



**l'Assurance  
Maladie**  
RISQUES PROFESSIONNELS



# Prévenir le mal de dos

**DANS LE SECTEUR DU TRANSPORT  
ET DE LA LOGISTIQUE**

# PRÉVENIR LE MAL DE DOS DANS LE SECTEUR DU TRANSPORT ET DE LA LOGISTIQUE

**En France, chaque année, le mal de dos est à l'origine de plus d'un million de journées de travail perdues** dans le secteur du transport et de la logistique, soit près de 5 000 emplois à temps plein. Près d'un tiers des accidents du travail dans ce secteur est lié à une lombalgie. La première cause ? Le port ou transport de charges.

**Le coût humain du mal de dos se double d'un coût économique élevé,** en augmentant les cotisations accidents du travail / maladies professionnelles (AT/MP) des entreprises. À ces frais viennent s'ajouter des coûts indirects comme la perte de productivité, le remplacement des salariés absents, la désorganisation du travail...

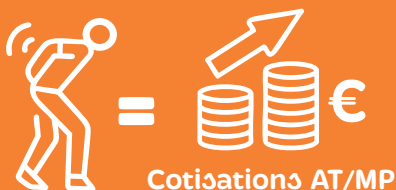


**Mal de dos**

**=**

**+ d'1 M**

**de journées  
de travail perdues**



**> Prévenir les risques** et mieux prendre en charge les salariés atteints de mal de dos est un véritable défi face auquel employeurs, salariés et professionnels de santé doivent rester mobilisés. **Des solutions existent.**



# LES ACTIONS POUR PRÉVENIR LE MAL DE DOS DE VOS SALARIÉS

► **Organisez le travail**, notamment en allouant le temps nécessaire, instituez des temps de pause, optimisez les tâches et les horaires pour éviter le travail dans la précipitation, indiquez des temps de livraison dans les protocoles de sécurité, définissez et faites respecter le rôle de chacun, notamment pour le chargement et le déchargement, et prévoyez les équipements en conséquence.

► **Facilitez le travail en équipe**, qui offre des possibilités d'entraide.

► **Organisez les flux** et les voies de circulation engins/piétons, dans et autour des entrepôts.

► **Aménagez les quais de chargement/déchargement** : espace, éclairage, qualité des sols, ponts de liaison adaptés, systèmes de calage/blocage des poids lourds automatiques...

► **Organisez les stockages de façon à faciliter les manutentions** : suppression des doubles et triples niveaux dans les rayonnages, rayonnages dynamiques, positionnement des produits lourds ou à faible rotation à une hauteur comprise entre 0,75 m et 1,10 m...

► **Assurez une bonne maintenance** des équipements pour économiser les efforts de vos salariés.

► **Évitez les manutentions manuelles et privilégiez la mécanisation** : transpalettes électriques plutôt que transpalettes manuels, distributeurs de palettes, filmeuses automatiques, convoyeurs télescopiques, chariots motorisés, transpalettes hautes levées et, pour les véhicules, systèmes d'aide au bâchage et débâchage des remorques actionnables depuis le sol, béquilles motorisées...

► **Privilégiez les équipements ou les postes de travail qui permettent de travailler à hauteur d'homme** : table élévatrice, chariot préparateur de commandes à poste de conduite éleuable, système coulissant de branchement des flexibles actionnable depuis le sol pour les semi-remorques.

► **Affichez sur les quais et dans les allées de circulation les bonnes pratiques** de l'entreprise pour les opérations de manutention, chargement et déchargement.

► **Formez et informez vos salariés** sur les différents risques et comment les éviter ou les réduire : formations en prévention des risques liés à l'activité physique (Prap), certificat d'aptitude à la conduite en sécurité (Caces)...

# PRÉVENIR LE MAL DE DOS : VOUS N'ÊTES PAS SEUL

Pour mettre en place une démarche de prévention du mal de dos dans votre établissement, **vous pouvez faire appel à plusieurs acteurs.**

## Le service de prévention et de santé au travail : votre interlocuteur privilégié

Médecins du travail, infirmiers, ergonomes... Cette équipe pluridisciplinaire vous aide à identifier les facteurs de risques et vous conseille pour mettre en œuvre un plan d'actions (achat de matériel, réorganisation des espaces de travail...) afin de préserver la santé de vos salariés tout au long de leur vie professionnelle.

## Le chargé de prévention en entreprise

Il doit évaluer, convaincre et engager des actions de prévention.

## Vos salariés et leurs représentants

Ils sont bien placés pour identifier les risques auxquels ils font face et ils peuvent valider les solutions les mieux adaptées à leur pratique professionnelle quotidienne. De plus, en les impliquant, vous susciterez plus facilement leur adhésion.

## Les acteurs de la prévention de votre secteur d'activité

Caisses régionales de l'Assurance maladie - Risques professionnels (Carsat, Cramif, CGSS), organismes de prévention, organisations professionnelles... Ces acteurs peuvent vous aider à mettre en place des bonnes pratiques éprouvées dans votre secteur d'activité. N'hésitez pas à les contacter.



L'Assurance maladie - Risques professionnels a mis en place le programme TMS Pros, une démarche en quatre étapes pour aider les employeurs à identifier, connaître et maîtriser les risques de troubles musculosquelettiques et de mal de dos.

**Plus d'informations sur :** [www.ameli.fr/entreprise/sante-travail/risques/troubles-musculosquelettiques-tms/demarche-tms-pros](http://www.ameli.fr/entreprise/sante-travail/risques/troubles-musculosquelettiques-tms/demarche-tms-pros)

# UN DE VOS SALARIÉS A MAL AU DOS




**1** **Encouragez-le à consulter son médecin** traitant pour qu'il pose un diagnostic, le soulage et contacte le service de prévention et de santé au travail.

**2** **Une fois le diagnostic posé, c'est avec votre service de prévention et de santé au travail** que vous mettrez 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.

**3** **Le mal de dos de votre salarié doit également vous alerter** et vous inciter à analyser ses conditions de travail.

**4** **N'attendez pas pour mettre en place une démarche collective de prévention** afin de réduire les facteurs de risques de mal de dos au travail.

 **Votre salarié pourra ainsi bénéficier de votre soutien et d'un accompagnement pour poursuivre son activité lorsque c'est possible.**

# POUR ALLER PLUS LOIN

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

## Dossiers web INRS

- « Lombalgie »
- « Vibrations »

## Page web INRS

- « Transports »

## Information ameli.fr

[www.ameli.fr/entreprise/sante-travail/risques/mal-dos/secteurs](http://www.ameli.fr/entreprise/sante-travail/risques/mal-dos/secteurs)



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)

### Édition INRS ED 6321

2<sup>e</sup> édition | janvier 2025 | 1 000 ex. | ISBN 978-2-7389-2950-1  
Conception graphique : Éva Minem - Impression : Monsoise

L'INRS est financé par la Sécurité sociale  
Assurance maladie - Risques professionnels

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