

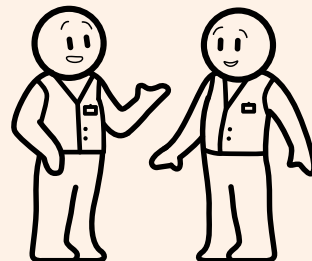


# PRÉVENIR LE MAL DE DOS DANS LE SECTEUR DU COMMERCE

En France, chaque année, le mal de dos est à l'origine de **1,1 million de journées de travail perdues** dans le secteur du commerce (notamment la grande distribution et le commerce de gros et d'équipements de foyer) soit l'équivalent de **5 000 emplois à temps plein**. Un quart des accidents du travail dans ce secteur sont liés à une lombalgie. La première cause? Le port ou transport de charges dans 48 % des cas.

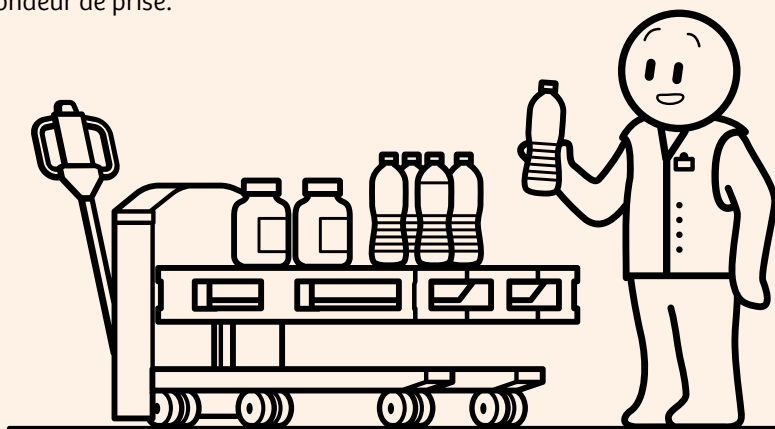
Le coût humain du mal de dos se double d'un coût économique élevé: **90 millions d'euros de cotisations** accidents du travail/maladies professionnelles par an. À ces frais viennent s'ajouter des coûts indirects comme la perte de productivité, le remplacement des salariés absents, la désorganisation du travail...

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, veillez à l'alternance des tâches et instituez des temps de pause réguliers, etc.
- ▶ **Facilitez le travail en équipe** et les possibilités d'entraide.
- ▶ **Aménagez vos locaux** en veillant au dimensionnement des espaces, à l'éclairage, au rangement, à la qualité des sols et à leur adhérence, etc.
- ▶ **Privilégiez le positionnement** des produits lourds à moins de 1,10 m dans une zone comprise entre la hauteur du nombril et la mi-cuisse (entre 0,75 m et 1,10 m).
- ▶ **Limitez la hauteur** de la dernière tablette dans les rayons, respectez une hauteur de prise des produits à moins de 1,8 m et limitez la profondeur de prise.
- ▶ **Privilégiez l'usage des douchettes** et évitez la manipulation d'objets lourds ou encombrants aux postes d'encaissement.
- ▶ **Investissez dans des équipements** d'aide à la manutention : transpalettes électriques, tables de mise en rayon, chariots à fond constant... et entretenez-les régulièrement pour économiser les efforts de vos salariés.
- ▶ **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 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 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, fédérations professionnelles... ils peuvent vous aider à mettre en place des bonnes pratiques éprouvées dans votre secteur d'activité. N'hésitez pas à les contacter.

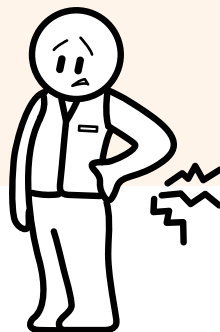


BIEN AGIR, MIEUX PRÉVENIR

**L'Assurance Maladie - Risques professionnels a mis en place le programme TMS Pros**, une démarche en 4 étapes pour aider les employeurs à identifier, connaître et maîtriser les risques de troubles musculo-squelettiques et de mal de dos.

► Plus d'informations sur [tmspros.fr](https://tmspros.fr)

## 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 santé au travail.
- 2 Une fois le diagnostic posé, c'est avec votre service 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



Retrouvez sur les sites **ameli.fr/entreprise** et **inrs.fr/lombalgie** des informations et outils téléchargeables pour vous accompagner dans votre démarche de prévention du mal de dos.