

# Information prévention

agir pour votre santé au travail

Vous occupez  
un poste de mise  
en rayon dans  
une grande ou  
moyenne surface ?



## Protégez-vous...

des risques à l'origine  
des Troubles  
Musculo-Squelettiques (TMS)



PROJET DE LA REGION  
PRAIRIE ALPES  
COTE D'AZUR



## Les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)

Les TMS représentent les trois quarts des maladies professionnelles reconnues au niveau national. Ils sont dus à :

- la fréquence, la répétitivité et l'intensité des mouvements (allant au-delà de la résistance normale de l'organisme),
- des conditions de travail difficiles, conflictuelles,...
- une organisation du travail inadaptée ou des conditions de travail contraignantes (travail effectué sous contraintes de temps ou sous contraintes environnementales : milieu froid, chaud, humide, bruyant...).

Ces gestes et postures peuvent provoquer des altérations de la santé.

Leur apparition est liée :

- à l'hypersollicitation des membres supérieurs : tendinites de l'épaule, du coude, du poignet (comme le syndrome du "canal carpien") ,...
- à des postures prolongées accroupies, contraignantes pour les genoux,
- au port de charges lourdes et/ou répétées, dans des postures contraignantes, susceptibles de provoquer des lombalgies,

## Réglementation

L'employeur a l'obligation d'assurer la sécurité et de protéger la santé des travailleurs (articles L. 4121-1 à L. 4121-5 du code du travail) notamment en :

- évaluant l'ensemble des risques auxquels les salariés sont susceptibles d'être exposés dans l'exercice de leur activité et qui ne peuvent être évités ;
- planifiant la prévention en y intégrant, dans un ensemble cohérent, la technique, l'organisation, les conditions de travail, les relations sociales et l'influence des facteurs ambiants.

C'est dans ce cadre que s'inscrit la prévention des TMS. Le code du travail traite, plus particulièrement, des risques liés aux manutentions manuelles de charges : articles L. 4541-1 et R. 4541-1 à R. 4541-11.

L'évaluation des risques est réalisée avec la participation des salariés et des représentants du personnel à partir des situations réelles de travail. La démarche d'évaluation des risques, formalisée par le Document Unique d'Evaluation des Risques Professionnels (DUERP), a pour objectif de définir et de mettre en oeuvre un programme de prévention. Ce programme de prévention prend en compte les aspects humains, techniques et organisationnels du travail.

## Particularité des postes de mise en rayon dans les grandes et moyennes surfaces

La mise en rayon cumule de nombreux facteurs évoqués ci-dessus.

Agir sur ces facteurs nécessite donc la mise en oeuvre d'une approche globale, des actions et des préconisations dans des domaines très variés.

*Par exemple : agir sur l'organisation des commandes « sur entrepôt », sur la préparation des palettes, sur l'organisation des stocks du magasin, sur l'organisation des plannings, ...*

# RÉDUIRE LES FACTEURS D'EXPOSITION

## Des activités qui exposent, de

### Le port de charge

#### ▶▶▶ Le saviez-vous ?

*Le port de charge est un facteur prépondérant dans l'apparition des TMS. Il est à l'origine de pathologies de la colonne vertébrale et des articulations.*



PRÉCAUTIONS À PRENDRE

#### LES RECOMMANDATIONS EMPLOYEURS

**Avec le concours des salariés et la participation des représentants du personnel (CHSCT, Délégués du Personnel), supprimer ou, à défaut, réduire les risques liés aux manutentions partout où cela est possible :**

- ▶ Travailler sur l'organisation du travail, c'est-à-dire :
  - réduire au minimum le port de charges (optimiser le déplacement des produits dans le magasin),
  - organiser le travail de façon à permettre aux salariés une rotation sur différents postes afin de varier les contraintes posturales,
  - organiser les rayonnages et zones de stockage, de façon à privilégier le rangement des produits lourds à hauteur des salariés et à limiter l'encombrement des voies de circulation,
- ▶ travailler sur la technique, c'est-à-dire :
  - choisir et mettre à disposition les équipements de travail (engins d'aide à la manutention) adaptés au poste de travail et en quantité suffisante,
  - veiller au bon fonctionnement et au maintien en l'état du matériel : vérification annuelle, plans de maintenance préventive, ...
- ▶ Améliorer la formation et la sensibilisation du personnel, c'est-à-dire :
  - informer les salariés sur les risques encourus et leur dispenser une formation adaptée et pratique sur le poste de travail,
  - former ou faire former les salariés à la bonne utilisation du matériel mis à leur disposition,
  - favoriser le transfert de « savoir faire de prudence » entre les salariés.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

#### LES RECOMMANDATIONS SALARIÉS

- ▶ Être force de proposition et alerter le CHSCT, les délégués du personnel et/ou le Médecin du Travail sur les problèmes rencontrés : choix des équipements de manutention, rotations entre les postes de travail, travail à deux pour la manutention de charges lourdes, formations, ...
- ▶ Organiser son travail pour limiter les risques liés aux déplacements, aux ports de charges et à l'encombrement des espaces de travail,
- ▶ Utiliser et respecter le matériel mis à disposition, en signaler les dysfonctionnements.

# EXPOSITION LIÉS AU TRAVAIL

## Les solutions pour se protéger

### Le travail en postures spécifiques

#### ►►► Le saviez-vous ?

*L'adoption de postures spécifiques et/ou sous contraintes dans le travail est un facteur aggravant d'apparition de TMS. Par exemple, les efforts « bras levés » accentuent l'apparition des tendinites des membres supérieurs (épaules, coudes, et poignets). La posture accroupie engendre des lésions au niveau des genoux (atteinte des ménisques) ou du tendon d'Achille.*



PRÉCAUTIONS À PRENDRE

#### LES RECOMMANDATIONS EMPLOYEURS

**Avec le concours des salariés et la participation des représentants du personnel, supprimer ou, à défaut, réduire les risques liés aux postures contraignantes partout où cela est possible, en déployant des solutions adaptées :**

- S'agissant du travail « genou au sol » : privilégier la posture assise, mettre à disposition des coussinets, des genouillères, ...
- S'agissant de l'accessibilité aux étages supérieurs des rayons: privilégier la mise en place des produits légers et/ ou à faible rotation; mettre à disposition une plateforme de travail, ...
- S'agissant des zones de stockage : mettre à la disposition des salariés du matériel adapté aux besoins de manutention, ...

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

#### LES RECOMMANDATIONS SALARIÉS

- Utiliser un élément repose genou, pour les postures en appui sur celui-ci (petit coussin ou genouillère) ; dès que cela est possible privilégier la posture assise,
- Varier les postures (à genou, debout, marche,...). Dans la mesure du possible, adopter la posture la mieux adaptée à la situation,
- Utiliser le matériel adapté pour accéder aux étages supérieurs des rayons (proscrire l'utilisation de tabourets, chaises, ...),
- Respecter l'organisation des zones de stockage et maintenir les espaces de circulation désencombrés.

# La Charge Mentale

## LES RECOMMANDATIONS EMPLOYEURS

Avec le concours des salariés et la participation des représentants du personnel :

- ▶ Prendre en compte les problématiques du stress et des risques psychosociaux dans le Document Unique d'Évaluation des Risques Professionnels (DUERP),
- ▶ Intégrer la problématique du stress et des risques psychosociaux dans la formation de l'encadrement (repérer et gérer les situations difficiles, de conflits, ...),
- ▶ Organiser le travail de façon :
  - à varier les postures, répartir les ports de charges, et éviter la monotonie des tâches,...
  - à permettre aux salariés des temps de récupération (mentale et musculaire),
  - à ce que certains éléments fréquents mais « perturbateurs » (intervention de prestataires, d'autres corps de métiers ; présence des clients,...) ne gênent pas le travail des salariés,
  - à disposer de stocks bien gérés, ce qui peut se traduire par :
    - Garantir une meilleure disponibilité des produits (et anticiper les délais de livraison),
    - Maintenir un classement ordonné des produits (pour éviter toute perte de temps),
- ▶ Éviter le travail réalisé dans l'urgence (fortes contraintes de temps, augmentation de la charge de travail, mauvaise planification de l'activité de travail,...) ou en mode dégradé en anticipant les situations de sous-effectif,
- ▶ S'assurer de la disponibilité et du bon état du matériel (escabeaux adaptés et en nombre suffisant...),
- ▶ S'assurer des bonnes conditions de transmission des savoir-faire entre salariés expérimentés et nouveaux arrivants : par exemple, privilégier le travail en binômes et encourager le recours aux salariés expérimentés comme tuteurs,
- ▶ Établir et communiquer les « fiches de poste » (fiches recensant la liste des tâches à effectuer poste par poste),
- ▶ Assurer une bonne qualité des ambiances de travail (température, éclairage, bruit...).

## ▶▶▶ Le saviez-vous ?

*L'activité de mise en rayon nécessite une concentration importante pour les salariés, souvent associée à des postures contraignantes et au port de charges.*

## LES RECOMMANDATIONS SALARIÉS

- ▶ Alerter la hiérarchie et/ou les représentants du personnel, en cas de perturbation majeure face à la tâche à accomplir (situation conflictuelle avec un client, surcharge de travail, retard de livraison, rupture de stock,...),
- ▶ Avoir connaissance de sa fiche de poste
- ▶ Se ménager des temps de décompression (étirements musculaires, échange professionnel auprès de collègues, ...),
- ▶ Organiser son activité en fonction des éléments « perturbateurs » réguliers et prévisibles (intervention de prestataires, d'autres corps de métiers, présence de clients,...),
- ▶ Respecter l'agencement des produits dans les zones de stockage pour éviter ou limiter les recherches (et manipulations) ultérieures,
- ▶ Ne pas hésiter à alerter le médecin du travail ou les représentants du personnel en cas de situation de souffrance au travail.

## Par exemple ...

*L'approche de l'ouverture du magasin, l'arrivée des clients, le passage de la nettoyeuse dans les rayons, alors que la mise en rayon est inachevée, amènent les salariés à accélérer le rythme de leurs tâches, ce qui constitue un facteur de « stress ».*

# Des facteurs aggravants

## ▶▶▶ Le saviez-vous ?

*Des conditions de travail contraignantes, difficiles voire dégradées peuvent constituer des facteurs aggravants l'apparition de TMS ; à titre d'exemple :*

- ▶ Lorsque le travail s'effectue en horaires atypiques,
- ▶ Lorsque le travail est réalisé sous contraintes environnementales (travail au froid, au chaud et/ou en ambiance humide, et/ou dans le bruit, ...),
- ▶ Lorsque des changements importants s'opèrent dans l'entreprise sans participation des salariés ni concertation avec les représentants du personnel : réaménagement d'un poste de travail, acquisition de nouveaux matériels/équipements (gondoles), réorganisation des équipes de travail ...

Cette fiche de sensibilisation aux TMS a été réalisée grâce à la participation d'entreprises de la grande distribution du département du Var et au travail collectif des organismes suivants :

**Les Unions Départementales de salariés du Var** : CFDT, CFE CGC, CFTC, CGT, FO

**L'Union Patronale du Var**

UPV - 237, place de la Liberté • B.P. 461 • 83055 TOULON cedex • Tél. : 04 94 09 78 78

**Le Service de santé au travail du Var - AIST 83**

Espace Athéna • impasse des peupliers • 83190 OLLIOULES • Tél. : 04 94 89 98 98

**DIRECCTE PACA – Unité territoriale du VAR**

177, boulevard docteur Charles Barnier • BP. 131 • 83071 TOULON cedex • Tél. 04 94 09 64 00

**DIRECCTE PACA – Unité centrale**

23, Rue Borde 13285 MARSEILLE cedex 8 • Tél. 04 86 67 32 00

**ACT Méditerranée (Association Régionale pour l'Amélioration des Conditions de Travail – Réseau de l'ANACT)**

Europarc de Pichaury • 1330, rue Guillibert de la Lauzière BT C1 • 13856 AIX-EN-PROVENCE cedex 3  
Tél. : 04 42 90 30 20

### **Votre contact :**

Les services de santé au travail de votre département développent une approche pluridisciplinaire de la prévention des risques professionnels. En associant des compétences médicales, techniques et organisationnelles, ils contribuent, dans chaque entreprise, à l'évaluation des risques et à la réalisation des actions de prévention.

Le médecin du travail, conseiller de l'employeur, des salariés et de leurs représentants, consacre un tiers de son temps à l'analyse du milieu de travail, élabore la fiche d'entreprise dans laquelle sont consignés les risques professionnels, les moyens préconisés pour les prévenir et l'effectif des salariés exposés à ces risques.

Les représentants du personnel (CHSCT ou DP).

**Directeur de la publication :**

Gérard SORRENTINO, Directeur Régional des  
Entreprises, de la Concurrence, de la Consommation,  
du Travail et de l'Emploi (DIRECCTE)  
23, Rue Borde 13285 MARSEILLE cedex 8  
Tél. 04 86 67 32 00

**Date de Parution :** Novembre 2010

**Réalisation :** DIRECCTE PACA et ACT MÉDITERRANÉE

**Le site des acteurs régionaux de la prévention : [www.sante-securite-paca.org](http://www.sante-securite-paca.org)  
Le site de prévention des risques professionnels du Ministère du travail, de la solidarité  
et de la fonction publique : [www.travailler-mieux.gouv.fr](http://www.travailler-mieux.gouv.fr)**