

## FICHE D'AIDE POUR LES ENSEIGNANTS

### Prends soin de ton corps avec Napo : Leçon 2 – le dos

Cette fiche pédagogique n'aborde qu'une partie des risques auxquels certaines parties du corps peuvent être exposées. Le corps peut souffrir de nombreux autres facteurs et ces derniers seront traités ultérieurement dans d'autres fiches pédagogiques.

#### **Napo dans... Allégez la charge !**

Les troubles musculo-squelettiques (TMS) représentent la maladie professionnelle la plus courante en Europe et touchent plusieurs millions de travailleurs. Pas moins de 90 % d'Européens souffriront au moins une fois dans leur vie de maux de dos, de douleurs au niveau des membres supérieurs ou de troubles du mouvement répétitif.

Le film « Allégez la charge » recommande une approche globale pour prévenir les TMS. Il insiste sur la nécessité de prendre en considération la « charge totale pour le corps », qui comprend non seulement la charge portée et déplacée par un travailleur, mais aussi toutes les tensions et tous les stress subis, les facteurs environnementaux tels que le froid, la vitesse à laquelle on accomplit la tâche et le poids de l'objet soulevé.

Le film met en scène Napo dans différentes situations de travail. Onze scènes illustrent des situations typiques rencontrées sur le lieu de travail.

#### **Qu'est-ce que les TMS ?**

Les troubles musculo-squelettiques d'origine professionnelle sont des déficiences des structures corporelles (muscles, articulations, tendons, ligaments, nerfs, os ou système de circulation sanguine localisé) essentiellement provoquées ou aggravées par le travail et par l'environnement immédiat dans lequel celui-ci a lieu.

La plupart des TMS d'origine professionnelle sont des troubles cumulatifs qui résultent d'une exposition répétée à des charges d'intensité faible ou élevée pendant une période prolongée. Mais les TMS peuvent également prendre la forme de traumatismes aigus (des fractures en cas d'accident, par exemple).

Ces troubles affectent principalement le dos, le cou, les épaules et les membres supérieurs, mais peuvent également toucher les membres inférieurs. Certains TMS, comme le syndrome du canal carpien au niveau du poignet, se distinguent par des signes et des symptômes caractéristiques. En revanche, d'autres ne sont pas spécifiques dans la mesure où ils se caractérisent uniquement par une douleur ou une gêne, sans aucun signe clair d'un trouble détectable.



### De quoi est-il question ?

**Les maux de dos peuvent survenir dans de nombreuses situations professionnelles, mais ils sont plus fréquents dans certains types de tâches :**

- Travail manuel intense et manipulation de matériel dans l'industrie lourde
- Manipulation de matériel dans des endroits peu accessibles, par exemple dans le cas de livraisons
- Tâches répétitives comme l'emballage manuel de marchandises
- Travail en position assise sur une longue période si le poste n'est pas correctement aménagé ou ajusté à la morphologie de la personne, par ex. le travail devant un ordinateur
- Conduite sur de longues distances ou conduite sur un terrain accidenté, notamment si le siège n'est pas correctement ajusté; la conduite d'engins lourds peut entraîner des secousses et des vibrations excessives

**La manipulation d'équipement peut engendrer des problèmes de dos; les risques de dommages sont plus importants si la charge est :**

- Lourde
- Portée trop loin du corps
- Difficile à manipuler (trop grosse, forme inhabituelle ou difficile à saisir)
- Trop haute ou trop basse (par ex. lorsque la charge se trouve en hauteur)

**D'autres dommages peuvent également survenir si :**

- Le dos est courbé pendant le levage ou la manipulation, par exemple en soulevant une charge
- Le corps fait des mouvements de torsion pendant le levage ou la manipulation
- On n'utilise pas l'équipement adéquat (manuel ou mécanique)

**Les risques associés sont les suivants :**

- Glisser – la charge est encombrante et réduit la visibilité
- Glisser/trébucher – le sol est glissant ou endommagé et les chaussures ne sont pas adaptées
- Le chariot est surchargé et provoque un accident (les charges peuvent tomber et blesser des gens)
- Le chariot est sur une pente, glisse et échappe à tout contrôle

**Les risques sont plus grands si :**

- Le mouvement est répétitif
- La vitesse du mouvement augmente
- Le mouvement implique un effort
- Le mouvement est fait en adoptant une mauvaise position du bras
- Les pauses sont insuffisantes.
- La durée des tâches répétitives augmente



### **Les activités physiques pouvant aggraver les maux de dos sont les suivantes:**

- Se baisser, se pencher ou s'accroupir, y compris travailler sur un ordinateur (mauvaise posture)
- Soulever des objets trop lourds ou volumineux; porter des objets maladroitement
- Pousser, tirer ou traîner des charges excessives
- Dépasser ses limites ou capacités au travail, ou travailler lorsque l'on est physiquement trop fatigué
- Avoir recours à de mauvaises techniques pour soulever les objets
- S'étirer, se tordre et attraper des objets éloignés
- Rester pendant une période prolongée dans une même position, source de tension dans la posture
- Soumettre le corps entier à des vibrations ou des secousses

### **Comment prévenir les TMS?**

#### **Si vous ne pouvez pas éviter les TMS, prévenez-les en évaluant les risques qui ne peuvent être évités:**

- S'attaquer aux risques à la source
- Adapter le travail en fonction de l'individu
- Adapter le travail en fonction de l'évolution des technologies
- Remplacer tout ce qui est dangereux par des éléments sûrs ou moins dangereux
- Développer une politique de prévention globale cohérente, en tenant compte de la charge totale pour le corps
- Donner la priorité aux mesures de protection collectives plutôt qu'individuelles
- Donner des instructions appropriées aux travailleurs

### **Législation européenne**

Les principales composantes de la prévention contre les TMS sont reconnues dans les directives européennes, les règlements des États membres et les guides de bonnes pratiques. Les directives sont complétées par des normes européennes (normes EN) qui permettent de les mettre en œuvre.

### **Bonnes pratiques**

- Pour soulever une charge depuis le sol, pliez les genoux, amenez la charge près du corps et soulevez-la en conservant le dos bien droit
- Pour soulever une charge d'une position avant vers une position arrière, ne pas faire de mouvements de torsion avec le dos mais tourner le corps tout entier en utilisant les jambes
- Pour poser une charge en hauteur sur un échafaudage, ne vous penchez pas en arrière mais ayez recours à un appareil de levage approprié et sécurisé
- Si la charge est trop lourde à soulever, demander de l'aide

*La première leçon de «Prends soin de ton corps avec Napo» présente les risques pour la peau.*

