENTE à une réflexion plus globale qui s'inscrit dans la durée

- **2010** : Après 1er travail de mise en place de **mesures d'optimisation** de l'activité physique (programmation , organisation, choix de la technique, aides à la manutention, EPI…) *Démarche ADAPT-OPPBTP*

- **2013** : Dans un 2nd temps, la recherche, avec les équipes et sur chantier, des **motifs/causes du recours à la force physique** pure sur les postes ; *Accompagnement Pénibilité – OPPBTP/CRAMIF*

- **2013 :** Choix d'un contrat de mutuelle santé qui rembourse 3 séances de médecine manuelle

- **2015** : Mise à disposition des salariés d'une **étiopathe dans l'enceinte de l'entreprise,** avec la prise en charge entre 80% et 100% du coût de la consultation par l'entreprise ; *TMS Pro Phase 1 – CRAMIF/OPPBTP*

- Reconnaissance de la pénibilité du travail
- Reconnaissance de la réalité de la contrainte physique pour chacun des postes
- Gestion du « reste à la charge » de l'homme

Qu’est ce que l’étiopathie ?

- Thérapie manuelle destinée aux traitements des douleurs articulaires, musculaires et viscérales.
- Son principe premier est d’établir la cause des phénomènes pathologiques pour ensuite appliquer les techniques de thérapie manuelle les mieux adaptées.
- Elle répond avec rapidité et efficacité au besoin immédiat de soulagement du patient.

2015 : Ouverture d'une consultation hebdomadaire dans chaque agence, ouvert à pour TOUS les salariés,

- **Rôle préventif:** pris dans les temps, l'installation de ces pathologies lourdes sera évitée. Un suivi régulier permet de libérer les zones de tensions, de traiter les troubles musculaires, articulaires et posturaux qui favorisent l'apparition des TMS.
- **Rôle curatif:** en mettant un terme à ces pathologies en quelques séances.

- **Objectif**: Redonner au corps toutes ses facultés d'adaptation face aux contraintes professionnelles du quotidien.
- **Conseil:** Postures au travail, exercices à effectuer pour renforcer et soulager la colonne vertébrale.

Incidence sur l'état de santé des salariés

- Pascal, 33 ans

Conducteur d'engin et footballeur, dorsalgique chronique

A vu le nombre de ses arrêts maladie diminué de 80% et leur durée se réduite à qq jours,

A pu reprendre ses activités sportives assidument

- Mustafa, 55 ans

Tireur régleur enrobés

AT Entorse de cheville,

Vient s'entretenir depuis plusieurs années dans une démarche préventive, et ressent plus de confort physique,

A évité l'arrêt et écourté son temps de récupération après l'entorse de cheville,

- Patrice, 60 ans

Manœuvre, dorsalgique chronique lombaire;

a vu ses arrêts maladie diminués de 50% en nombre et de 30% la durée de ses arrêts ;

A retrouvé du confort de vie au quotidien avec les exercices préventifs et préparatoires à la journée

- Cécile, 28 ans

Assistante administrative RH

Douleurs carpiennes et cervicalgies,

S'est vue soulager de ses douleurs des membres supérieurs et des maux de tête,

GENESE DU PARTENARIAT

UN CONTEXTE

Prévenir davantage les TMS
En France, les TMS sont la 1ère cause de maladie professionnelle reconnue

Renforcer la prévention
=
Un bénéfice pour Razel-Bec ET ses salariés

1 Agence test : Moissy Cramayel

UN PROBLÈME

→ Impliquer le personnel sur l'intérêt de la prévention
Seul l'investissement de chacun permet d'inscrire la démarche dans la durée et l'efficacité

→ Identifier les situations de travail à risque
Rendre la formation plus concrète, moins théorique

UNE SOLUTION

Elaborer et diffuser les bonnes pratiques au plus près de la réalité "terrain"
Sensibilisation sur chantier, au cas par cas
=
Meilleure prise en compte des contraintes terrain
=
L'apprenant est ACTEUR de sa formation

LE MODÈLE RAZEL-BEC / LMF

4 étapes pour faire du Geste & Posture AUTREMENT

1 PHASE D'OBSERVATION

- Détection des bonnes et mauvaises postures (en situation de travail)

- **Sybille FRÉTÉ**
  Diplômée FORMATEUR PRAP INRS

2 PRISE DE VUES

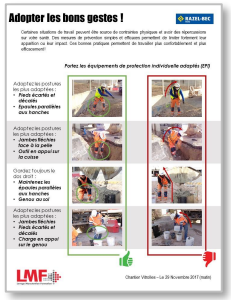
- **Prises de photos** pour une meilleure visualisation :
  50 à 90 photos / chantier
- **Corrections immédiates** :
  apport de solutions concrètes via échanges en face à face
  AGENT / FORMATRICE

3 DEBRIEFING

- **Diffusion des photos** pour amener les participants à :
  - → SE POSER LES BONNES QUESTIONS
  - → FAIRE DES OBSERVATIONS
  - → TROUVER DES SOLUTIONS

4 AFFICHE BILAN

- Conception par LMF :
  - → LES MAUVAIS GESTES À ÉVITER
  - → LES BONS RÉFLEXES À ADOPTER
- **Affichage** dans la **Base Vie chantier** à la vue de tous les agents



CLICK

CLICK

LE MODÈLE RAZEL-BEC / LMF

Adopter les bons gestes !

RAZEL-BEC

Certaines situations de travail peuvent être source de contraintes physiques et avoir des répercussions sur votre santé. Des mesures de prévention simples et efficaces permettent de limiter fortement leur apparition ou leur impact. Ces bonnes pratiques permettent de travailler plus confortablement et plus efficacement !

Portez les équipements de protection individuelle adaptés (EPI)

Adoptez les postures les plus adaptées :
- ***Pieds écartés et décalés***
- ***Epaules parallèles aux hanches***

Adoptez les postures les plus adaptées :
- ***Jambes fléchies face à la pelle***
- ***Outil en appui sur la cuisse***

Gardez toujours le dos droit :
- ***Maintenez les épaules parallèles aux hanches***
- ***Genou au sol***

Adoptez les postures les plus adaptées :
- ***Jambes fléchies***
- ***Pieds écartés et décalés***
- ***Charge en appui sur le genou***

LMF Levage Manutention Formation

Chantier Vitrolles – Le 29 Novembre 2017 (matin)

Adopter les bons gestes !

RAZEL-BEC

Certaines situations de travail peuvent être source de contraintes physiques et avoir des répercussions sur votre santé. Des mesures de prévention simples et efficaces permettent de limiter fortement leur apparition ou leur impact. Ces bonnes pratiques permettent de travailler plus confortablement et plus efficacement !

Aménagez votre poste de travail et adoptez une position ergonomique

Gardez toujours le dos droit :
- ***Le dossier doit soutenir le dos et ainsi favoriser sa courbure naturelle***
- ***Réhausser l'écran***

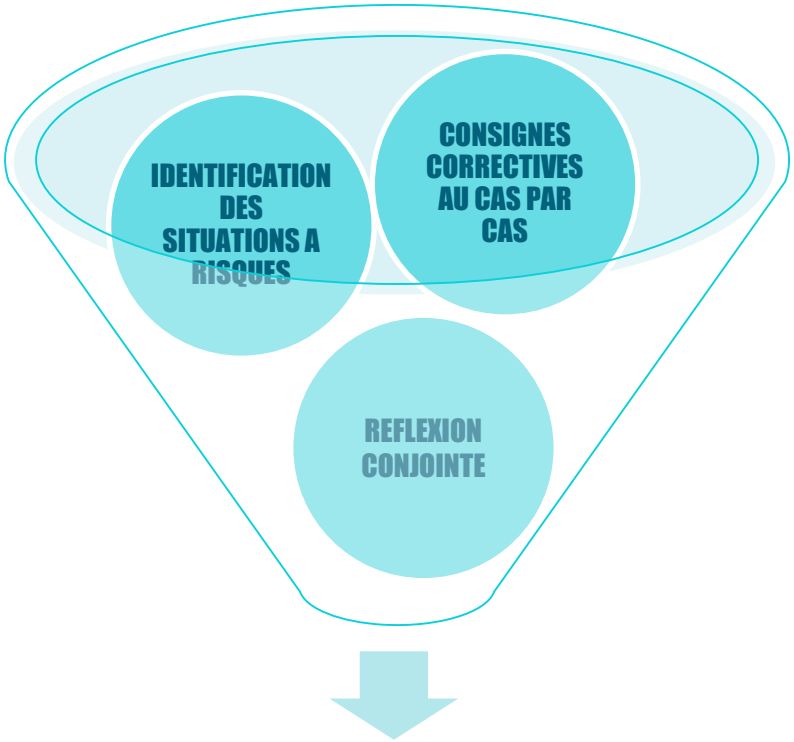
Adoptez les postures les plus adaptées :
- ***Occuper la totalité de la surface assise***
- ***Les cuisses sont en position horizontale***

LMF Levage Manutention Formation

Chantier Carrière Dépôt 1 – Le 11 Décembre 2017

RETOUR D'EXPERIENCE

→ **35** chantiers visités



- Augmentation de **l'Investissement** et de la **Participation** du personnel
- Des **solutions adaptées** à leur environnement de travail
- Des mesures **simples et efficaces**
- Un **message personnalisé** (≠ d'une formation Gestes & Postures classique)
- Une **affiche concise**, consultable et visible à tout moment

LES FORMATIONS LMF

Levage Manutention Formation

CACES© R. 372m

Engins de chantier

CACES© R. 386

Plateformes Elévatrices Mobiles de Personnes

CACES© R. 389

Chariots Automoteurs de Manutention à Conducteur Porté

CACES© R. 390

Grues Auxiliaires de Chargement de Véhicules

PONTS ROULANTS R. 318/423

AIPR

Autorisation d'Intervention à Proximité des Réseaux

ECHAFAUDAGE R. 408/457

TRAVAIL EN HAUTEUR

GESTES & POSTURES

ELINGAGE

JOURNEES SECURITE

AUTRES FORMATIONS

Habilitations électriques, Epareuse, Saleuse, Préparation de commandes…

Déploiement 2017-2018

Phase 0

- Prise de conscience
- Ateliers Prévention TMS pendant une journée prévention sécurité

Phase 1

- Formation Animateurs
- Observation métier
- Création du protocole
- Formation 2 jours présentiel

Phase 2

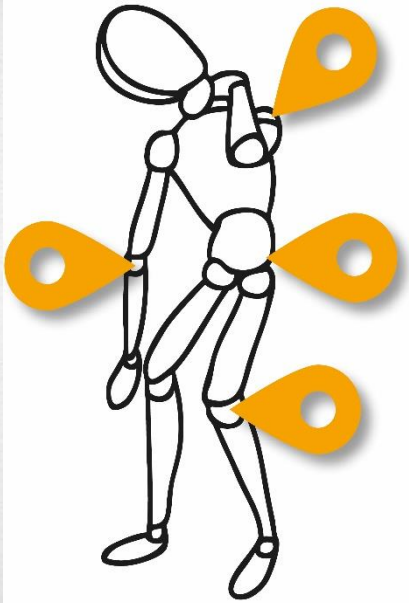
- Accompagnement
- Coaching des animateurs (traiter les objections, renouveler le protocole)
- 2x/an

Phase 3

- Renouvellement
- Formation de nouveaux groupes d'animateurs

CRAMIF
Assurance Maladie d'Ile-de-France

TMS
PREMIÈRE CAUSE DE MALADIES PROFESSIONNELLES



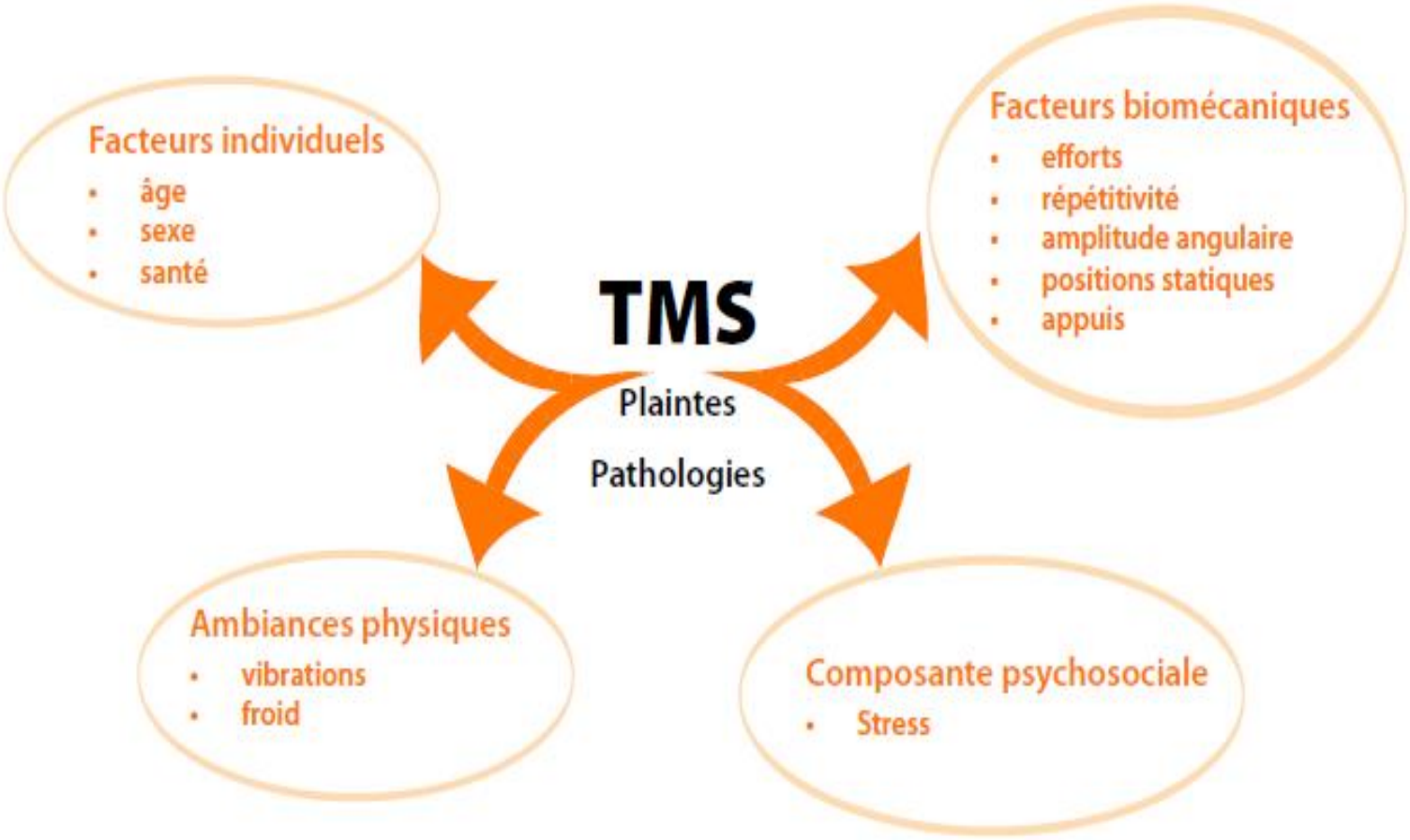
>>

Bien agir

Mieux prévenir...

Sécurité sociale
L'Assurance Maladie
RISQUES PROFESSIONNELS

Quelles origines ?



Les conséquences

Problématique de reclassement

Maintien dans l'emploi

Handicap, inaptitude professionnelle

Traitement médical

Pathologie articulaire

Persistance douleurs hors travail

Apparition douleurs

- Absentéisme
- Désorganisation du travail
- Baisse de performance
- Perte de qualité
- Dégradation du climat social…

Perte de motivation

Perte d'efficacité

TEMPS

Comment agir ?

- Même si toutes les entreprises sont concernées, les TMS ne sont pas une fatalité.
- Chacun peut agir sur les facteurs de risque.
- La prévention des TMS nécessite une **approche globale** de la situation de travail.
- La lutte contre les risques de TMS est une priorité nationale du réseau Assurance Maladie, aussi le service Prévention se mobilise à vos cotés pour vous accompagner dans cette démarche,
- Une méthode et des outils à la portée de tous : visualisez la vidéo !

Conclusion

La prévention des TMS : Tous concernés, tous acteurs

Merci pour votre attention