

LE MAL DE DOS

La lombalgie, plus fréquemment appelée « mal de dos » est un symptôme très courant en France. Effectivement, 70 % des personnes ont, au cours de leur vie, un épisode lombalgique, qui peut être lié en partie au travail. En 2005 et 2006, dans la fonction publique territoriale, le siège des lésions dos/tronc représente environ 13% des accidents.

RÉGLEMENTATION

Le code du travail :

✦ Art R231-67 : « l'employeur doit prendre les mesures appropriées ou utiliser les moyens adéquats afin d'éviter le recours à la manutention manuelle de charges par les travailleurs ».

✦ Art R231-68 : lorsque la manutention manuelle ne peut être évitée l'employeur doit :

- évaluer, si possible, les risques que font encourir les opérations de manutention pour la santé et la sécurité des travailleurs.
- organiser les postes de travail de façon à éviter ou réduire les risques, notamment dorso-lombaires, par la mise en œuvre de moyens mécaniques et d'accessoires de préhension.

✦ Art R231-70 : « l'employeur doit veiller à ce que les travailleurs reçoivent des indications estimatives et, chaque fois que possible, des informations précises sur le poids de la charge et sur la position de son centre de gravité ».

✦ Art R231-71 : l'employeur doit faire bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions :

- d'une information sur les risques qu'ils encourent.
- d'une formation adéquate sur les gestes et postures à adopter pour travailler en sécurité.

✦ La norme AFNOR X35-109 (Art R231-72) définit que :

✦ Le port des charges pour les femmes ne doit pas dépasser 15 kg et pour les hommes 30 kg pour une manutention sans déplacement, ou une manutention sur une distance de moins de 2 mètres.

✦ Les valeurs maximales des charges pouvant être portées sont de 25 kg pour les femmes et 55 kg pour les hommes.



Pour toute information
complémentaire,
n'hésitez pas à
contacter



le service
hygiène & sécurité,

Magali TEILLIER

☎ 02.51.44.10.37

Anne-Catherine ROCH

☎ 02.51.44.10.21

✉ prevention@cdg85.fr

LES CARACTÉRISTIQUES

✦ La lombalgie est un **symptôme** et non une maladie dont les conséquences graves ne représentent que 10 % des cas. La majorité des lombalgies aiguës guérit rapidement et spontanément en moins de deux semaines mais les récidives sont très fréquentes.

✦ Les douleurs peuvent croître et évoluer vers la chronicité et ne sont pas toujours calmées par le repos.

Les deux types de lombalgies les plus communes sont :

✦ La lombalgie aiguë appelée aussi « lumbago », la douleur vient de façon brutale à cause d'un effort (« faux mouvement ») avec un blocage musculaire réflexe.

✦ La lombalgie chronique se définit par la persistance des douleurs lombaires au-delà de 3 mois (c'est la forme grave de la lombalgie commune).

✦ Les risques de lombalgie sont multipliés dans certaines professions : agents des espaces verts, de voirie et de bâtiment, les conducteurs de cars et d'engins, le personnel soignant...



LES FACTEURS DE RISQUES

- ↳ Le mal de dos peut avoir des origines multifactorielles, mais les facteurs professionnels en sont très souvent la cause.
- ↳ Fréquemment, le seul élément accidentel est l'apparition imprévue de la douleur, reflet d'une lésion qui peut être attribuée à l'effet cumulatif d'expositions répétées à :
 - la manutention manuelle de charges lourdes,
 - les postures pénibles (flexion du tronc associée à sa rotation),
 - une exposition prolongée à des vibrations transmises au corps entier,
 - un travail physique pénible ou une activité physique et déséquilibrée pratiquée dans certaines professions ; elle peut aussi provoquer des lésions de l'appareil locomoteur (dos, membres)
 - un stress mécanique provoqué par une mauvaise chute sur sol glissant ou encombré, un faux mouvement ou un effort,
 - un stress et à des tensions nerveuses liés aux responsabilités, à l'urgence des situations et à la surcharge de travail.



MESURES DE PRÉVENTION

- ↳ ÉVALUATION DES RISQUES :
 - Explorer chaque poste pour évaluer précisément le risque.
- ↳ ORGANISATION :
 - **Organiser le travail** : alterner les tâches pénibles avec les tâches moins physiques ou réduire le poids des charges jusqu'à une limite acceptable.
 - **Aménager le poste de travail** pour permettre la réalisation des manutentions manuelles dans les meilleures conditions de postures et d'espaces de travail afin de permettre aux agents d'appliquer les principes de manutention en sécurité.
- ↳ PRÉVENTION DES RISQUES :
 - **Éliminer ou réduire la contrainte par la mécanisation** et augmenter l'aide à la manutention avec la réduction du poids unitaire des charges, des distances et des fréquences de manutention.
- ↳ SENSIBILISATION ET FORMATION :
 - **Informers les agents sur le poids de la charge**, la position de son centre de gravité et les risques encourus.
 - Pour l'employeur, il s'agit de **former toutes les personnes exposées, aux gestes et postures et à la sécurité au travail** (technique de port de charges).
- ↳ PRÉVENTION INDIVIDUELLE :
 - Utiliser les Équipements de Protection Individuelle adaptés (gants, chaussures anti-dérapantes et coquées).



Pour protéger les travailleurs contre les effets des vibrations, il faut avoir recours à une combinaison de moyens de prévention technique :

- ↳ Réduire les vibrations à la source en choisissant l'engin adapté à la tâche et aux conditions des sols.
- ↳ Diminuer la transmission des vibrations en intercalant des dispositifs de suspensions entre la source et la personne (sièges suspendus adaptés aux caractéristiques des véhicules, poignées anti-vibratiles...).
- ↳ Optimiser la posture des personnes pour soutenir le dos correctement par un siège facilement réglable.

Hygiène de vie :

- ↳ L'excès de poids et le manque d'activité physique sont des facteurs aggravants.
- ↳ Pratiquer une activité physique permet de prévenir les risques d'avoir mal au dos car cela :
 - Augmente la force et la capacité d'étirement des muscles du dos, mais aussi, permet de conserver une bonne mobilité de la colonne vertébrale.
 - Améliore en général la santé et prévient les douleurs dorsales qu'il s'agisse d'un exercice habituel comme la marche ou d'une activité physique plus soutenue.
 - S'il y a impossibilité de pratiquer une activité sportive, il faut essayer de marcher au lieu de prendre la voiture pour les trajets courts, mais aussi préférer les escaliers aux ascenseurs.

