



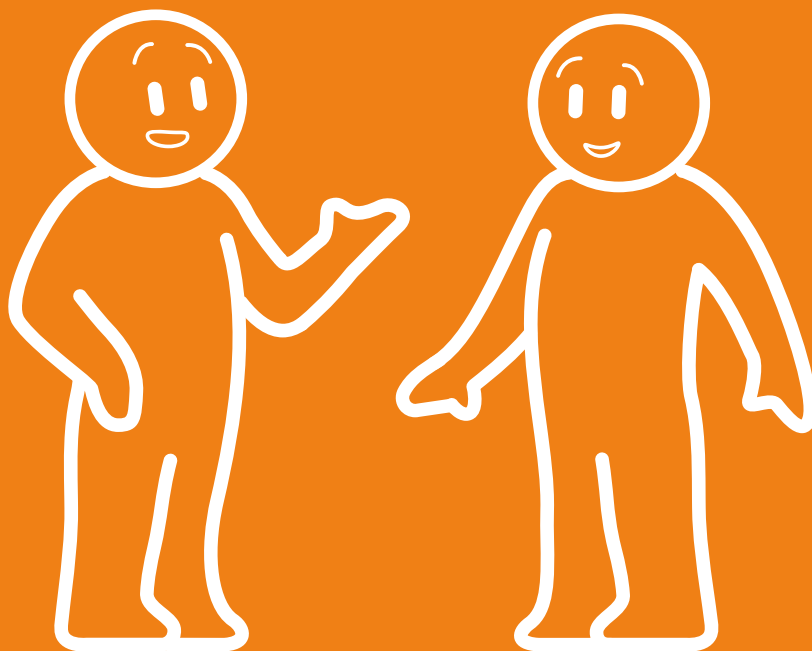
# MAL DE DOS AU TRAVAIL

## LES CLÉS D'UNE PRÉVENTION EFFICACE

---

Information à destination des employeurs

---



# MAL DE DOS AU TRAVAIL

## TOUS CONCERNÉS

Plus de 2 salariés sur 3 ont eu, ont ou auront des problèmes de dos<sup>1</sup>. Absentéisme, perturbations de l'organisation du travail, baisse de productivité..., le mal de dos n'épargne aucun secteur d'activité, d'autant que les facteurs de risques professionnels peuvent jouer un rôle important dans sa survenue.

Cependant, des solutions existent pour prévenir le mal de dos et préserver la santé des salariés.



### DÉFINITION :

« Une douleur en bas du dos »

Le **mal de dos** porte un nom médical, la « **lombalgie** ». Elle se caractérise par une douleur, souvent intense, au niveau du bas du dos.

### BON À SAVOIR

Le mal de dos est la plupart du temps d'origine musculaire, mais seul un médecin peut établir un diagnostic précis et notamment sa cause (commune ou symptomatique). Il est donc recommandé de consulter un médecin traitant dès les premières douleurs.

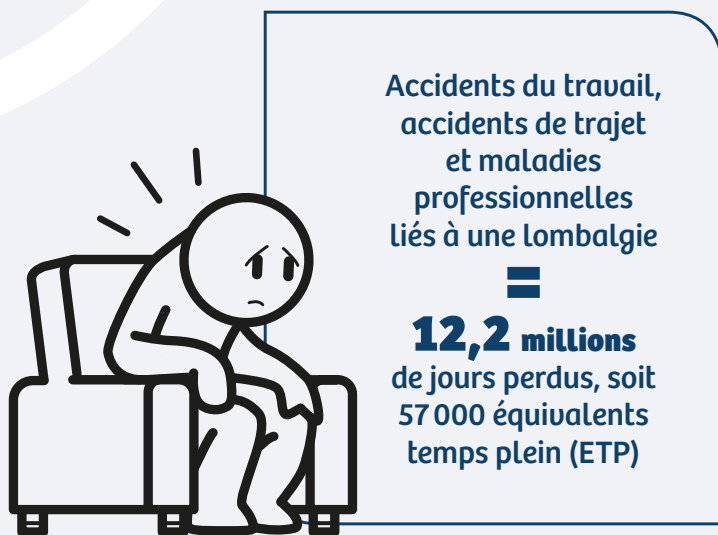
<sup>1</sup> [www.inrs.fr/risques/lombalgies/statistique.html](http://www.inrs.fr/risques/lombalgies/statistique.html)

# LUTTER CONTRE LE MAL DE DOS : UNE PRIORITÉ

Le mal de dos ou lombalgie est un enjeu de santé publique et de santé au travail.

En effet, la lombalgie liée au travail engendre un **coût direct d'un milliard d'euros pour les entreprises**<sup>2</sup> via leurs cotisations accidents du travail et maladies professionnelles.

Le mal de dos a aussi **des incidences directes sur la performance de l'entreprise** : coût d'un remplacement, désorganisation des équipes de travail, baisse de productivité, maintien du salaire pendant le délai de carence...



**1** lombalgie  
sur **5** entraîne  
un arrêt  
de travail

**20 %**  
des accidents  
du travail sont liés  
à la lombalgie

**2** mois d'arrêt  
en moyenne  
pour un accident  
du travail lié  
à une lombalgie

<sup>2</sup> Enjeux Santé Travail 2016, éléments statistiques sur les lombalgies, Assurance Maladie – Risques professionnels, décembre 2016, page 94.

# LES RISQUES DE MAL DE DOS DANS VOTRE ENTREPRISE



## UNE ORIGINE MULTIFACTORIELLE

Les causes du mal de dos peuvent être multiples : activité professionnelle, activités domestiques ou de loisirs, facteurs individuels (âge, morphologie, antécédents médicaux, pathologies récurrentes).

L'activité professionnelle comporte des risques (manutention, chutes, vibrations, postures pénibles, charge physique, organisation du travail, insatisfactions au travail...) dont l'importance varie en fonction du secteur d'activité et du poste de travail.

Transport et logistique, aide et soins à la personne, déchets, commerce, bâtiment... dans les secteurs où l'activité sollicite le corps humain, les risques sont accrus.

Deux causes majeures du mal de dos au travail : la manutention manuelle et les chutes<sup>3</sup>.

## LES FACTEURS DE RISQUES DU MAL DE DOS AU TRAVAIL<sup>4</sup>



<sup>3</sup> Enjeux Santé Travail 2016, éléments statistiques sur les lombalgies, Assurance Maladie – Risques professionnels, décembre 2016, page 173 et suivantes.

<sup>4</sup> À partir de « Travail et lombalgie. Du facteur de risque au facteur de soin », Référence ED 6087, février 2011 mise à jour 2016, INRS.

# COMMENT AGIR CONTRE LE MAL DE DOS ?

En tant qu'employeur vous pouvez agir sur deux fronts :

- ▶ La mise en place d'une **démarche de prévention globale** des risques professionnels ;
- ▶ L'adoption de **mesures adaptées** lorsque l'un de vos salariés souffre du dos.

## UNE DÉMARCHE DE PRÉVENTION GLOBALE

La démarche de prévention globale associe **une approche technique et une approche organisationnelle**, prenant appui sur l'évaluation des risques professionnels.

Cette démarche se déploie selon les étapes suivantes :

1

### Analysez les causes et les circonstances des accidents

**du travail** et des maladies professionnelles (recueil des plaintes, nombre de cas liés au mal de dos).

2

### Identifiez tous les facteurs de risques

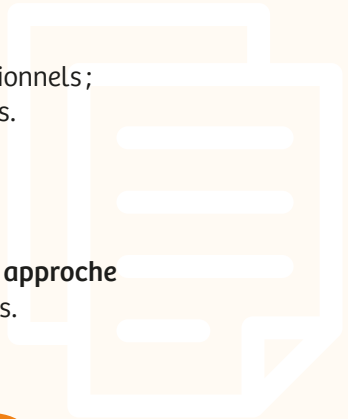
de mal de dos :

- les manutentions manuelles
- le travail physique lourd
- les postures pénibles
- les vibrations
- les chutes
- les facteurs psychosociaux
- ...

3

### Mettez en place des actions de prévention

dans votre entreprise et évaluez-les dans le cadre d'une démarche d'amélioration.



## Les actions de prévention

- **Organisez le travail**, allouez plus de temps si nécessaire, alternez les tâches, organisez les pauses...
- **Aménagez les postes et les espaces** pour limiter le port et le poids des objets transportés, les déplacements de charges et permettre à vos salariés de travailler en sécurité (veillez à adapter les hauteurs de prises et déposes des objets manutentionnés, nettoyez les sols, ne pas encombrer les allées de circulation...).
- **Installez des équipements et outils d'aide** pour limiter les risques liés à la manutention manuelle et au port de charges ou de personnes.
- **Formez et informez vos salariés** sur les risques et leur prévention : formations en prévention des risques liés à l'activité physique (PRAP), certificat d'aptitude à la conduite en sécurité (CACES)...

### **Vous n'êtes pas seul**

**Vous pouvez demander conseil et assistance** à votre service de santé au travail, à votre Carsat/Cramif/CGSS, à votre fédération professionnelle, ou à un organisme de prévention.



## PRÉVENTION : QUELS BÉNÉFICES POUR VOTRE ENTREPRISE ?

La prévention permet de créer un cercle vertueux : en améliorant les conditions de travail de vos salariés, elle réduit les contraintes, le nombre d'arrêts et d'accidents du travail. Elle participe ainsi au bien-être et à la santé de vos salariés. Votre entreprise devient plus attractive, vous fidélisez vos salariés et recrutez plus facilement.

## PERMETTRE AU SALARIÉ DE POURSUIVRE SON ACTIVITÉ DE FAÇON ADAPTÉE

Le mal de dos peut être très douloureux, mais l'évolution est majoritairement favorable sous réserve d'une prise en charge médicale et moyennant une activité physique et professionnelle adaptée. C'est pourquoi l'employeur a un véritable rôle à jouer.

### Un de vos salariés a mal au dos

- **Encouragez votre salarié à consulter** son médecin traitant pour qu'il pose un diagnostic, le soulage et contacte le service de santé au travail.
- Une fois le diagnostic posé, c'est avec votre service de santé au travail que vous mettez en place de façon temporaire et progressive les conditions **adaptées à son maintien ou à sa reprise du travail en respectant des limites de contraintes physiques**<sup>5</sup>.
- Le mal de dos de votre salarié doit également vous alerter et vous inciter à **analyser ses conditions de travail**. N'attendez pas pour mettre en place une démarche collective de prévention afin de réduire les facteurs de risque de mal de dos au travail.

► **Votre salarié pourra ainsi bénéficier de votre soutien et d'un accompagnement et poursuivre son activité.**



### BON À SAVOIR

L'activité professionnelle adaptée peut aider votre salarié à guérir et contribue à éviter une évolution vers une lombalgie chronique : pour guérir, les muscles du dos doivent rester actifs.

<sup>5</sup> Pour en savoir plus : dossier web Lombalgie INRS partie prévention ([www.inrs.fr/lombalgie](http://www.inrs.fr/lombalgie)).

# POUR ALLER PLUS LOIN

L'Assurance Maladie – Risques professionnels et l'INRS ont créé une série d'outils gratuits et téléchargeables sur [www.ameli.fr/entreprise](http://www.ameli.fr/entreprise) pour vous accompagner dans votre démarche de prévention du mal de dos.

► **Une série de 5 fiches dédiées aux secteurs du bâtiment, du commerce, des déchets, du transport et de la logistique, de l'aide et des soins à la personne**

Chacune de ces fiches présente des solutions spécifiques à chacun de ces secteurs, pour réduire les risques pour tous.

► **Des outils pour informer vos salariés**

Une série d'affiches aux visuels simples et aux accroches directes pour mieux comprendre comment réduire les risques au quotidien.

► **Un dossier d'information**

Sur son site internet, l'INRS propose un dossier complet sur les lombalgies et les bonnes pratiques de prévention.



**Assurance Maladie – Risques professionnels**  
**Caisse nationale de l'Assurance Maladie – Direction des risques professionnels**  
50, avenue du Professeur-André-Lemierre  
75986 Paris Cedex 20  
[www.ameli.fr/entreprise](http://www.ameli.fr/entreprise)



**Institut national de recherche et de sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles**  
65, boulevard Richard-Lenoir  
75011 Paris  
Tél. : 01 40 44 30 00  
[info@inrs.fr](mailto:info@inrs.fr)  
[www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)

[ameli.fr](http://www.ameli.fr)