



## "Allégez la charge"

Semaine européenne de la santé et de la  
sécurité au travail  
22-26 octobre 2007

### Dossier d'information

"Allégez la charge"

#### Informations sur la campagne

Réduire le risque de troubles musculo-squelettiques au travail

*Les troubles musculo-squelettiques (TMS) constituent le principal problème de santé lié au travail en Europe. Ils touchent des millions de travailleurs européens dans tous les secteurs d'activité. Au sein de l'UE, pratiquement 24 % des travailleurs souffrent de maux de dos et 22 % de douleurs musculaires. La prévalence de ces problèmes est plus grande dans les nouveaux États membres, où ces proportions atteignent respectivement 39 % et 36 %. Les employeurs doivent faire plus d'efforts pour protéger leur personnel et les travailleurs doivent mieux connaître les risques de troubles musculo-squelettiques.*

*Le présent dossier d'information présente les principaux enjeux de la campagne "Allégez la charge". Pour plus d'informations, nous vous invitons à consulter le site web de la campagne à l'adresse suivante: <http://ew2007.osha.europa.eu>.*



## **Sommaire**

### **Présentation synthétique de la problématique**

**Le problème — pourquoi les troubles musculo-squelettiques sont-ils un sujet important?**

- **Troubles musculo-squelettiques — définition**
- **Troubles spécifiques de la nuque et des membres supérieurs d'origine professionnelle**

**Que peut-on faire sur le lieu de travail?**

- **Comment combattre les troubles musculo-squelettiques?**
- **Évaluation des risques**
- **Manutention manuelle des charges – réduction des risques**

**Exemples de bonnes pratiques**

**Législation européenne**

**Allégez la charge**

- **À propos de la campagne**
- **Objectifs de la campagne**
- **Comment participer?**

**À propos de l'Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail**

## Présentation synthétique de la problématique

Les troubles musculo-squelettiques (TMS) constituent le principal problème de santé lié au travail en Europe. Au sein de l'UE, pratiquement 24 % des travailleurs souffrent de maux de dos et 22 % de douleurs musculaires<sup>1</sup>. La prévalence de ces problèmes est plus grande dans les nouveaux États membres.

Le coût des TMS pour les travailleurs, les employeurs et les gouvernements est énorme. Pour les membres du personnel, elles causent des souffrances personnelles et une perte de revenus; pour l'employeur, elles réduisent l'efficacité de l'entreprise; et pour le gouvernement, elles augmentent les coûts de la sécurité sociale.

Les TMS ne sont pas une difficulté insurmontable. De nombreux problèmes peuvent être évités ou réduits de manière significative à condition que les employeurs respectent la législation en vigueur sur la sécurité et la santé, et suivent les bonnes pratiques. Cependant, des actions spécifiques doivent être entreprises si l'on veut s'attaquer efficacement aux TMS.

«Allégez la charge» est la campagne 2007 de l'Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail destinée à lutter contre les TMS sur le lieu de travail. Elle est soutenue par les présidences allemande et portugaise en 2007, par le Parlement européen, la Commission européenne et les partenaires sociaux européens. Le point d'orgue de la campagne sera la Semaine européenne de la sécurité et de la santé au travail du 22 au 26 octobre 2007.

La campagne suit une approche intégrée avec trois éléments clés. Premièrement, les employeurs, les membres du personnel et le gouvernement doivent travailler ensemble pour lutter contre les TMS. Deuxièmement, toutes les actions doivent tenir compte de «la charge complète pesant sur le corps». Cela couvre toutes les tensions supportées par le corps, ainsi que les charges portées. Par exemple, le stress, le travail dans un environnement froid et le rythme de travail peuvent tous contribuer aux TMS. Troisièmement, les employeurs doivent gérer le maintien en fonction, la réhabilitation et la réinsertion des membres du personnel souffrant de TMS.

La campagne "Allégez la charge" en appelle au sens des responsabilités des employeurs, des travailleurs, de leurs délégués à la sécurité et de leurs décideurs extérieurs. Les employeurs doivent montrer l'exemple en s'engageant réellement pour la sécurité et la santé, et en faisant tout ce qui est possible pour éviter ou réduire les risques de TMS. Ces actions sont dans l'intérêt des employeurs: la gestion judicieuse de la sécurité est bonne pour l'entreprise et prouve l'efficacité d'une organisation.

L'engagement des membres du personnel est essentiel pour lutter contre les risques sur le lieu de travail – ils connaissent le lieu de travail mieux que quiconque. Les membres du personnel doivent recevoir des informations et suivre des formations sur les TMS pour apprendre comment éviter les risques et dangers spécifiques. Les décideurs politiques doivent inclure la problématique des TMS sur le lieu de travail dans leurs projets politiques et législatifs.

Pour la campagne "Allégez la charge", l'Agence a créé un site web (<http://ew2007.osha.europa.eu>) et propose une série de ressources, notamment des informations sur les TMS, disponibles sur le site web suivant: <http://osha.europa.eu/topics/msds/>.

Les prix des bonnes pratiques sont une partie importante de la campagne. Ils reconnaissent les entreprises et les organisations qui ont largement contribué à la prévention et à la lutte contre les TMS et qui ont réhabilité et réinséré sur leur lieu de travail des membres du personnel souffrant de TMS. Les organisations et les particuliers sont encouragés à participer à la campagne, à organiser leurs propres événements pour la Semaine européenne et à contribuer à ce que les TMS gâchent moins de vies.

### **TMS – quelques statistiques de l'UE<sup>ii</sup>**

Presque 24 % des travailleurs des 25 pays de l'UE disent souffrir de maux de dos et 22 % se plaignent de douleurs musculaires. La prévalence de ces problèmes est plus grande dans les nouveaux États membres, où ces proportions atteignent respectivement 39 % et 36 %.

Environ 62 % des travailleurs sont exposés à des mouvements répétitifs de la main ou du bras pendant au moins un quart du temps de travail, 46 % à des positions douloureuses ou fatigantes et 35 % à des charges lourdes à porter ou à déplacer.

L'agriculture et la construction sont les secteurs les plus touchés par les risques physiques et les plaintes musculo-squelettiques, même si les TMS sont présents dans tous les secteurs.

Les femmes sont moins exposées aux facteurs de risques physiques, mais les hommes et les femmes sont logés à la même enseigne pour ce qui concerne les tâches requérant des mouvements de la main ou du bras et des positions douloureuses ou fatigantes.

### **TMS - définition**

Les troubles musculo-squelettiques d'origine professionnelle sont des dégénérescences de structures corporelles telles que les muscles, les articulations, les tendons, les ligaments, les nerfs, les os et des parties du système vasculaire, qui sont essentiellement provoquées ou aggravées par l'activité professionnelle et les effets de l'environnement immédiat dans lequel celle-ci est exercée.

La plupart des TMS d'origine professionnelle sont des troubles cumulatifs résultant de l'exposition répétée à des pressions plus ou moins intenses sur une longue période. Les TMS peuvent toutefois aussi prendre la forme de traumatismes aigus tels que les fractures provoquées par un accident.

Ces troubles affectent principalement le dos, le cou, les épaules et les membres supérieurs, mais ils peuvent aussi affecter les membres inférieurs. Certains TMS sont des troubles spécifiques qui se caractérisent par des signes et des symptômes bien définis, comme le syndrome du canal carpien affectant le poignet. D'autres se manifestent uniquement par une douleur ou un inconfort, sans qu'un trouble spécifique soit clairement observé.

Les TMS qui touchent le haut du corps sont les troubles de la nuque et des membres supérieurs d'origine professionnelle. Les symptômes des troubles de la nuque et des membres supérieurs d'origine professionnelle peuvent s'installer très lentement et peuvent s'exprimer par de la douleur, une gêne, une raideur et une sensation de picotements. Les personnes qui en sont atteintes peuvent également observer un gonflement des articulations, une diminution de la mobilité ou une réduction de la force de préhension et un changement de la couleur de la peau des mains ou des doigts. Les troubles de la nuque et des membres supérieurs d'origine professionnelle sont parfois appelés «entorses ou foulures», «microtraumatismes répétés» ou «troubles consécutifs à des traumatismes cumulatifs». Le syndrome du canal carpien, la tendinite et le doigt blanc en sont des exemples typiques.

### **Facteurs qui contribuent au développement des TMS et des troubles de la nuque et des membres supérieurs d'origine professionnelle**

Tous ces facteurs peuvent avoir des conséquences séparément, mais le risque est plus grand si plusieurs facteurs de risques sont réunis.



*Facteurs physiques:*

- exercice d'une force, par exemple, pour soulever, transporter, tirer ou pousser une charge ou utiliser des outils;
- mouvements répétitifs;
- postures inconfortables et statiques, par exemple, avec les mains au-dessus du niveau des épaules;
- vibrations;
- froid ou chaleur excessive;
- mauvais éclairage pouvant notamment être cause d'accident;
- niveaux sonores élevés provoquant, par exemple, une tension corporelle.

*Facteurs organisationnels et psychosociaux:*

- travail exigeant, manque de contrôle sur les tâches accomplies et faibles niveaux d'autonomie;
- faible degré de satisfaction professionnelle;
- travail répétitif et monotone effectué à un rythme rapide;
- manque de soutien de la part des collègues et de la hiérarchie.

*Facteurs individuels:*

- antécédents médicaux;
- capacité physique;
- âge;
- obésité;
- tabagisme.

## **Troubles spécifiques de la nuque et des membres supérieurs d'origine professionnelle**

Le travail physique nécessite l'application d'une force pour déplacer des objets ou les maintenir en place. Tout travail exécuté avec les mains s'accompagne d'une contraction de divers groupes de muscles dans la nuque, les épaules, les bras et les mains. Plus la force nécessaire pour manipuler des objets est grande, plus l'effort musculaire dans les parties sollicitées de l'organisme est important.

Bien que certains troubles de la nuque et des membres supérieurs d'origine professionnelle puissent être le résultat de l'application soudaine d'une force extrême, la plupart d'entre eux sont les conséquences de l'application répétée d'une force en apparence modérée pendant une longue période. Ceci peut engendrer une fatigue musculaire et des blessures microscopiques dans les tissus mous de la nuque et des membres supérieurs.

Les principaux facteurs de risque de troubles de la nuque et des membres supérieurs d'origine professionnelle sont:

- l'application d'une force engendrant des charges mécaniques considérables sur la nuque, les épaules et les membres supérieurs;
- une mauvaise position de travail;
- des mouvements répétitifs, en particulier s'ils font fonctionner les mêmes groupes d'articulations et de muscles et s'il existe une interaction entre des activités requérant de la force et des mouvements répétitifs;
- un travail prolongé sans possibilité de repos et de récupération;



- les vibrations dans les bras ou les mains, provoquant un engourdissement, des picotements ou la perte de sensation et requérant une plus grande force pour saisir un objet.

### Comment s'attaquer aux TMS?

Une approche intégrée s'impose pour s'attaquer aux TMS (et aux troubles de la nuque et des membres supérieurs d'origine professionnelle). Elle ne doit pas uniquement être axée sur la seule prévention de l'apparition de nouveaux troubles mais aussi sur le maintien en fonction, la réhabilitation et la réinsertion des travailleurs souffrant déjà de TMS. En général, il n'existe pas qu'un seul facteur de risque causant des TMS; il importe donc d'identifier tous les risques et de s'y attaquer de façon globale.

De nombreux problèmes peuvent être prévenus ou fortement réduits par l'application de la législation en vigueur sur la sécurité et la santé et par le respect des bonnes pratiques. Cela inclut notamment l'évaluation des tâches à accomplir au travail, la mise en place de mesures préventives et la vérification de l'efficacité de ces mesures. Mais une action spécifique est nécessaire pour lutter contre les risques de TMS.

#### L'approche européenne pour lutter contre les TMS<sup>iii</sup>

*Pour prévenir les TMS<sup>iv</sup>:*

- éviter les risques de TMS;
- évaluer les risques qui ne peuvent être évités;
- combattre les risques à la source;
- adapter le travail à l'homme;
- tenir compte de l'évolution technologique;
- remplacer ce qui est dangereux par ce qui ne l'est pas ou par ce qui l'est moins;
- élaborer une politique globale de prévention cohérente s'attaquant à tout ce qui exerce une charge sur le corps;
- privilégier les mesures de protection collective par rapport aux mesures de protection individuelle;
- donner les instructions appropriées aux travailleurs.

*Pour maintenir en activité les travailleurs souffrant de TMS:*

- réhabiliter les travailleurs souffrant de TMS;
- assurer la réinsertion de ces travailleurs.

### Évaluation des risques

Les employeurs ont l'obligation légale d'évaluer les risques liés au lieu de travail et de prendre les mesures nécessaires afin de préserver la sécurité et la santé des travailleurs et d'autres personnes susceptibles de courir un risque. Une bonne évaluation du risque contribue à réduire les coûts supportés par les entreprises en raison de la baisse de production, des indemnités à acquitter et d'une majoration des primes d'assurance.

Une approche progressive de l'évaluation du risque doit:

- identifier tous les dangers ou toutes les combinaisons de risques pouvant être à l'origine de TMS;
- déterminer qui court un risque et les modalités du risque;



- évaluer les risques et établir les mesures à prendre afin de déterminer si le danger peut être complètement supprimé, si le risque peut être contrôlé, si des mesures de protection peuvent être mises en place afin de protéger l'ensemble du personnel et si un équipement de protection individuelle s'impose.
- contrôler les risques et réévaluer les actions préventives.

Après l'évaluation des risques, une liste de mesures doit être établie par ordre de priorité et les travailleurs et leurs représentants doivent être associés à leur mise en œuvre. Les actions doivent mettre l'accent sur la prévention, mais aussi sur des mesures visant à minimiser la gravité des lésions éventuelles. Il faut s'assurer que tous les travailleurs reçoivent des informations et des formations appropriées sur la sécurité et la santé au travail pour qu'ils sachent comment éviter les dangers et les risques spécifiques. L'association des travailleurs est essentielle à la lutte contre les dangers au travail. Les travailleurs et leurs représentants connaissent leur lieu de travail mieux que personne.

#### ***La lutte contre les TMS peut s'avérer rentable<sup>v</sup>***

Les tâches effectuées par les travailleurs de la blanchisserie d'un grand hôpital britannique les exposaient au risque de lésions dans le bas du dos et aux épaules. Elles les contraignaient à la fois à se pencher trop en avant pour soulever le linge sec ou humide, à faire des efforts prolongés et à travailler dans des postures inconfortables. Sur la base d'une évaluation ergonomique à laquelle ont participé des experts, des employés et la hiérarchie, des changements ont été introduits sous la forme notamment d'une modification des postes de travail et de l'équipement de la blanchisserie et de la rotation des emplois.

Ces mesures ont permis de réduire de 62 % les absences du personnel pour maladie, d'améliorer la productivité de 12 %, de diminuer de 20 % le paiement d'heures supplémentaires et d'améliorer le moral du personnel. Le coût total de l'intervention s'est élevé à un peu plus de 40 000 EUR pour un délai de retour sur investissement de moins de 5 mois. Sur trois ans, l'économie totale a été estimée à presque 300 000 EUR.

#### **Manutention manuelle des charges – réduire les risques**

La manutention manuelle de charges désigne le levage, le maintien, la dépose, la poussée, la traction, le transport ou le déplacement d'une charge. En dépit d'une diminution récente, le pourcentage de travailleurs de l'UE des 25 qui déclarent porter ou déplacer des charges lourdes reste très élevé (34,5 %). Ce taux est même plus élevé (38,0 %)<sup>vi</sup> dans les nouveaux États membres. La directive 90/269/CEE du Conseil établit des prescriptions de sécurité et de santé relatives à la manutention manuelle de charges comportant des risques, notamment dorso-lombaires, pour les travailleurs.

La manutention manuelle de charges peut provoquer:

- des TMS résultant de la détérioration progressive et répétée du système musculo-squelettique par des activités continues de levage ou de manutention manuelle; des douleurs dans le bas du dos par exemple;
- des traumatismes aigus résultant d'un accident, tels que des coupures ou fractures.

Plusieurs facteurs augmentent le risque de traumatisme. Le risque dorso-lombaire augmente si:

- la charge est trop lourde, trop grande, de prise malaisée, déséquilibrée ou instable, difficile à atteindre ou d'une forme ou d'une taille qui gêne la vue du travailleur, augmentant ainsi le risque d'accident;



- la tâche est trop ardue, elle nécessite des positions ou des mouvements inhabituels ou requiert une manipulation répétitive;
- l'espace est insuffisant pour manipuler manuellement des charges, le sol est inégal, instable ou glissant, il fait trop chaud ou trop froid ou l'éclairage est insuffisant;
- un travailleur manque d'expérience, de formation et de familiarité avec l'emploi, est plus âgé, présente certaines caractéristiques et capacités physiques telles que la taille et la force ou a des antécédents dorso-lombaires.

Les employeurs ont l'obligation d'évaluer les risques pour la sécurité et la santé auxquels leur personnel est confronté. Des mesures simples peuvent être mises en œuvre pour déterminer le risque réel, comme faire preuve de vigilance par rapport aux causes possibles d'accidents et évaluer si les précautions existantes sont adéquates.

Les accidents et les problèmes de santé peuvent être évités en éliminant ou du moins en réduisant les risques de manutention manuelle de charges. Les employeurs doivent par exemple déterminer si la manutention manuelle de charges peut être évitée en utilisant un équipement de manutention automatisé ou mécanique. Si ce n'est pas possible, il convient d'envisager l'utilisation de dispositifs d'aide tels que des palans et des chariots. Des mesures organisationnelles telles que l'alternance des tâches et l'instauration de pauses plus longues ne doivent être envisagées que s'il s'avère que les risques de manutention manuelle de charges ne peuvent être ni éliminés ni réduits. Des informations sur les risques et effets négatifs pour la santé de la manutention manuelle de charges doivent être diffusées et une formation à l'utilisation de l'équipement et à l'application de techniques de manutention manuelle correctes doit être dispensée. La réhabilitation et la réinsertion professionnelle de travailleurs présentant des TMS au travail doivent faire partie intégrante de la politique en matière de TMS sur le lieu de travail. Ceci améliorera la santé et le bien-être des travailleurs et évitera des baisses de productivité. Il est essentiel d'associer les travailleurs et leurs représentants aux mesures de prévention des risques sur le lieu de travail.

#### *Techniques de manutention correctes*

Avant de lever une charge, planifiez et préparez la tâche. Assurez-vous que:

- vous savez où vous allez;
- l'endroit où vous vous rendez est libre de tout obstacle;
- vous avez une bonne prise sur la charge;
- vos mains, la charge et les poignées ne glissent pas;
- si une personne vous aide à lever la charge, chacun de vous sait avec précision comment vous allez procéder.

Lorsque vous levez une charge:

- placez vos pieds de part et d'autre de la charge avec votre corps positionné au-dessus de celle-ci (si ceci n'est pas possible, essayez de rapprocher votre corps le plus possible de la charge);
- servez-vous des muscles de vos jambes pour vous relever;
- redressez votre dos;
- tirez la charge le plus près possible de votre corps;



<http://ew2007.osha.europa.eu>

- levez et portez la charge avec les bras tendus tournés vers le bas.

Il est important que:

- la poussée et la traction s'opèrent en utilisant le poids du corps: penchez-vous vers l'avant lorsque vous poussez et vers l'arrière lorsque vous tirez;
- vous soyez suffisamment stable sur le sol pour pouvoir vous pencher vers l'avant ou vers l'arrière;
- vous évitiez de vous tordre ou de courber le dos;
- les appareils de manutention manuelle soient équipés de poignées afin que vous puissiez vous servir de vos mains pour exercer une force; la hauteur de la poignée doit être comprise entre l'épaule et la taille afin que vous puissiez pousser ou tirer en adoptant une bonne position neutre;
- les équipements de manutention manuelle soient bien entretenus;
- les sols soient durs, plans et propres.

## Exemples de bonnes pratiques

### Exercices physiques pour les fonctionnaires de l'administration fiscale

Les troubles de la nuque et des membres supérieurs d'origine professionnelle sont courants chez les femmes travaillant sur ordinateur. Dans la mesure où l'utilisation des ordinateurs au travail augmente, il s'agit d'un problème de plus en plus important, mais on sait relativement peu de choses sur la prévention et la valeur des exercices physiques pour soulager les troubles de la nuque et des épaules.

On a coutume d'associer l'activité physique à un meilleur état de santé, mais on connaît assez peu de choses sur la santé musculo-squelettique. Les fonctionnaires du ministère des finances au Danemark ont exprimé leur souhait de participer à une étude. Bien que l'administration mette à disposition les installations nécessaires aux activités physiques, peu de choses sont faites pour la formation ou l'orientation.

L'approche générale comprend une sensibilisation au plus haut niveau de l'entreprise, la communication avec les différentes administrations décentralisées et le financement de programmes de formations et d'instructeurs extérieurs. Des questionnaires ont été envoyés à 2 163 travailleurs; 862 d'entre eux ont exprimé leur souhait de participer et 616 ont vraiment pris part à l'étude.

Les instructeurs ont été divisés en trois groupes parmi les participants: le groupe des activités physiques générales comme la gymnastique, la marche, les étirements, etc; celui de l'entraînement musculaire pour les membres supérieurs et la nuque; et celui des informations sur la promotion de la santé. L'entreprise a sponsorisé une heure par semaine d'activité physique pendant les heures de travail durant une année pour tous les participants.

Le principal problème est que les travailleurs ne trouvaient pas le temps durant les heures de travail pour participer aux programmes d'activité physique bien que leur employeur leur ait octroyé une heure par semaine pendant un an. Des changements culturels sur le lieu de travail sont nécessaires avant de pouvoir tirer pleinement avantage des programmes d'exercice physique.

Les dirigeants de l'entreprise ont soutenu le projet et les fonctionnaires hostiles ont été rares, même si certains fonctionnaires ont tout d'abord essayé de boycotter le projet. Ces objections ont été surmontées grâce à des discussions individuelles.

Les résultats du projet ont montré que les participants étaient très satisfaits, notamment dans le groupe qui a passé le plus de temps avec un instructeur; l'entraînement musculaire a permis d'augmenter la tonicité musculaire dans les épaules et de réduire les troubles de la nuque. Les objectifs de réduction des troubles de la nuque par le biais du programme d'entraînement musculaire ont été atteints, mais l'activité physique générale a été moins concluante.

S'entraîner 20 minutes trois jours par semaine permet de réduire les troubles de la nuque chez les gens travaillant sur ordinateur. Cette information peut être utilisée dans tous les États membres de l'UE.

**Contact:** Trine Blangsted et Gisela Sjøgaard

Institut national de la santé au travail (AMI)

<http://www.ami.dk/spa>

## Revoir la conception d'un siège de grutier

Les grutiers d'une entreprise de recyclage de déchets en Allemagne se plaignaient de douleurs dans la nuque, les épaules et les membres supérieurs. Ils travaillaient dans une cabine au-dessus d'une fosse de réception fermée dans laquelle les déchets étaient déversés par des camions, assis sur un simple siège pivotant, manipulant les manettes pour contrôler une grue à benne preneuse pour mélanger et transporter les déchets dans un entonnoir d'incinération.



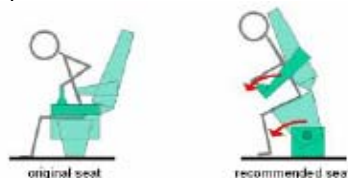
Les plaintes survenaient lorsque les grutiers étaient affectés temporairement à un autre poste. Le BGFV, l'organisme gérant le régime légal d'assurance pour les industries du gaz, du chauffage et de l'eau, a été sollicité pour identifier la cause des troubles musculo-squelettiques et le BGIA a été invité à mener l'enquête.

Les lieux de travail ont été mesurés avec CUELA, un système perfectionné utilisé avec succès sur différents lieux de travail pour enregistrer et évaluer les charges causant des TMS. Le système de mesure se compose de capteurs et d'un ordinateur miniature attachés aux vêtements du travailleur. Les mouvements du corps/des articulations ont été mesurés en haute résolution (50 Hz) durant une journée de travail et enregistrés sur une carte mémoire.

Les membres du personnel portant le système de mesure pouvaient réaliser leur travail normalement. Les mesures étaient de plus accompagnées d'une vidéo et la position était affichée à l'aide d'un schéma animé en trois dimensions sur ordinateur.

Les lieux de travail étudiés étaient identiques; l'organisation du travail, les changements d'équipe, l'environnement de travail et les tâches étaient les mêmes. La différence est apparue dans la position de la cabine du grutier et c'est là que se trouvait la cause du problème. Le siège non ajustable et les instruments qui le composent ont été conçus pour travailler en position droite, ce qui fait qu'une position inclinée engendre un mauvais positionnement des bras.

Le siège a été modifié pour améliorer la position. Il est dorénavant inclinable vers l'avant et ajustable par le grutier, comme indiqué sur le schéma ci-dessous.



Ce nouveau siège a permis aux grutiers d'améliorer leurs positions ainsi que la situation de travail et a engendré une nette diminution des TMS.

Les TMS de la nuque et des épaules sont un problème dans de nombreux secteurs en Europe. Cette méthode peut être utilisée dans des lieux de travail similaires; par exemple, là où le champ de vision se situe sous l'employé, p. ex. pour les grutiers dans les installations portuaires.

**Contact:** Dirk Ditchen, Institut pour la sécurité et la santé au travail des BG - BGIA

E-mail: [Dirk.Ditchen@hvbv.de](mailto:Dirk.Ditchen@hvbv.de)

## Ergo Guide Concept

Une entreprise du secteur des biotechnologies en Autriche s'inquiétait du taux d'accidents et d'absentéisme et a décidé d'agir pour améliorer les conditions de travail et le comportement de ses collaborateurs. L'Ergo Guide Concept (EGC) donne à tous les membres du personnel directement ou indirectement associés à la conception d'environnements de travail des informations de base sur l'ergonomie – stress et tension, conditions de travail, prévention, méthodes d'analyse et d'évaluation et façon d'apporter des améliorations significatives.

L'essentiel de l'EGC est un programme en trois points: des ateliers de base, deux ateliers de perfectionnement et des ateliers de suivi annuels. Durant tous les ateliers, sept sujets touchant à l'ergonomie sont abordés, notamment les postures et les mouvements au travail, les mesures du lieu de travail et des équipements, le temps de travail, le stress psychologique lié au travail, la température et l'air à l'intérieur, la luminosité et le bruit. Les participants apprennent à mettre leurs connaissances en pratique, particulièrement dans la planification de nouveaux lieux de travail et de modifications des lieux de travail.

### Projet EGC: manipulation d'un rotor de centrifugeuse de 23 kg

**Avant:** le rotor était enlevé manuellement en prenant la centrifugeuse et en la transportant sur un plan de travail. Le liquide dans le rotor était drainé manuellement dans un conteneur (positions, mouvements, effort).

**Après:** le rotor est soulevé par un instrument de levage monté au plafond (fig. 1) et placé sur un chariot spécial. Jusqu'à huit rotors peuvent être manipulés et transportés de la sorte (fig. 2). Ils sont drainés par inclinaison de la partie supérieure du chariot transportant les rotors, sans posture ou mouvement inconfortable (fig. 3) avec beaucoup moins d'efforts que lors d'une manipulation manuelle.



Fig. 1: extraction du rotor à l'aide d'un instrument de levage monté au plafond



Fig. 2: transport des 8 rotors au moyen du chariot



Fig. 3: drainage des rotors avec le chariot inclinable



Durant les trois premières années de l'EGC, le taux d'accidents a diminué de 29 % et le taux de jours d'arrêt maladie d'environ 50 %. L'EGC peut être adapté pour être utilisé dans toutes les entreprises. Le succès est dû à l'accès direct aux entreprises et à l'intégration du système de suggestions. Les adaptations nécessaires pour les autres entreprises concernent l'importance des sept sujets touchant à l'ergonomie.

**Contact:** DI Georg Effenberger, Caisse d'assurance-accidents des travailleurs autrichiens (AUVA)

Email: [georg.effenberger@auva.at](mailto:georg.effenberger@auva.at)

### **Législation européenne**

Selon, la législation européenne, la responsabilité de minimiser les risques pour la sécurité et la santé des travailleurs incombe aux employeurs. Les principales mesures de prévention des TMS figurent déjà dans les directives européennes, la législation des États membres et les recommandations de bonnes pratiques. Les directives sont complétées par une série de normes européennes (les normes EN) qui précisent les modalités ou jettent les bases de la mise en œuvre des directives.<sup>vii</sup>

### **Les principales directives européennes pertinentes en matière de prévention des TMS sont:**

- 89/391/CEE: concernant les mesures visant à promouvoir l'amélioration de la sécurité et de la santé des travailleurs au travail;
- 89/654/CEE: concernant les prescriptions minimales pour les lieux de travail;
- 89/655/CEE: relative aux équipements de travail;
- 89/656/CEE: relative aux équipements de protection individuelle;
- 90/269/CEE: relative à l'identification et à la prévention des risques liés à la manutention manuelle;
- 90/270/CEE: concernant les prescriptions minimales de sécurité et de santé au travail sur des équipements à écran de visualisation;
- 93/104/CE: concernant certains aspects de l'aménagement du temps de travail;
- 98/37/CE: relative aux machines;
- 2002/44/CE: concernant l'identification et la prévention des risques liés aux vibrations;
- 2006/42/CE: concernant les prescriptions minimales de sécurité et de santé relatives à la conception et à la construction des machines.

## Allégez la charge

### En quoi les TMS sont-ils un problème?

Les troubles musculo-squelettiques sont une priorité pour l'UE. Les objectifs de la stratégie de Lisbonne de l'Union européenne<sup>viii</sup> ne prévoient pas seulement un taux d'emploi de 70 % avant 2010, mais également la création de plus d'emplois et d'emplois de meilleure qualité en Europe. S'attaquer aux TMS, un important problème de santé lié au travail, contribuerait à la réalisation de cet objectif. Les TMS ont également rang de priorités dans les stratégies de la Communauté en matière de santé et de sécurité au travail.

Le coût des TMS dans l'Union européenne est énorme, mais la prévention est possible. Pour le personnel, ils causent des souffrances personnelles et une perte de revenus; pour l'employeur, ils réduisent la productivité de l'entreprise; et pour le gouvernement, ils augmentent les coûts de la sécurité sociale. Les TMS touchent des millions de travailleurs européens dans tous les secteurs de l'emploi, mais ils posent particulièrement problème dans l'agriculture, la construction, les services et la vente au détail, le transport, les soins de santé, l'hôtellerie et la restauration. Au sein de l'UE, pratiquement 24 % des travailleurs souffrent de maux de dos et 22 % de douleurs musculaires. Ces problèmes sont encore plus répandus dans les nouveaux États membres où ils concernent respectivement 39 % et 36 %<sup>ix</sup> de la main-d'oeuvre.

### À propos de la campagne

Le but de la campagne "Allégez la charge" est d'aider les employeurs, les travailleurs, les représentants de sécurité et les décideurs à prévenir les TMS au travail. La campagne se conforme à une approche intégrée pour lutter contre les TMS articulée sur la prévention des problèmes musculo-squelettiques et le maintien en activité des travailleurs souffrant de TMS. Elle met l'accent sur le concept de «gestion de la charge», qui couvre toutes les tensions subies par le corps ainsi que les charges portées. Les tensions peuvent être causées, par exemple, par le stress, un environnement de travail froid, l'organisation ou le rythme de travail. Il est donc important d'évaluer toute une série de risques de TMS et de s'y attaquer globalement.

La campagne européenne vise également à soutenir le maintien en activité, la réhabilitation et la réinsertion des travailleurs souffrant déjà de TMS. Le rôle du soutien social et organisationnel est particulièrement important pour permettre aux travailleurs de reprendre le travail et ensuite de rester en fonction lorsqu'ils souffrent de TMS.

Le point d'orgue de cette campagne sera la Semaine européenne de la santé et de la sécurité au travail du 22 au 26 octobre 2007. Elle est soutenue par les présidences allemande et portugaise en 2007, le Parlement européen, la Commission européenne et les partenaires sociaux européens.

Les Semaines européennes, qui ont lieu depuis l'an 2000, sont une série d'événements annuels visant à promouvoir la sécurité et la santé au travail. Ces semaines ont cinq objectifs stratégiques: la sensibilisation, l'information, le développement de ressources et d'accès à celles-ci, la promotion d'activités qui ont un impact sur le lieu de travail et l'identification et la reconnaissance des bonnes pratiques.

#### **Programme de la campagne**

Juin 2007 – lancement dans les médias avec le commissaire chargée de l'emploi et des affaires sociales au Parlement européen, Bruxelles.

Octobre 2007 – Semaine européenne avec une exposition au Parlement européen

Mars 2008 – événement de clôture : le «Sommet TMS» pour dresser le bilan de la Semaine européenne, débattre des thématiques principales et identifier et récompenser les bonnes pratiques.

### Objectifs de la campagne

De manière générale, les employeurs doivent mettre en place des procédures et des mesures pour la sécurité et la santé et réagir rapidement aux inquiétudes. Mais ils doivent aller plus loin que leurs simples obligations légales. Il y va de l'intérêt de l'employeur lui-même: une gestion judicieuse de la sécurité profite à l'entreprise et est un gage d'efficacité pour les sociétés.

La campagne "Allégez la charge" couvre les 27 États membres de l'UE et les pays de l'Association européenne de libre-échange (AELE). L'approche intégrée que la campagne encourage repose sur trois piliers:

- les employeurs, les membres du personnel et les gouvernements doivent unir leurs efforts pour lutter contre les TMS;
- s'attaquer à toutes les tensions ou charges qui pèsent sur le corps et qui engendrent des TMS;
- gérer le maintien en fonction, la réhabilitation et la réinsertion au travail pour ceux qui souffrent ou ont souffert de TMS.

De nombreux aspects de la campagne "Allégez la charge" sont utiles à un vaste éventail de personnes, mais certains objectifs de la campagne ont trait à des groupes spécifiques.

*Il conviendrait que les employeurs:*

- donnent suite aux mesures initiées dans le cadre de la première Semaine européenne pour la sécurité et la santé au travail en 2000, «Tournez le dos aux TMS»;
- prennent conscience des risques de TMS et de leur impact sur la santé, notamment les problèmes moins connus comme le fait de rester debout ou assis durant une période prolongée et les troubles des membres inférieurs;
- mettent en œuvre de bonnes pratiques au travail pour prévenir les TMS;
- facilitent une approche générale de la prévention au travail axée sur la réduction de la charge imposée au corps;
- sensibilisent aux risques de TMS et promeuvent les bonnes pratiques dans les secteurs et les groupes de travailleurs à risque comme par exemple, les services et la vente au détail et les secteurs de l'éducation, ainsi que chez les travailleurs plus âgés;
- favorisent la mise en œuvre d'une approche de la lutte contre les risques de TMS;
- gèrent le maintien en activité, la réinsertion et la réhabilitation des travailleurs souffrant de TMS;
- mettent en place des bonnes pratiques pour le maintien en activité ou la réinsertion des travailleurs ayant souffert de TMS;
- promeuvent des approches multidisciplinaires conciliant la prévention et la réhabilitation;
- promeuvent et facilitent l'association des travailleurs aux activités relatives à la sécurité et la santé au travail.



*Il importe que les travailleurs et leurs délégués à la sécurité:*

- soient conscients des risques de TMS et de leur impact sur la santé;
- savoir comment éviter ou réduire les risques;
- connaissent les solutions en matière de santé et de sécurité au travail pour ceux qui souffrent déjà de TMS;
- promeuvent les bonnes pratiques de prévention des TMS;
- deviennent des partenaires informés et actifs des activités liées à la santé et à la sécurité au travail.

*Il serait opportun que les décideurs:*

- incluent des mesures de sécurité et de santé au travail axées sur les TMS dans les politiques et les documents législatifs appropriés;
- associent les parties prenantes à la prise de décisions sur les thématiques de sécurité et de santé au travail relatives aux TMS.

*Il conviendrait que les autres parties prenantes:*

- attirent l'attention sur les risques de TMS au travail;
- promeuvent les bonnes pratiques en matière de prévention des TMS et en matière de maintien en activité, de réinsertion et de réhabilitation des travailleurs souffrant de TMS.

### **Prix des bonnes pratiques**

La campagne "Allégez la charge" comprend des prix annuels de bonnes pratiques pour reconnaître les entreprises et les organisations qui ont apporté une contribution importante et novatrice à la prévention et à la lutte contre les TMS, ainsi qu'à la réhabilitation et à la réinsertion de membres du personnel souffrant de TMS. Les gagnants seront annoncés et recevront leur récompense au Sommet TMS en mars 2008.

### **Initiatives des employeurs pour la prévention des TMS**

- Évaluer les risques.
- Prévoir des programmes d'actions en vue de l'adoption d'une approche globale des risques causant des TMS.
- Modifier les tâches pour éliminer ou réduire les positions debout ou assise trop longues.
- Prévoir des achats pour proposer des machines et des équipements d'utilisation plus aisée.
- Promouvoir le maintien en activité, la réinsertion et la réhabilitation des travailleurs ayant souffert de TMS.
- Offrir des formations et des informations dans le cadre de l'approche intégrée en utilisant:
  - des films, des vidéos et du matériel multimédia;
  - des formations, des séminaires et des ateliers;

- des concours d'affiches et des questionnaires;
- la collecte de suggestions;
- des expositions et des journées portes ouvertes;
- des campagnes de publicité et de promotion;
- des conférences de presse et des activités médiatiques.

### **Qui peut participer?**

La campagne européenne sur les TMS est une opportunité de toucher toute la communauté de la sécurité et de la santé au travail en Europe, ses réseaux plus étendus, ainsi que les personnes directement ou indirectement concernées par les TMS. Elle est ouverte à toutes les organisations et à tous les particuliers aux niveaux local, national et international.

La campagne "Allégez la charge" est essentiellement axée sur le lieu de travail et les personnes associées à la mise en œuvre de mesures de santé et de sécurité au travail. Cela inclut les employeurs, les travailleurs, les représentants du personnel, les médecins du travail, les services de prévention et d'assurance au travail, ainsi que toute autre personne offrant assistance ou informations sur le lieu de travail.

Le public secondaire de la campagne comprend les décideurs, tant européens que nationaux, les partenaires sociaux comme les associations d'employeurs, les fédérations de travailleurs ou professionnelles, les points focaux (généralement l'autorité nationale responsable de la sécurité et de la santé au travail) et leurs réseaux, les institutions européennes et leurs réseaux, et les organisations non gouvernementales (ONG).

Certains secteurs sont prioritaires. C'est le cas de l'agriculture, de la construction, des services et de la vente au détail, de l'éducation, des soins de santé, de l'hôtellerie et de la restauration.

### **Comment participer?**

L'Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail met à votre disposition des informations en 22 langues et, par le biais de son site web (<http://ew2007.osha.europa.eu>), offre une subvention aux points focaux nationaux des États membres pour qu'ils promeuvent, encouragent et organisent des activités au niveau national. Elle organise en outre la remise des prix de bonnes pratiques et une cérémonie de clôture en mars 2008, au Sommet TMS.

Les personnes intéressées peuvent télécharger nos ressources de campagne sur le site de l'Agence européenne et utiliser ces ressources pour sensibiliser aux problèmes de TMS et développer des solutions pour lutter contre ces problèmes. Le site web contient:

- des exemples de bonnes pratiques qui ont été testées et éprouvées;
- des forums pour échanger des idées et découvrir ce que les autres font;
- des dossiers d'information et des brochures d'informations multilingues avec des conseils pratiques pour vous aider à organiser et gérer vos activités;
- des suggestions d'activités et d'actions pour la Semaine européenne;
- des liens vers des sites web intéressants.

Il existe de nombreuses façons pour les partenaires de contribuer à la campagne "Allégez la charge" et/ou de participer aux activités de la campagne. Via leurs réseaux, ils peuvent envoyer les informations, les ressources de la campagne et les nouveautés vers les organisations affiliées et



European Agency  
for Safety and Health  
at Work



<http://ew2007.osha.europa.eu>

leurs partenaires, ainsi que promouvoir les prix de bonnes pratiques et encourager les nominations. Sur leur site web, ils peuvent promouvoir la campagne et proposer un lien vers le site de la Semaine européenne. Lors de réunions, ils peuvent discuter de la campagne et peut-être inviter un orateur de l'Agence à venir en parler.

Les partenaires de la campagne peuvent encourager les membres de leur réseau à organiser des activités durant la Semaine européenne (du 22 au 26 octobre 2007). Toutes les personnes ayant participé à la Semaine européenne pourront informer l'Agence de ce qu'elles auront fait en remplissant un simple questionnaire en ligne. En retour, leur participation sera reconnue grâce à un «certificat de participation» qu'elles pourront télécharger sur le site web, imprimer et afficher. Les partenaires peuvent également encourager les membres des réseaux nationaux à promouvoir des activités et des partenariats au sein de leur État membre et à prendre contact avec leur point focal national.

Les ressources de la campagne peuvent être téléchargées sur le site web <http://ew2007.osha.europa.eu/campaignmaterials>. Pour les organisations qui prévoient d'organiser leur propre événement pour la Semaine européenne, notre site web propose des exemples de bonnes pratiques, ainsi que des forums pour échanger des idées, des expériences et découvrir ce que les autres font.

## À propos de l'Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail

L'Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail, dont le siège se situe à Bilbao, en Espagne, a été instituée par l'Union européenne pour diffuser des informations sur la sécurité et la santé. L'Agence a mis en place un réseau de points focaux nationaux pour coordonner et diffuser des informations dans les pays et servir de catalyseur pour le développement et la diffusion d'informations qui améliorent la sécurité et la santé au travail en Europe. En rassemblant les représentants des gouvernements, d'organisations d'employeurs et de travailleurs, ainsi que des experts renommés en matière de santé et de sécurité au travail dans chacun de 27 États membres de l'UE et au-delà, l'Agence offre des sources d'informations fiables, équilibrées et impartiales sur la sécurité et la santé au travail.

Pour plus d'informations, consultez le site web de l'Agence à l'adresse <http://osha.europa.eu>.

Pour plus d'informations sur les TMS, consultez la page <http://osha.europa.eu/topics/msds>.

## RÉFÉRENCES

---

<sup>i</sup> Fondation européenne pour l'amélioration des conditions de vie et de travail. 4<sup>e</sup> enquête européenne sur les conditions de travail, 2005

<sup>ii</sup> [http://osha.europa.eu/topics/msds/facts\\_html](http://osha.europa.eu/topics/msds/facts_html)

<sup>iii</sup> Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail. Recherche sur les troubles du bas du dos liés au travail, 2000

<sup>iv</sup> Sur la base de la directive 89/391, article 6.2, point 5

<sup>v</sup> Rapport d'enquête n° 491 du *Health & Safety Executive* du Royaume-Uni, intitulé: «Cost benefit studies that support tackling musculoskeletal disorders»

<sup>vi</sup> Fondation européenne pour l'amélioration des conditions de vie et de travail. 4<sup>e</sup> enquête européenne sur les conditions de travail, 2005

<sup>vii</sup> Liens du site web de l'Agence vers la législation européenne ayant trait aux TMS, [http://osha.europa.eu/topics/msds/legislation\\_html](http://osha.europa.eu/topics/msds/legislation_html), la législation de l'Union européenne ayant trait à la protection des travailleurs, <http://osha.europa.eu/legislation>, et les sites des États membres présentant les législations nationales et des recommandations

<sup>viii</sup> Stratégie de Lisbonne, mars 2000:

[http://www.consilium.europa.eu/ueDocs/cms\\_Data/docs/pressData/en/ec/00100-r1.en0.htm](http://www.consilium.europa.eu/ueDocs/cms_Data/docs/pressData/en/ec/00100-r1.en0.htm)

<sup>ix</sup> Fondation européenne pour l'amélioration des conditions de vie et de travail. 4<sup>e</sup> enquête européenne sur les conditions de travail, 2005