

MÉTRO, BOULOT, LUMBAGO

L'activité professionnelle peut être la cause de lombalgies aiguës, voire chroniques. Selon les secteurs, les salariés sont plus ou moins exposés. L'employeur a le devoir de les protéger et de faire son possible en matière de prévention.

En France, en 2020, 20 % des accidents du travail et des maladies professionnelles (AT/MP) ont eu pour motif un mal de dos, qu'il s'agisse d'une lombalgie aiguë ou chronique (supérieure à trois mois). Une tendance à la hausse, puisqu'en 2005 ces pathologies représentaient 13 % des accidents du travail. Si bien que les lombalgies font perdre chaque année plus de 12 millions de journées de travail, l'équivalent de 57 000 emplois à temps plein !

LES SOINS À LA PERSONNE, LE SECTEUR LE PLUS TOUCHÉ

« Le mal de dos n'épargne aucune profession, aucun secteur », observe Laurent Keranguéven, ergonomiste et expert d'assistance conseil à l'Institut national de recherche et de sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles (INRS). « Même le télétravail, où les professionnels exercent dans le "confort" de leur domicile expose à davantage de risques ! » Une étude de l'Assurance maladie révélait ainsi en 2020 que 10,4 % des télétravailleurs « indemnes » de mal de dos avant le premier confinement (2 113 personnes interrogées) avaient développé une lombalgie durant cette période.

Les activités de bureau ne sont toutefois pas celles qui enregistrent le plus de problèmes de dos. Selon les données de l'Assurance maladie, les professionnels de cinq secteurs sont particulièrement touchés. Alors que le

taux moyen de lombalgies dans les AT/MP est de 20 % toutes professions confondues, près d'un arrêt maladie sur trois (31 %) a pour cause un mal de dos dans le secteur de l'aide et des soins à la personne, 28 % dans les transports et la logistique, 25 % dans le commerce, 21 % dans le secteur des déchets et 19 % dans celui du bâtiment. Ces chiffres s'expliquent par une exposition plus importante à des facteurs de risques dans ces secteurs. « Un certain nombre de contraintes professionnelles peuvent jouer un rôle déterminant dans la survenue du mal de dos, constate Laurent Keranguéven. Celles qui sont le plus souvent mises en avant sont la manutention manuelle comme le port de charge, l'exposition aux vibrations, les chutes de plain-pied, les postures pénibles maintenues... Et, d'une manière générale, tout ce qui implique une charge physique excessive. »

L'ÉVALUATION DES RISQUES, OBLIGATOIRE DEPUIS 2001

Les personnels des structures hospitalières et médico-sociales sont particulièrement exposés à ce type de risque. « En établissement d'hébergement des personnes âgées dépendantes (Ehpad), de nombreux résidents ont une mobilité réduite, explique Romy Lasserre, directrice de l'Ehpad Péan à Paris. Or l'établissement est un lieu de vie. Les résidents n'ont pas à rester allongés toute la journée. Du coup, les auxiliaires de vie, les aides-soignantes et les infirmières



Les gestes répétitifs et la posture assise prolongée sont sources de douleurs cervicales ou lombaires.

sont soumis à de nombreuses manipulations de transfert [du lit à un fauteuil et inversement, NDLR] au cours de la journée. »

Dans le bâtiment et les travaux publics, les opérateurs qui utilisent un marteau-piqueur ou ceux qui manipulent au quotidien de lourdes charges – sacs de ciment, carrelage... –, sont eux aussi plus exposés à des lombalgies. Mêmes facteurs de risque pour les salariés qui remplissent et vident des semi-remorques sur les quais des entrepôts. « Une des activités les plus physiques de ces métiers de logistique est le filmage des palettes, qui consiste à les emballer pour stabiliser les colis qu'elles comportent », détaille Bruno Boutet, directeur des ressources humaines du logisticien Martin Brower France. Que ce soit dans les entrepôts ou les rayons, les employés des grandes surfaces sont, eux, exposés à des risques de chute de plain-pied (glissades, trébuchements, etc.). Quant aux caissières, elles sont fréquemment confrontées à des douleurs lombaires et cervicales liées aux gestes répétitifs pour scanner les produits ou à la posture assise prolongée. « En matière de prévention des risques (quel que soit le risque considéré), l'employeur est

responsable devant la loi de la santé et de la sécurité des salariés dans son entreprise. Il est tenu à une obligation de sécurité », indique Laurent Kerangueven qui mentionne l'article L.4121-1 du code du travail. Celui-ci stipule que « l'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs ». D'où en découle la nécessité d'évaluer les risques pour les salariés. Cette obligation a été introduite dans le droit du travail français en 1991 et renforcée par le décret du 5 novembre 2001 portant création d'un document relatif à l'évaluation des risques pour la santé et la sécurité des travailleurs.

LES RESSOURCES HUMAINES DOIVENT S'IMPLIQUER

La réalisation de cette évaluation nécessite l'utilisation de compétences internes et/ou externes. Bruno Boutet confirme : « En matière de prévention, l'objectif est de travailler avec des professionnels. Cela implique le département RH de l'entreprise et les partenaires sociaux, plus spécifiquement la commission santé, sécurité et conditions de travail de l'entreprise – l'ancien CHSCT –, mais aussi les

médecins du travail, la Cramif et la Carsat [respectivement organisme d'assurance maladie et caisse d'assurance retraite et santé, NDLR]. » Une fois l'évaluation des risques réalisée, l'employeur doit mettre en œuvre les mesures de prévention adaptées face aux risques identifiés.

DES FORMATIONS ET DES OUTILS AD HOC DIMINUENT LES ARRÊTS

Les mesures les plus visibles sont souvent celles liées à la formation, et celles introduisant des équipements et des machines d'assistance. « Dans notre établissement, nous formons systématiquement les salariés aux gestes et postures de manutention, pour limiter les risques de lombalgies notamment, indique Angélique Debruyne, ergothérapeute de l'Ehpad Guynemer à Wimereux (Pas-de-Calais). Les personnels sont formés à l'accompagnement à la mobilité, qui consiste à laisser les résidents utiliser au maximum leurs capacités et le matériel adapté à celles-ci. » Tout un équipement existe désormais pour faciliter les déplacements : guidons de transfert, permettant aux personnes âgées de pivoter une fois levés, verticalisateurs électriques, qui les aident à se lever, rails de transfert, pour déplacer les résidents du lit au fauteuil roulant...

Les lits médicalisés, qui installent les résidents à la bonne hauteur, les draps de glisse qui permettent de remonter sans contrainte les résidents dans leur lit et les revêtements qui empêchent

les personnes de glisser dans leur fauteuil sont aussi utilisés dans les Ehpad. « La connaissance de ces outils réduit significativement les risques de lombalgie, affirme Romy Lasserre, qui a noté une chute drastique des arrêts de travail pour lombalgie depuis une dizaine d'années. Nous constatons un ou deux arrêts par an seulement. Et c'est souvent lié à la non-utilisation du matériel. » À l'Ehpad Guynemer, il n'y en aurait même plus du tout selon l'ergothérapeute.

Chez le logisticien Martin Brower France, des machines sont aussi venues à la rescousse des salariés. Bruno Boutet inventorie : « Nous avons investi dans des filmeuses automatiques de palettes, qui réduisent fortement la pénibilité de ces tâches. Nous avons également mis en place des empileurs-dépilleurs de palettes, qui évitent de les manipuler à la main. »

TOUS LES MOYENS SONT BONS POUR ÉVITER LES EFFORTS

Investir dans des robots et matériels pour réduire, sinon supprimer les actes de manutention des salariés est certes positif. Mais éviter cette manutention, c'est encore mieux. Dans le cadre de l'activité de logistique, cela passe par une réflexion sur les procédures. « Dans nos entrepôts, nous avons laissé davantage d'espaces à gauche et à droite des produits de façon à circuler plus aisément entre eux. Les opérateurs n'ont ainsi pas à se contorsionner », explique le DRH. L'entreprise a même travaillé encore plus en amont en sollicitant ses fournisseurs pour qu'ils réduisent le poids des colis. Autant de kilos en moins à manipuler pour les magasiniers.

Ces actions préliminaires sont aussi mises en œuvre dans les Ehpad. Il ne s'agit pas de faire maigrir les résidents pour faciliter leur transfert. Bien au contraire. « Nous adaptons la nutrition pour éviter la fonte musculaire. Dans un même but, nos kinésithérapeutes aident les résidents à maintenir leur force musculaire. Nous retardons au maximum la grabatisation », explique Romy Lasserre. Moins les résidents perdront en autonomie, moins le personnel aura d'efforts à fournir avec des risques de blessure à la clé. La prévention des lombalgies, comme celle d'autres troubles musculo-squelettiques, est une démarche globale à adopter. ■

PASCAL NGUYÈN

Bon à savoir

ADAPTER SES CONDITIONS DE TRAVAIL

Si vous avez mal au dos au travail, consultez tout d'abord votre médecin traitant. Si le lien avec le travail est établi, l'employeur, accompagné de la médecine du travail, a l'obligation d'adapter vos conditions de travail. L'objectif est que vous ne soyez plus exposé aux mêmes facteurs de risque, comme le port de lourdes charges ou une position trop statique. Ce peut être en modifiant l'organisation des tâches ou en aménageant votre environnement. Le mal de dos se soigne souvent par l'activité. L'arrêt maladie n'est donc pas toujours recommandé. Toutefois, en cas de douleurs persistantes, votre médecin pourra envisager un temps partiel thérapeutique.

