



Pour un
travail sain
ALLÉGEZ LA CHARGE!



Soutenir la santé musculosquelettique sur le lieu de travail

Aspects clés

Pourquoi est-il si important de prévenir les troubles musculosquelettiques (TMS) d'origine professionnelle et de promouvoir une bonne santé musculosquelettique parmi les travailleurs de l'Union européenne (UE)?

- Ils représentent des facteurs clés pour la qualité de vie des travailleurs de l'UE, un travail durable, la productivité et les systèmes de sécurité sociale.
- Les TMS d'origine professionnelle demeurent le problème de santé lié au travail le plus courant dans l'UE et l'une des causes les plus fréquentes d'invalidité et de congé maladie.
- Les TMS d'origine professionnelle engendrent des coûts considérables pour les travailleurs, les employeurs, les services de santé, et la société et l'économie au sens large.
- Les TMS sont évitables et gérables. Les coûts élevés associés aux TMS peuvent par conséquent être réduits. Le retour sur investissement pour la qualité de vie au travail des travailleurs, pour les entreprises et pour les systèmes de sécurité sociale en vaut la peine.
- Compte tenu de la nécessité de garantir la santé et la productivité d'une main-d'œuvre européenne vieillissante, il est urgent que les organisations mettent en œuvre des mesures relatives aux TMS afin de prévenir et de réduire les TMS d'origine professionnelle.
- Tout comme la prévention des nouveaux troubles, la réadaptation des travailleurs souffrant de TMS et leur réintégration sur leur lieu de travail doivent faire partie intégrante de toute politique relative aux TMS sur le lieu de travail.

Toutes les fiches d'information et tout autre matériel de campagne peuvent être téléchargés sur le site web de l'Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail (EU-OSHA) consacré à la campagne «Lieux de travail sains» (<https://healthy-workplaces.eu/fr>).

Pour un travail sain: allégez la charge!

L'EU-OSHA organise, de 2020 à 2022, une campagne à l'échelle européenne pour sensibiliser aux troubles musculosquelettiques d'origine professionnelle et à l'importance de les prévenir. L'objectif est d'encourager les employeurs, les travailleurs et d'autres parties prenantes à travailler ensemble en vue de prévenir les TMS et de promouvoir une bonne santé musculosquelettique parmi les travailleurs de l'UE.

Définition des TMS d'origine professionnelle

Les TMS d'origine professionnelle sont des déficiences des structures corporelles telles que les muscles, les articulations, les tendons, les ligaments, les nerfs, les os et le système vasculaire local, qui sont essentiellement provoquées ou aggravées par l'activité professionnelle et les effets de l'environnement immédiat dans lequel l'activité est exercée¹.

La plupart des TMS d'origine professionnelle sont des troubles cumulatifs qui résultent, par exemple, de l'exposition répétée à des charges plus ou moins importantes sur une longue période. Les TMS d'origine professionnelle peuvent aussi prendre la forme de traumatismes aigus tels que des fractures provoquées par un accident.

Les travailleurs peuvent notamment souffrir des types de TMS d'origine professionnelle suivants:



les **douleurs au niveau** du dos et de la nuque font partie des affections les plus courantes;



les **blessures musculaires** peuvent être provoquées par des activités exténuantes ou répétitives;



les **maladies articulaires** peuvent être causées par l'usure ou la maladie, ou résulter d'accidents du travail;



les **maladies osseuses** sont souvent le résultat d'un accident du travail, comme dans le cas d'un os cassé.

Prévalence

Dans toute l'Europe, des millions de travailleurs souffrent de TMS. Les TMS d'origine professionnelle demeurent le problème de santé lié au travail le plus fréquent en Europe. D'après les résultats de la sixième enquête européenne sur les conditions de travail, environ trois travailleurs sur cinq dans l'UE déclarent souffrir de TMS². Les types de TMS les plus courants signalés par les travailleurs sont les lombalgies et les douleurs musculaires aux membres supérieurs.

En dépit des efforts visant à prévenir les TMS et les facteurs de risque souvent associés à ces troubles chez les travailleurs, les TMS restent très répandus au sein de la main-d'œuvre de l'UE. Cela peut s'expliquer par de nombreuses raisons, notamment:

- le travail répétitif, l'action de soulever ou de déplacer des personnes ou des charges lourdes, qui sont des facteurs assez répandus et en augmentation (voir le diagramme ci-après);
- des facteurs de risque nouveaux et émergents liés aux TMS, tels que la position assise prolongée (voir le diagramme ci-après), et les facteurs psychosociaux ou les problèmes de santé tels que le stress lié au travail, qui augmentent également;
- les évolutions dans le monde du travail: nouvelles technologies, nouveaux processus de travail, nouveaux modes d'organisation du travail;
- des facteurs démographiques tels que le vieillissement de la population de l'UE;
- des problèmes de santé publique tels que la position assise prolongée, l'obésité, le manque d'exercice physique.

Facteurs de risque liés aux TMS

Plusieurs groupes de facteurs peuvent contribuer aux TMS d'origine professionnelle, tels que des facteurs physiques et biomécaniques, des facteurs organisationnels et psychosociaux ainsi que des facteurs individuels. Ils peuvent exercer une action séparée ou conjointe. Il convient donc de prendre en considération l'exposition à une combinaison de facteurs de risque lors de l'évaluation des TMS d'origine professionnelle.

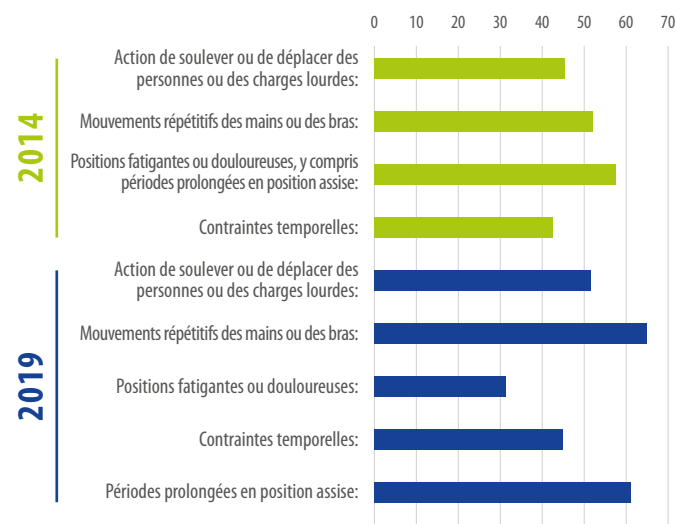
Facteurs pouvant contribuer à l'apparition de TMS d'origine professionnelle

Type de facteur	Exemples
Facteurs physiques	<ul style="list-style-type: none">• Action de soulever, transporter, pousser ou tirer une charge ou d'utiliser des outils• Mouvements répétitifs ou énergiques• Effort physique prolongé• Postures inconfortables et statiques (par exemple à genoux, avec les mains au-dessus des épaules, en position debout ou assise pendant une période prolongée)• Vibrations transmises au système main-bras ou à l'ensemble du corps• Froid ou chaleur excessive• Niveaux sonores élevés provoquant une tension corporelle• Mauvaise configuration du poste de travail et mauvaise conception du lieu de travail
Facteurs organisationnels et psychosociaux	<ul style="list-style-type: none">• Travail exigeant, charge de travail considérable• Longues heures de travail• Absence de pauses ou de possibilité de changer de posture de travail• Manque de contrôle sur les tâches et la charge de travail• Rôles flous/conflictuels• Travail répétitif et monotone effectué à un rythme rapide• Manque de soutien de la part des collègues et/ou de la hiérarchie
Facteurs individuels	<ul style="list-style-type: none">• Antécédents médicaux• Capacité physique• Âge• Obésité/surpoids

1 EU-OSHA, fiche d'information 71 «Introduction aux troubles musculo-squelettiques d'origine professionnelle», 2007. Disponible à l'adresse suivante: <https://osha.europa.eu/fr/tools-and-publications/publications/factsheets/71/view>

2 EU-OSHA, *Work-related musculoskeletal disorders: prevalence, costs and demographics in the EU* [Troubles musculo-squelettiques d'origine professionnelle: prévalence, coûts et caractéristiques démographiques dans l'UE], 2019, p. 46. Disponible à l'adresse suivante: <https://osha.europa.eu/en/publications/msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>

Quelques facteurs de risque liés aux TMS présents dans les entreprises (% d'entreprises, EU-27, 2014 et 2019)



Base: Toutes les entreprises de l'EU-27, enquête européenne des entreprises sur les risques nouveaux et émergents (ESENER) 2014 et ESENER 2019.

Remarque: «Périodes prolongées en position assise» et «Positions fatigantes ou douloureuses» constituent de nouveaux points de l'ESENER 2019. Auparavant, ils étaient regroupés sous un même point, «Positions fatigantes ou douloureuses, y compris périodes prolongées en position assise».

Nécessité de lutter contre les TMS d'origine professionnelle

Les TMS d'origine professionnelle engendrent des coûts considérables pour les travailleurs, les employeurs, les services de santé, et la société et l'économie au sens large.

Les coûts directs des TMS d'origine professionnelle sont notamment liés aux ressources mobilisées pour les soins de santé (diagnostic et traitement des maladies, frais de réadaptation), les médicaments, l'indemnisation des travailleurs, etc.

Les coûts indirects comprennent les coûts liés à l'absentéisme, les perturbations au sein des équipes de travail, les baisses de productivité, les retards de production et le remplacement des travailleurs malades (y compris la formation des nouveaux travailleurs). On estime que ces coûts indirects sont plusieurs fois supérieurs aux coûts directs pour les entreprises.

Ainsi, outre les responsabilités légales, il existe également de bonnes raisons financières pour qu'une organisation prenne des mesures à l'égard des TMS sur son lieu de travail. Les TMS sont gérables et peuvent être évités, et les coûts qui y sont liés peuvent par conséquent être réduits. Le retour sur investissement pour les lieux de travail, les systèmes de sécurité sociale et la qualité de vie au travail des travailleurs en vaut la peine.

La prévention et la gestion des TMS sur le lieu de travail

Les TMS d'origine professionnelle sont évitables et gérables.

Cet objectif peut être atteint en adoptant une approche de gestion intégrée pour lutter contre les TMS, sur la base des principes de la directive-cadre sur la sécurité et la santé au travail (directive-cadre sur la SST)³, dont, en particulier:

- l'évaluation des risques sur le lieu de travail;
- la hiérarchisation de la prévention;
- la participation des travailleurs.

Afin de prévenir les TMS, une **évaluation des risques sur le lieu de travail** doit être réalisée dans le but de déterminer les risques et d'essayer de les éliminer. Même s'il est peu probable que tous les risques puissent être éliminés totalement, des mesures efficaces visant à réduire et à gérer les facteurs de risque liés aux TMS devront être prises.

Les organisations qui suivent une approche participative sont plus susceptibles de mettre en œuvre des interventions réussies que celles qui n'adoptent pas une telle approche. L'utilisation de méthodes interactives de **cartographie corporelle** et de **cartographie** des risques permet d'associer activement des groupes de travailleurs à la détection des dangers, à l'évaluation des risques et aux décisions relatives aux solutions envisageables.

Tout comme la prévention des nouveaux troubles, la réadaptation des travailleurs souffrant de TMS et leur réintégration sur leur lieu de travail doivent faire partie intégrante de toute politique relative aux TMS sur le lieu de travail. La gestion efficace des TMS requiert une **intervention précoce**, ce qui signifie de mettre en œuvre des mesures pour gérer les TMS dès que les employeurs prennent connaissance d'un problème (lorsqu'un travailleur les informe d'un problème musculosquelettique). Ces mesures permettront aux employeurs de contrôler la situation et de veiller à ce que le problème ne s'aggrave pas; si le problème n'est pas géré, la santé du travailleur et la productivité de l'entreprise pourraient en être affectées. Si un travailleur a déjà pris un congé maladie pour cause de TMS, le rôle de l'employeur dans la gestion du **retour au travail** est très important. De simples changements, ajustements et mécanismes de soutien sur le lieu de travail peuvent souvent aider les travailleurs souffrant de maladies musculosquelettiques chroniques et douloureuses à continuer à travailler et permettre de veiller à ce que le travail n'aggrave pas ces troubles.

Il est important de respecter les principes généraux de prévention lorsqu'il s'agit de discuter des actions visant à lutter contre les risques de TMS et de s'accorder sur ces mesures. Conformément à la **hiérarchie de la prévention** (voir l'encadré ci-après), la priorité absolue doit être accordée aux mesures qui éliminent, ou du moins réduisent, la gravité d'un danger.

Bien qu'évitables, les TMS restent le problème de santé lié au travail le plus fréquent en Europe

³ Directive 89/391/CEE du Conseil du 12 juin 1989 concernant la mise en œuvre de mesures visant à promouvoir l'amélioration de la sécurité et de la santé des travailleurs au travail.

Principes généraux de prévention et exemples de mesures⁴ visant à prévenir les TMS d'origine professionnelle

Éviter les risques:

- automatiser les opérations de levage et de transport.

Combattre les risques à leur source:

- réduire la hauteur à laquelle les charges doivent être levées.

Adapter le travail en fonction de l'individu:

- concevoir le lieu de travail de manière à laisser suffisamment d'espace aux travailleurs pour qu'ils adoptent les bonnes postures;
- opter pour des sièges et des bureaux réglables (par exemple des bureaux qui permettent de travailler aussi bien assis que debout);
- autoriser une certaine variation dans la manière dont les tâches sont exécutées;
- prévoir des pauses.

S'adapter aux progrès technologiques:

- se tenir informé des nouveaux dispositifs d'assistance et des dispositifs, outils et équipements plus ergonomiques.

Remplacer ce qui est risqué par ce qui est sûr ou moins risqué:

- remplacer la manutention manuelle de charges (lourdes) par la manutention mécanique.

Élaborer une politique de prévention cohérente traitant de la technologie, de l'organisation du travail, des conditions de travail, des relations sociales et de l'environnement de travail.

Mettre en œuvre des mesures collectives en priorité:

- privilégier les poignées adhérentes plutôt que les gants antidérapants, le levage de petites charges plutôt que les ceintures dorsales (support lombaire).

Dispenser une formation et une instruction de qualité aux travailleurs:

- dispenser une formation pratique sur l'utilisation correcte de l'équipement de travail (appareils de levage, sièges, mobilier) et les postures de travail sûres (position assise, debout).

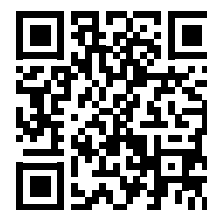
⁴ Ces mesures (comme toutes celles mentionnées dans la présente fiche d'information) sont présentées à titre d'exemple. La plupart d'entre elles pourraient être considérées comme des exemples de bonnes pratiques et ne sont donc pas nécessairement obligatoires ou pertinentes pour tous les lieux de travail. Leur pertinence dépend des spécificités de chaque lieu de travail (et des résultats des évaluations des risques).

Ressources

EU-OSHA, Des travailleurs en bonne santé et des entreprises prospères: un guide pratique du bien-être au travail — Gestion des risques psychosociaux et des troubles musculosquelettiques dans les petites entreprises. Disponible à l'adresse suivante: <https://osha.europa.eu/fr/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing-work/view>

Veuillez consulter la section «Outils et publications» sur le site web de la campagne «Lieux de travail sains» (<https://healthy-workplaces.eu/fr/tools-and-publications>) pour découvrir ce qui y est proposé.

De plus amples informations sur la prévention et la gestion des TMS sont disponibles sur le site web de l'EU-OSHA à l'adresse suivante: <https://osha.europa.eu/fr/themes/musculoskeletal-disorders>



www.healthy-workplaces.eu