Troubles musculosquelettiques dans les métiers

Prévention des troubles musculosquelettiques pour le personnel du secteur du nettoyage

SPF Emploi, Travail et Concertation sociale

.be

SERVICE PUBLIC FEDERAL EMPLOI, TRAVAIL ET CONCERTATION SOCIALE

L'administration centrale du SPF Emploi, Travail et Concertation sociale est installée rue Ernest Blerot 1 à 1070 Bruxelles
Tél.: 02 233 41 11 - Fax: 02 233 44 88
E-mail: spf@emploi.belgique.be

CONTRÔLE DES LOIS SOCIALES ET CONTRÔLE DU BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

Les services de contrôle du SPF Emploi, Travail et Concertation sociale sont décentralisés dans les différentes régions de Belgique.
Leurs compétences, coordonnées, heures d'ouverture et ressort territorial peuvent être consultés sur le site du SPF:

- Contrôle des lois sociales: **www.emploi.belgique.be/cls**
- Contrôle du bien-être au travail: **www.emploi.belgique.be/cbe**

En consultant le site du SPF **www.emploi.belgique.be**, vous trouverez plus d'informations sur ses différents domaines de compétence: réglementation du travail, contrats de travail, rémunération, conventions collectives de travail, concertation sociale, bien-être au travail, congés, détachement, restructurations…

@SPFEmploi

www.facebook.com/SPFEmploi

linkedin.com/company/spf-employ-travail-et-concertation-sociale

H/F/X

Dans un souci de lisibilité, les termes utilisés pour désigner des personnes sont toujours exprimés au masculin. L'utilisation de cette forme doit être comprise comme visant tous les genres.

Cette publication est accessible et téléchargeable librement sur le site du SPF Emploi, Travail et Concertation sociale: **www.emploi.belgique.be** > Module Publications

Deze publicatie is ook verkrijgbaar in het Nederlands

BESWIC

Retrouvez tous les thèmes et les actualités du bien-être au travail sur le site du Centre de connaissance belge sur le bien-être au travail **www.beswic.be**

Prévention des troubles musculosquelettiques pour le personnel du secteur du nettoyage

Juillet 2011

SPF Emploi, Travail et Concertation sociale

Cette fiche a été élaborée par une équipe de PREVENT composée de:

- Jean-Philippe DEMARET, ergonome et licencié en kinésithérapie et en éducation physique;
- Frédéric GAVRAY, ergonome, kinésithérapeute et licencié en éducation pour la santé;
- Freddy WILLEMS, ergonome européen et ergothérapeute.

Remerciements

Merci à toutes les personnes qui ont exprimé leur intérêt pour ce travail et qui ont fait bénéficier cette fiche de leur expérience de terrain ou d'illustrations photographiques en situation réelle.

Merci particulièrement:

- au Service d'entretien de l'Universitair Ziekenhuis de Gand
- à l'entreprise BO CARO SPRL de Wavre
- à Christine Knott du FOREM de Grâce-Hollogne.

Cette fiche a été rédigée à la demande de la Direction générale Humanisation du travail du SPF Emploi, Travail et Concertation sociale et a pu être réalisée grâce à l'appui de l'Union européenne - Fonds social européen

Coordination: Direction de la communication

Couverture et mise en page: Sylvie Peeters

Impression: Fedopress

Dépôt légal: D/2017/1205/06

Editeur responsable:
SPF Emploi,Travail et Concertation sociale
rue Ernest Blerot 1 - 1070 Bruxelles

Cette fiche peut être obtenue gratuitement

- Par commande directe sur le site du SPF: www.emploi.belgique.be
- Par écrit à la Cellule Publications du SPF Emploi,Travail et Concertation sociale
  rue Ernest Blerot 1 - 1070 Bruxelles
  E-mail: publications@emploi.belgique.be

© SPF Emploi, Travail et Concertation sociale.Tous droits réservés pour tous pays. Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de la Direction de la communication du SPF Emploi, Travail et Concertation sociale, de reproduire totalement ou partiellement la présente publication, de la stocker dans une banque de données ou de la communiquer au public, sous quelque forme que ce soit. Toutefois, si la reproduction de textes de cette brochure se fait à des fins informatives ou pédagogiques et strictement non commerciales, elle est autorisée moyennant la citation de la source et, s'il échet, des auteurs de la brochure.

C'est quoi un trouble musculosquelettique?

Les troubles musculosquelettiques (TMS) rassemblent les problèmes (douleurs, picotements, chaleur, crampes, raideurs…) rencontrés au cours de l'activité professionnelle et qui touchent les structures musculosquelettiques: les muscles, les tendons, les ligaments, les nerfs et les articulations (cartilage, bourse séreuse…). Ils peuvent être localisés tant au niveau des membres supérieurs (épaules, coudes, poignets) que des membres inférieurs (genoux), voire de la nuque ou du dos.

Ces symptômes sont dus à la «surcharge» de travail de ces régions. Une utilisation intensive peut conduire à des lésions qui, en fonction du lieu d'atteinte, portent différents noms plus ou moins connus, tels que: «tendinites», lorsqu'elles touchent un tendon, «syndrome du canal carpien», quand elles sont situées au niveau du canal constitué par les os et les ligaments du poignet ou encore «lumbago» quand cette lésion se situe au bas du dos.

Ces conséquences pénibles pour la santé ont pour origine de nombreux facteurs variables qu'il convient d'analyser:

- Les contraintes physiques: quelle est la force exercée? Quelle est la durée de la tâche? Quelle est la position adoptée et à quelle fréquence la tâche est-elle répétée? Des vibrations sont-elles produites par la machine utilisée? ...
- Les contraintes organisationnelles: l'activité est-elle complexe ou monotone? Quels sont le degré d'urgence et le délai pour accomplir la tâche? Comment sont abordées les relations avec les collègues, les responsables, les clients? ...
- Les contraintes environnementales: fait-il chaud ou froid dans le local? Des courants d'air sont-ils présents? Y a-t-il beaucoup de bruit? ...

Une caractéristique des TMS est l'évolution lente des symptômes qui empêche de déterminer avec certitude l'origine du problème. Le caractère tenace et récidivant du problème est commun à ces différentes affections.

Quelle est l'importance du problème dans le secteur du nettoyage?

Environ 74 % des nettoyeuses se plaindraient annuellement des douleurs musculaires (Woods & Buckle, 2006). Ces troubles touchent aussi bien le dos (46%), la nuque (33%), les épaules (23%), les coudes, les mains (22%) que les genoux (24%) (E-Fact39, European Agency for Safety and Health at Work).

Les tâches de polissage, nettoyage, les déplacements de meubles ou encore les manipulations des poubelles sont autant de tâches reconnues comme étant contraignantes pour le système musculosquelettique. Environ 20% des travailleurs déclarent devoir soulever, pousser, tirer ou transporter des charges lourdes de plus de 25kg (E-Fact39).

Quels sont les principaux risques de TMS?

Les risques liés aux positions, efforts, répétitions des gestes, vibrations...

Garder les bras levés au-dessus de la hauteur des épaules, plier ou tordre le poignet ou rester le dos ou la nuque penchés en avant sont des positions inconfortables. Combiner ces postures contraignantes avec un effort conséquent ou la manipulation d'une charge augmente encore la pénibilité. La traction ou la compression sur les articulations, les muscles, tendons et ligaments est élevée, avec des risques de détériorations de ces éléments. Si ces gestes sont effectués de façon répétée et/ou de façon prolongée, le risque de souffrir d'un trouble musculosquelettique est fortement aggravé.

D'autres caractéristiques vont encore compliquer la situation comme:

- la qualité de la prise des objets (poignées, manches...)
- la qualité de l'outil ou du mobilier
- la production de vibrations par l'outil ou le véhicule

Voici quelques exemples de situations comportant un risque de type physique dans le secteur du nettoyage:

Répétition du geste en position contraignante pour le poignet lors du lavage de vitre.

Vibrations mains-bras et position contraignante lors du polissage.

Position inconfortable, effort pour l'essorage et répétition du geste.

Travail prolongé avec une position contraignante pour le dos.

Les risques liés à l'organisation

La difficulté voire l'impossibilité de planifier son temps de travail ou la répartition inégale des pauses concentre les périodes pénibles. Un travail monotone surcharge toujours les mêmes articulations.

De plus, un «chantier» de nettoyage en désordre, des voies de circulation mal entretenues augmentent les risques de chutes et glissades, et obligent souvent à adopter des postures plus contraignantes.

Il en va de même en cas d'absence de programme de maintenance des équipements de travail. Le manque d'entretien du matériel ou le remplacement insuffisant de celui endommagé augmentent les risques liés aux positions, efforts, répétitions des gestes, vibrations...

Manque de place qui oblige à prendre des postures dangereuses pour le dos.

Matériel dégradé ou mal entretenu.

Les risques liés à l'environnement

Les conditions environnementales comme la présence de courants d'air, le froid peuvent augmenter le risque de souffrir d'un TMS. Par exemple, le froid augmente la force musculaire requise par les muscles des avant-bras et sollicite davantage les tendons, ce qui entraine une mauvaise perception de l'outil et une moins bonne coordination musculaire.

Un éclairage défectueux rend les déplacements plus risqués par la moins bonne vision des obstacles et dénivellations. Un bruit soutenu perturbe la communication et augmente le sentiment de fatigue.

Comment prévenir les TMS?

En adaptant mon poste de travail, mes outils, mon mobilier (l'ergonomie)

L'amélioration du poste de travail, du chantier, des outils, des chariots repose sur l'adaptation de quelques paramètres:

- **Travailler à bonne hauteur pour éviter l'adoption de mauvaises positions:**

	Travail de précision	Travail léger	Travail lourd
Homme	100 – 110 cm (ou plus)	90 – 95 cm	75 – 90 cm
Femme	95 – 105 cm	85 – 90 cm	70 – 85 cm
Repère	Hauteur coudes (ou plus haut)	Entre hanches et coudes	Hauteur hanches

Utiliser un escabeau pour éviter de travailler avec les mains au-dessus des épaules.

- **Prévoir un accès facile au poste de travail**

Espace libre devant la zone de travail et/ou un dégagement pour les pieds permettant de se rapprocher du plan de travail.

- **Déposer les objets sur des rehausses pour éviter de soulever dans une position trop penchée ou de devoir forcer inutilement**

Travailler à bonne hauteur ou encore utiliser des aides techniques pour éviter de se pencher vers l'avant.

- **Ranger à bonne hauteur les charges dans les étagères**

Hauteur supérieure à la tête: pas de charge à cette hauteur!

Rangement à hauteur du sol et de la tête à éviter et plutôt destiné à des charges rarement utilisées.

Hauteur de rangement pour les charges lourdes dans une étagère.

Hauteur de rangement pour les charges légères et fréquemment utilisées.

- **Faciliter la manipulation et le déplacement des objets et des charges en utilisant une aide technique**

Utiliser un récipient sur roulette pour rincer et déplacer les disques des polisseuses.Mise en hauteur permet de vider l'eau de rinçage directement dans une évacuation.

Déplacement du matériel de nettoyage facilité par l'utilisation d'un chariot. Il est plus facile de pousser le matériel que de le transporter!

- **Réduire les distances d'atteintes des objets, utiliser une aide technique ou adapter les objets pour éviter les postures pénibles**

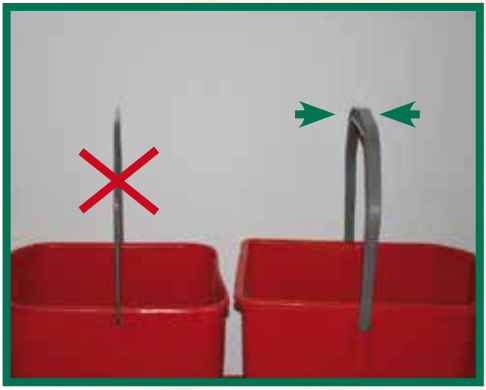
Utilisation d'allonge ou de balai (faubert) en lieu et place de chiffon qui permet d'éviter les flexions du tronc vers l'avant.

Utilisation d'un balai avec un manche ajustable en hauteur qui permet l'adaptation (hauteur de l'épaule ou plus haut) à la taille de l'utilisateur et évite les flexions du tronc vers l'avant lors du nettoyage du sol.

Utilisation d'un manche télescopique qui permet de travailler en sécurité et d'éviter d'adopter une position dos en extension et mains au-dessus des épaules, pour les zones de travail les plus hautes.

- **Améliorer les caractéristiques des charges par exemple en réduisant le poids, le volume, en adaptant des poignées...**

Pour les tâches qui nécessitent un déplacement sans chariot, privilégier les seaux de petite taille ou le remplir à moitié (5 litres au lieu de 10 litres).



Préférer les poignées des seaux d'un diamètre de 1,9 à 3,8 cm à celles plus fines qui demandent plus de force lors de la prise.

- **Utiliser des aides techniques pour réduire les efforts et les répétitions**

Favoriser l'utilisation d'un système de nettoyage qui permet d'économiser les poignets et les avant-bras lors de l'essorage.

Utiliser une machine de lavage pour les grandes surfaces.

Préférer les torchons, serpillières ou autres textiles les plus fins, de type «micro-fibres», pour réduire l'effort lors de l'essorage manuel et rendre le nettoyage plus efficace, et donc moins répétitif.

Utiliser des tuyaux de remplissage pour remplir les seaux directement sur le chariot.

- **Améliorer les rangements et les conditions de circulation pour éviter les chutes et les positions contraignantes**

Fils qui trainent augmentant le risque de chute – il convient d'améliorer toujours le rangement.

- **Éviter ou réduire les vibrations en vérifiant, en entretenant les machines (polisseuses), et en ménageant une alternance des tâches (pauses régulières ou autre activité sans utilisation de machine vibrante)**

Réduire le temps d'utilisation des polisseuses et laisser travailler la machine. Pour cela, il est important d'adapter la hauteur des poignées en fonction de sa taille.

En organisant le travail

Les gestes répétitifs et monotones (qui varient peu) deviennent vite fatigants, car ils sollicitent toujours les mêmes muscles et les mêmes articulations. Pour éviter ces effets néfastes, il convient de varier et alterner autant que possible les tâches, changer régulièrement de position, alterner les tâches lourdes et légères, améliorer sa capacité physique (fitness, stretching…). De même, l'adaptation des tenues vestimentaires aux différents types de travaux, l'encouragement du travail en équipe et la formation sont des recommandations qui complètent les adaptations ergonomiques et posturales.

Alternance régulière des positions de travail-permet de soulager les muscles et les articulations.

Emploi de tapis de mousse permet de rendre plus confortable le travail à genoux.

Travail à deux: une organisation à mettre en place, si possible, pour les activités lourdes.

En adoptant de bonnes postures

Les flexions du tronc vers l'avant, les rotations et les rotations combinées aux flexions sont les gestes les plus néfastes pour le dos.

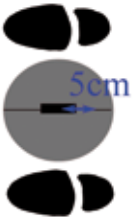
Trois grands principes peuvent être mis en avant pour soulever correctement une charge:

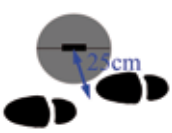
- Encadrer la charge
- Respecter les courbures naturelles de la colonne vertébrale
- Se rapprocher de l'objet (fléchir les genoux à 90° maximum)

Manutention d'une charge à deux poignées:

Manutention d'une charge sans poignée:

Manutention d'une charge avec une poignée:





- **Utiliser un appui sur la cuisse ou sur un meuble**

Quels sont les exercices que je peux pratiquer facilement?

L'entretien de sa souplesse musculaire et articulaire pour réduire les effets liés à la position statique

- Maintenir la position d'étirement ± 20 secondes
- Augmenter progressivement l'étirement sans douleur
- Respirer en prolongeant l'expiration (souffler) pendant l'étirement

Le Fonds social européen
investit dans votre avenir