



Pour un
travail sain
ALLÉGEZ LA CHARGE!



Facteurs psychosociaux dans la prévention des troubles musculosquelettiques d'origine professionnelle

Aspects clés

La présente fiche d'information se fonde sur les données figurant dans la fiche d'information «Soutenir la santé musculosquelettique sur le lieu de travail» et doit être lue en parallèle. Cette fiche d'information est disponible à l'adresse: <https://osha.europa.eu/fr/publications/supporting-musculoskeletal-health-workplace/view>

- Combinés à des facteurs de risques physiques, les facteurs psychosociaux peuvent provoquer des troubles musculosquelettiques (TMS) d'origine professionnelle et contribuer à la persistance des TMS (chroniques) existants.
- Les facteurs psychosociaux peuvent constituer un obstacle au retour au travail des personnes absentes en raison d'un TMS.
- L'existence d'un TMS peut avoir un effet néfaste sur la santé psychologique et le bien-être.
- La prise en compte des risques liés aux facteurs psychosociaux devrait s'inscrire dans le cadre d'une approche globale de l'évaluation des risques sur le lieu de travail et de la prévention des TMS.

Pour un travail sain: allégez la charge!

L'Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail (EU-OSHA) organise une campagne à l'échelle européenne pour sensibiliser aux troubles musculosquelettiques d'origine professionnelle et à l'importance de les prévenir; celle-ci se déroulera de 2020 à 2022. L'objectif est d'encourager les employeurs, les travailleurs et d'autres parties prenantes à œuvrer ensemble pour prévenir les TMS et promouvoir une bonne santé musculosquelettique chez les travailleurs de l'Union européenne (UE).

Facteurs de risques psychosociaux au travail et TMS

Les TMS et les problèmes de santé psychologique (stress, anxiété et dépression, par exemple) sont les deux causes principales des absences pour maladie d'origine professionnelle au sein de l'UE. Les TMS touchent des millions de travailleurs et coûtent des milliards d'euros aux employeurs, et il est estimé que le stress contribue à environ la moitié de l'ensemble des journées de travail perdues.

Bien que les facteurs de risques physiques constituent généralement la première cause d'origine professionnelle du risque de TMS, les facteurs psychosociaux sur le lieu de travail peuvent contribuer de manière significative au risque de développement d'un TMS et à l'aggravation d'un problème préexistant. Les facteurs psychosociaux peuvent également représenter un obstacle au retour au travail (ou à la recherche d'un emploi) pour les personnes souffrant de TMS chroniques. En outre, l'existence d'un TMS (en particulier lorsqu'il entraîne des douleurs chroniques) peut aggraver les problèmes psychosociaux, tels que la dépression et le stress.

Il existe des inquiétudes quant au fait que le développement des nouvelles méthodes de travail (par exemple le travail à distance ou à domicile) pourrait entraîner une augmentation des problèmes psychosociaux. Les travailleurs qui se trouvent dans de telles situations peuvent se sentir isolés sans le soutien de leurs collègues. Certaines personnes travaillant à domicile éprouvent des difficultés à faire la distinction entre vie familiale et vie professionnelle (équilibre entre vie professionnelle et vie privée), ce qui crée des conflits. En revanche, d'autres travailleurs estiment que le travail à distance leur est bénéfique, car cela leur donne un sentiment de contrôle.

Facteurs psychosociaux associés aux TMS

- Charges de travail excessives
- Exigences contradictoires et manque de clarté quant au rôle du travailleur
- Absence de participation dans la prise de décisions ayant une incidence sur le travailleur et absence d'influence sur la manière dont le travail est effectué
- Mauvaise gestion des changements organisationnels
- Précarité de l'emploi
- Communication inefficace
- Manque de soutien de la part des collègues ou de l'encadrement
- Harcèlement moral et sexuel, violence de tiers
- Manque de satisfaction professionnelle

Tous les facteurs psychosociaux ne sont pas mauvais

Il est prouvé que certains aspects positifs de l'environnement de travail psychosocial peuvent contribuer à atténuer les effets négatifs. Par exemple, dans certaines situations, des niveaux élevés d'exigences mentales liées au travail (à l'égard desquels on pourrait s'attendre à un risque de TMS) n'ont pas l'effet négatif attendu, étant donné que leur incidence est contrebalancée par les avantages offerts par un contrôle personnel fort ou un soutien social.



Risques psychosociaux et retour au travail

Plusieurs facteurs psychosociaux peuvent également influencer le retour au travail des personnes atteintes d'un TMS.

Premièrement, comme pour les facteurs physiques, les facteurs de risques psychosociaux sur le lieu de travail peuvent accroître le risque d'une résurgence du TMS. Il est donc important que tout risque physique ou psychosocial sur le lieu de travail susceptible d'avoir contribué au développement initial ou à l'aggravation du TMS soit pris en considération afin de réduire le risque de résurgence.

Deuxièmement, des facteurs psychologiques individuels (non liés au travail) peuvent avoir un effet significatif sur le retour au travail. Il s'agit notamment du fait de tenir son travail pour responsable de son état de santé, de penser que le travail est nocif et de croire que le retour au travail sera encore plus néfaste. Il est prouvé que des facteurs tels qu'une «tendance à la somatisation» (une prédisposition à mieux sentir les symptômes somatiques communs et à s'inquiéter de ceux-ci) et des croyances en matière de santé, notamment l'évitement de la peur, sont associés à la persistance de douleurs liées au TMS et peuvent avoir une incidence négative sur le processus de retour au travail.

Comment les facteurs de risques psychosociaux provoquent-ils des TMS?

Diverses théories fondées sur la réaction au stress expliquent comment les facteurs psychosociaux peuvent entraîner un risque accru de TMS.

L'exposition à des facteurs psychosociaux défavorables entraîne des changements physiologiques dans l'organisme (la réaction au stress). Cela se traduit notamment par des modifications des schémas respiratoires et une augmentation de la fréquence cardiaque.

Lorsque le stress persiste, des modifications hormonales peuvent survenir, telles qu'une libération de catécholamines ou d'hormones corticostéroïdes. Une augmentation de la tonicité musculaire (tension), des changements dans les mécanismes de réparation des tissus et une perception accrue de la douleur sont autant de façons dont les facteurs psychosociaux peuvent avoir une influence négative sur le développement des TMS ou les exacerber.

Liens potentiels entre les facteurs de risques psychosociaux et les TMS

- Une **tension musculaire** accrue aura une incidence sur la charge biomécanique supportée par les muscles et les tendons, ce qui augmentera le risque de surcharge.
- De nombreux TMS perturbent l'équilibre entre les lésions des tissus et leur réparation, entraînant une inflammation. Les modifications des mécanismes de réparation liées au stress nuisent encore davantage à cet équilibre et peuvent compromettre les **processus de récupération des tissus**.
- D'autres mécanismes peuvent agir indirectement: par exemple, le stress perçu peut entraîner une conscience accrue de la douleur (**perception de la douleur**) ou réduire la tolérance à la douleur.

En outre, des exigences physiques élevées et un manque de soutien (de la part des collègues et d'autres personnes) peuvent inciter les travailleurs à essayer de travailler plus vite (notamment en ne prenant pas de pauses). Par conséquent, ces travailleurs risquent d'omettre d'adopter des postures correctes ou pourraient porter des charges supplémentaires (augmentation du risque de blessures musculaires) ou encore faire preuve de négligence et prendre des risques (augmentation du risque d'accident). Une charge physique élevée entraîne également souvent un manque de temps consacré à la récupération, ce qui accroît encore le risque de TMS. Des exigences élevées peuvent également entraîner des pressions psychosociales supplémentaires, par exemple en raison de préoccupations liées à la non-réalisation des objectifs ou au respect des délais.



Évaluations des risques, facteurs psychosociaux et TMS

Nous recommandons une approche globale et participative, dans le cadre de laquelle les travailleurs et le personnel d'encadrement participent à l'évaluation des risques ainsi qu'à l'identification et à l'élaboration de mesures préventives. Les employeurs doivent maintenir une approche large de l'évaluation des risques: les facteurs physiques et psychosociaux peuvent influencer le bien-être physique et mental des travailleurs et devraient être évalués conjointement. Une telle démarche peut non seulement contribuer à prévenir les TMS, mais aussi favoriser le retour au travail (ou le maintien au travail) des personnes souffrant de TMS chroniques (voir la section «Ressources»).

Pour identifier les sources de problèmes et élaborer des mesures préventives, il est important de comprendre:

1. la contribution des différents facteurs de risques physiques (par exemple le poids des charges et la fréquence à laquelle elles sont portées, ou l'ampleur des mouvements contraignants ou répétitifs); et
2. la mesure dans laquelle des facteurs psychosociaux individuels contribuent à la charge globale pesant sur les travailleurs.

Les évaluations des risques devraient également tenir compte des combinaisons de facteurs de risques psychosociaux, car il a été démontré que des exigences élevées sont particulièrement préjudiciables en cas de manque d'autonomie, de faible soutien social et de manque de reconnaissance.

Outils d'évaluation des risques

Il existe de nombreux guides et aides pour évaluer les risques sur le lieu de travail, tels que ceux figurant dans l'outil interactif d'évaluation des risques en ligne (OIRA) (voir la section «Ressources»). Aucune approche unique ne conviendra à tous les lieux de travail et à toutes les cultures. Bien que de nombreux outils d'évaluation des risques psychosociaux se concentrent avant tout sur l'identification et la réduction des risques pour la santé psychologique et le bien-être, ces outils sont tout aussi valables pour les risques concernant la santé musculosquelettique et le bien-être physique. L'un des avantages de l'approche globale réside dans le fait qu'elle traite de la santé générale du travailleur, sans se concentrer sur un risque ou un effet négatif en particulier.

Certains employeurs trouvent qu'une approche fondée sur la cartographie corporelle et la cartographie des risques est utile pour évaluer les risques et les résultats en matière de santé, car elle peut aider à concentrer l'attention sur les aspects du travail qui posent le plus de problèmes (voir la section «Ressources»). Elle est surtout adaptée aux dangers physiques sur le lieu de travail, mais elle peut également être utilisée pour identifier des risques psychosociaux.

Les données disponibles indiquent que les attentes culturelles peuvent influencer l'incidence de différents facteurs psychosociaux, et il convient d'en tenir compte dans les évaluations des risques menées dans les lieux de travail où se trouvent un certain nombre de travailleurs migrants issus d'horizons culturels divers. Les personnes occupant un emploi précaire (souvent des travailleurs migrants) sont généralement plus réticentes à se plaindre ou à formuler des critiques par crainte de répercussions négatives.

Mesures de prévention

Afin d'alléger le fardeau que représentent les TMS au niveau tant individuel qu'organisationnel, il importe que l'évaluation des risques soit suivie d'une action positive visant à gérer les risques physiques et psychosociaux. Lors de la planification des actions préventives, il convient de prendre en considération les éléments mentionnés ci-après.

- Les risques identifiés de harcèlement ou de violence devraient être traités en priorité. La violence d'origine professionnelle peut constituer un grave problème de sécurité et de santé, avec des conséquences à la fois physiques et psychologiques.
- Des exigences excessives ou contradictoires peuvent également constituer un problème particulier. La clarification des priorités, des rôles et des responsabilités ainsi que des chaînes de commandement peut contribuer à le résoudre.
- Les éléments montrant que certains facteurs psychosociaux peuvent avoir un effet positif indiquent que de nouvelles mesures sont nécessaires. Si le manque de soutien de la part

des collègues ou du personnel d'encadrement peut avoir un effet négatif, l'amélioration de la disponibilité et de la qualité du soutien peut être bénéfique. Une telle amélioration peut également contribuer à compenser les effets potentiellement nocifs d'autres facteurs négatifs. Par exemple, il est possible d'envisager la mise au point de systèmes de soutien aux travailleurs (incluant notamment la formation des superviseurs et du personnel d'encadrement) afin de compenser les effets d'exigences excessives. Toutefois, il convient toujours en premier lieu de réduire l'ampleur de ces exigences excessives.

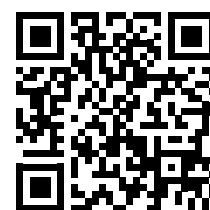
Ces approches peuvent non seulement empêcher le développement des TMS, mais aussi permettre aux personnes souffrant de TMS chroniques de continuer à travailler. Une série d'études de cas portant sur des travailleurs souffrant de problèmes chroniques a révélé que le soutien de la part du personnel d'encadrement et des collègues joue un rôle important dans le maintien des travailleurs à leur poste (voir la section «Ressources»).

Ressources

- Working with chronic musculoskeletal disorders — Good practice advice report (Travailler lorsque l'on souffre de troubles musculosquelettiques chroniques — Rapport sur les conseils de bonnes pratiques): <https://osha.europa.eu/fr/publications/working-chronic-msds-good-practice-advice/view>
- Return to work after MSD-related sick leave in the context of psychosocial risk at work (Retour au travail après un congé de maladie lié à des TMS dans le contexte des risques psychosociaux au travail): <https://osha.europa.eu/fr/publications/return-work-after-msd-related-sick-leave-context-psychosocial-risks-work/view>
- Soutenir la santé musculosquelettique sur le lieu de travail: <https://osha.europa.eu/fr/publications/supporting-musculoskeletal-health-workplace/view>
- Cartographie corporelle et cartographie des risques dans le cadre de la prévention des troubles musculosquelettiques: <https://osha.europa.eu/fr/publications/body-and-hazard-mapping-prevention-musculoskeletal-disorders-msds>
- Prevention policy and practice: approaches to tackling work-related musculoskeletal disorders (Politiques et pratiques en matière de prévention: approches visant à remédier aux troubles musculosquelettiques d'origine professionnelle): <https://osha.europa.eu/fr/publications/prevention-policy-and-practice-approaches-tackling-work-related-musculoskeletal-disorders>
- Des travailleurs en bonne santé et des entreprises prospères — un guide pratique du bien-être au travail: <https://osha.europa.eu/fr/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing-work>
- OiRA: <https://oiraproject.eu/fr/oira-tools>
- Être bien sur les lieux de travail quel que soit l'âge — Guide électronique: <https://osha.europa.eu/fr/tools-and-resources/e-guides/e-guide-all-ages>

Articles OSHwiki pertinents

- https://oshwiki.eu/wiki/Psychosocial_issues
- [https://oshwiki.eu/wiki/Psychosocial_risk_factors_for_musculoskeletal_disorders_\(MSDs\)](https://oshwiki.eu/wiki/Psychosocial_risk_factors_for_musculoskeletal_disorders_(MSDs))
- https://oshwiki.eu/wiki/Return_to_work_strategies_to_prevent_disability_from_musculoskeletal_disorders



www.healthy-workplaces.eu