

ZOOM SUR







Lombalgies
Garder les reins solides



Les lombalgies sont des douleurs siégeant en bas du dos, au niveau des vertèbres lombaires. Elles touchent une forte proportion de salariés de tous les secteurs d'activité. De quelle manière prévenir l'apparition de ces douleurs incommodes qui parfois se répètent ou se manifestent de façon continue? Plutôt qu'un tour de reins, faisons celui de la question.

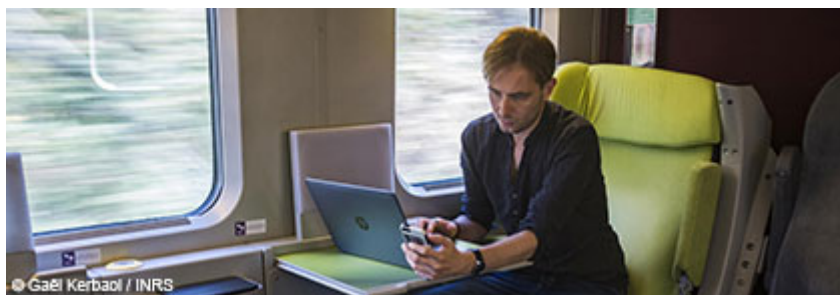
► Lire la suite

-  Dossier *Travail & Sécurité*
[Les lombalgies](#)
-  Dossier web INRS
[Les lombalgies](#)
-  Publication INRS
[Travail et lombalgie : du facteur de risque au facteur de soin \(ED 6087\)](#)
-  Publication INRS
[Méthode d'analyse de la charge physique de travail \(ED 6161\)](#)

ACTUALITÉS

Outils numériques

Droit à la déconnexion : de quoi parle-t-on ?



Dans son numéro d'octobre, le bulletin d'actualité juridique de l'INRS fait le point sur le droit à la déconnexion, dont l'objectif est d'assurer le respect des temps de repos et de congé et de préserver la vie personnelle et familiale du salarié. Celui-ci doit avoir la possibilité de ne pas se connecter aux outils numériques et de ne pas être contacté par son employeur en dehors du temps de travail. Admis par la jurisprudence depuis plusieurs années, le droit à la déconnexion est apparu dans le Code du travail en 2016, dans le cadre de la

EN QUESTION

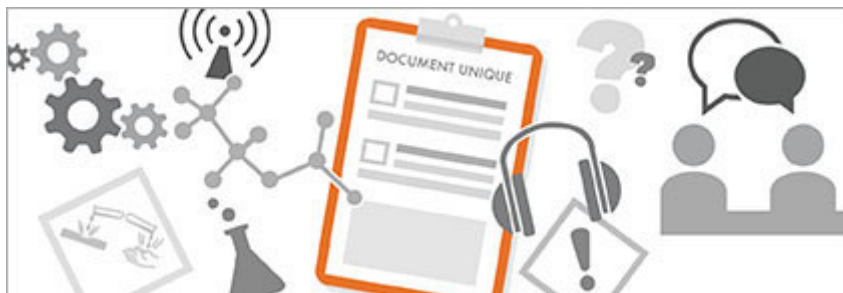
Comment évaluer les nuisances liées au bruit dans les espaces ouverts de bureaux ou open-spaces ?

Si les niveaux sonores dans les open-spaces ne présentent pas de risque pour le système auditif, certains bruits peuvent constituer une nuisance importante : conversations et activités des autres salariés, sonneries de téléphone, photocopieurs ou imprimantes, ventilation... Ils perturbent les salariés et peuvent avoir des conséquences sur leur travail (déconcentration, incompréhension, erreurs...), mais également sur leur santé (stress, fatigue...). Afin d'agir

négociation obligatoire sur la qualité de vie au travail. Les dispositions actuelles du Code du travail ne prévoyant pas de mesure concrète pour en assurer l'effectivité, c'est à l'employeur de mettre en place les mesures appropriées et d'organiser les éventuelles négociations qui relèvent de ce droit. Ce bulletin d'actualité juridique précise comment aborder ce droit dans l'entreprise à travers notamment l'évaluation des risques, les négociations obligatoires et la définition de modalités de régulation de l'utilisation des outils numériques. Il présente également les enjeux, pour l'employeur et le salarié, ainsi que les conséquences possibles du non-respect de ce droit.

[Lire le bulletin d'information juridique](#)

Document unique d'évaluation des risques professionnels Une obligation légale qui échappe à bon nombre de dirigeants



Seuls 58 % des dirigeants ont mis en place un document unique d'évaluation des risques professionnels (DUERP). C'est ce que révèle une enquête Consumer Science & Analytics pour Itelis sur la connaissance des dirigeants et DRH en matière d'obligations de prévention de risques professionnels. 25 % des responsables interrogés pensent que le DUERP est facultatif. C'est pourtant une obligation légale pénalement sanctionnée (article R 4121-1 du Code du travail). En l'absence de document unique, l'employeur encourt notamment une amende de 1 500 euros. En moyenne, 40 % des entreprises interrogées ont mis en oeuvre un plan de prévention des risques professionnels. Ce chiffre varie en fonction de la taille des entreprises : seules 38 % des TPE de moins de 10 salariés l'ont réalisé, 43 % pour les entreprises de 10 à 49 salariés et 57 % pour les établissements de plus de 50 salariés.

[En savoir plus](#)

[Ce qu'il faut savoir sur l'évaluation des risques professionnels](#)

sur cette nuisance, les entreprises peuvent s'appuyer sur les recommandations de la norme française NF S31-199 « Performances acoustiques des espaces ouverts de bureaux ». Ce texte s'articule autour de deux dimensions que sont les indicateurs acoustiques (valeurs cibles ou exigées) et le ressenti des salariés. Il sert de guide pour évaluer les nuisances sonores selon l'activité particulière de l'open-space et les différentes configurations de locaux.

L'INRS a développé, en collaboration avec l'Insa de Lyon, le questionnaire Gabo (gêne acoustique dans les bureaux ouverts), aujourd'hui annexé à la norme. Ce questionnaire permet de recueillir le ressenti des salariés vis-à-vis de leur environnement de travail et du bruit en particulier. Il présente le double intérêt de les associer à la démarche d'amélioration de l'espace de travail et d'objectiver leur perception vis-à-vis du bruit. C'est un outil d'analyse mais également un support de discussion pour tendre vers un environnement sonore accepté par tous.

[Télécharger le questionnaire Gabo](#)

[Lire le dossier de l'INRS sur le Travail de bureau](#)



AGENDA

21 janvier - Webinaire

Fumées de soudage : risques pour la santé et prévention
Organisateur : INRS

28 et 29 janvier - Paris

Congrès français sur les aérosols
Organisateur : Association française d'études et recherches sur les aérosols

31 janvier - Paris

Journée de la Société française de médecine du travail - Prévention de la désinsertion professionnelle et du maintien dans l'emploi suite à une maladie chronique
Organisateur : SFMT

7 et 8 février - Poitiers

Festival Filmer le travail
Organisateur : Association Filmer le travail

Tendances

Quels facteurs de risque sont le plus fréquemment signalés en Europe ?



Les contraintes que représentent la nécessité d'effectuer des mouvements répétitifs des mains ou des bras, la gestion de personnalités difficiles et le fait de soulever ou de déplacer des personnes ou des charges lourdes sont encore fréquemment identifiés comme des facteurs de risque pour la santé des travailleurs à l'échelle européenne, d'après les premiers résultats de l'enquête Esener-3. L'enquête, qui s'intéresse aux risques nouveaux et émergents, pointe également les effets de la numérisation et de la position assise prolongée. Réalisée en 2019, elle s'appuie sur des entretiens menés dans plus de 45 000 entreprises de toutes tailles et de tous secteurs, dans 33 pays européens.

[▶ En savoir plus](#)

Fêtes de fin d'année

Attention aux risques liés à la consommation d'alcool lors des pots d'entreprise



L'organisation de pots de fin d'année est fréquente pendant la période des fêtes. Dans un focus juridique, l'INRS fait le point sur les règles applicables à tous les pots d'entreprise et rappelle notamment que les seules boissons alcoolisées pouvant être introduites dans l'entreprise sont le vin, la bière, le cidre et le poiré. Par ailleurs, l'employeur peut considérer, notamment au regard de l'activité, que la consommation de boissons alcoolisées est susceptible de porter atteinte à la sécurité et la santé physique et mentale des travailleurs. Il a alors la possibilité de prévoir dans le règlement intérieur ou, à défaut, par une note de service, une disposition limitant, voire interdisant, toute consommation d'alcool.

Si l'employeur choisit toutefois d'autoriser la consommation d'alcool lors des pots, certaines mesures peuvent réduire les risques éventuels pour la santé et la sécurité des salariés. Il s'agit par exemple du fait de fournir systématiquement des boissons non alcoolisées, de limiter les quantités de boissons alcoolisées, de mettre à disposition de quoi se restaurer, de proposer des éthylo-tests au personnel en vue d'un autotest anonyme, d'établir une procédure à suivre face à un salarié dans l'incapacité d'assurer son travail et/ou de conduire son véhicule en toute sécurité, de prévoir un délai suffisant avant la reprise d'une activité dangereuse ou la conduite d'un véhicule ou encore de proposer un accompagnement pour le retour des salariés à leur domicile. Enfin, le rappel des règles et des risques liés à la consommation d'alcool est également essentiel.

[▶ En savoir plus](#)

[▶ Le dossier de l'INRS sur les addictions](#)

[▶ Consulter les actes du colloque du 20 septembre 2019 de la Société française de médecine du travail sur le thème *consommations \(avec ou sans produits\) et milieux professionnels*](#)

10 mars - Paris

Exposition des travailleurs aux rayonnements électromagnétiques et optiques artificiels : appliquer la réglementation au quotidien
Organisateur : Société française de radioprotection (SFRP)

12 mars - Paris

Débats d'Eurogip - Prévention et soins aux personnes âgées
Organisateur : Eurogip

19 mars - Paris

3^e Journée nationale d'échanges autour de l'observatoire Evrest - Au cœur des évolutions en santé au travail
Organisateur : Observatoire Evrest (Évolutions et relations en santé au travail)

26 au 28 mai - Douai

Preventica Nord France
Organisateur : Communica organisation

2 au 5 juin - Strasbourg

Congrès national de médecine et santé au travail
Organisateur : Société française de médecine du Travail

[CONSULTER L'AGENDA COMPLET ▶](#)

VIENT DE PARAÎTRE

Dépliant - Nouveauté



Mon métier : Serrurier-métallier (ED 6332)

Les serruriers-métalliers sont exposés à de multiples risques professionnels et sont parfois victimes d'accidents graves. Ce dépliant explique simplement et concrètement, à l'aide d'illustrations, les bonnes pratiques en matière de prévention des risques, applicables au quotidien sur le chantier.

[▶ Le dépliant](#)

Valeurs limites d'exposition aux produits chimiques

Une directive européenne du 24 octobre 2019 établit une cinquième liste de valeurs limites indicatives d'exposition professionnelle à dix agents chimiques. Sont visés notamment l'aniline (CAS : 62-53-3), l'acétate de n-butyle (CAS : 123-86-4) ou le chlorométhane (CAS : 74-8763) qui se voit attribuer uniquement une valeur limite d'exposition à court terme. Une mention indiquant la possibilité d'une pénétration cutanée est parallèlement indiquée pour certains produits chimiques, notamment le cumène. Ces valeurs limites indicatives sont considérées comme des objectifs de prévention ayant pour objet d'aider les employeurs à évaluer leurs risques et mettre en oeuvre les mesures de protection appropriées. Elles impliquent néanmoins la réalisation de contrôles périodiques par l'employeur, destinés à vérifier leur respect.

▶ [La directive](#)

Premiers secours - Défibrillateurs cardiaques

Deux arrêtés relatifs aux défibrillateurs automatisés externes (DAE) ont été publiés le 13 novembre 2019. Le premier définit les modèles de signalisation des défibrillateurs automatisés externes installés dans les établissements recevant du public ou les lieux publics : affiche de signalisation du dispositif à l'entrée de l'établissement, indication du chemin d'accès au défibrillateur, étiquette mentionnant les dates des prochaines opérations de maintenance ou de changement de la batterie...

Le second arrêté fixe la nature des informations devant être fournies obligatoirement par les exploitants des défibrillateurs, sur le portail électronique dédié, et dont l'objet est de recenser les lieux d'implantation et l'accessibilité des défibrillateurs automatisés externes sur l'ensemble du territoire : données de localisation, modalités d'accès en intérieur ou extérieur, caractéristiques techniques, données relatives à l'exploitant...

▶ [Le premier arrêté](#)

▶ [Le second arrêté](#)

SUR LE WEB



Table ronde La revue *Travail & Sécurité* propose une émission sur les exosquelettes

Un nouveau « Rendez-vous » de *Travail & Sécurité* donne la parole à des experts pour répondre aux questions que vous vous posez sur les exosquelettes. Cette table ronde en ligne accueille également les témoignages de plusieurs entreprises.

▶ [Regardez le replay de cette table-ronde](#)

▶ [Lire le dossier de l'INRS sur les exosquelettes](#)

Fiches de précaution - Nouveautés



Prévention de la transmission des infections en milieu de soins (ED 6360, 6361, 6362, 6363)

Une première fiche a pour objectif de sensibiliser et d'informer les salariés en milieu de soins sur les précautions standard à appliquer à tout patient suspect ou atteint d'une infection contagieuse. Elle s'accompagne de plusieurs fiches complémentaires destinées à sensibiliser et informer sur les précautions à appliquer à l'égard de tout patient suspect ou atteint d'une infection contagieuse transmissible par « gouttelettes » ; de tout patient suspect ou atteint d'une pathologie transmissible par aérosols telle que tuberculose, rougeole, varicelle... ; et de tout patient suspect ou atteint d'une pathologie transmissible par contact liée à certains micro-organismes.

▶ [La fiche de précaution ED 6360](#)

▶ [La fiche de précaution ED 6361](#)

▶ [La fiche de précaution ED 6362](#)

▶ [La fiche de précaution ED 6363](#)

Brochure - Nouveauté



Conception et aménagement des plates-formes et entrepôts logistiques (ED 6350)

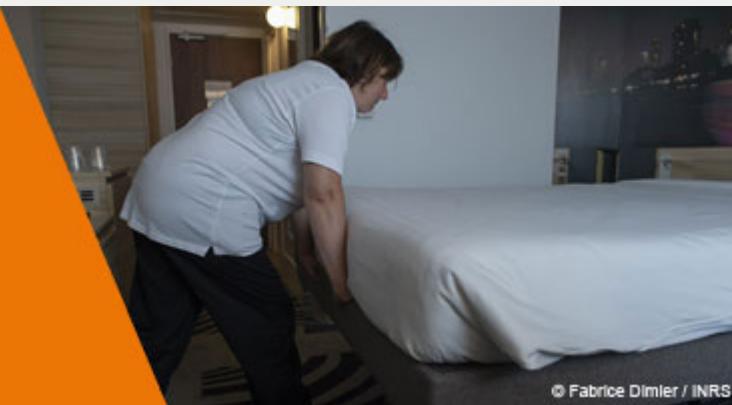
Ce document traite des risques caractéristiques de l'activité de logistique auxquels les salariés peuvent être exposés dans les bâtiments de réception de marchandise, de stockage de marchandise, de préparation de commandes en picking et en éclatement et de conditionnement. Il traite notamment des spécificités des entrepôts frigorifiques.

▶ [La brochure](#)

ZOOM SUR





Lombalgies Garder les reins solides





© Fabrice D'Imler / INRS

Les lombalgies sont des douleurs siégeant en bas du dos, au niveau des vertèbres lombaires. Elles touchent une forte proportion de salariés de tous les secteurs d'activité. De quelle manière prévenir l'apparition de ces douleurs incommodes qui parfois se répètent ou se manifestent de façon continue? Plutôt qu'un tour de reins, faisons celui de la question.

 Dossier Travail & Sécurité
Les lombalgies

 Dossier web INRS
Les lombalgies

 Publication INRS
Travail et lombalgie : du facteur de risque au facteur de soin (ED 6087)

 Publication INRS
Méthode d'analyse de la charge physique de travail (ED 6161)

Localisées dans le bas du dos, les lombalgies peuvent être éprouvées de différentes manières. Lourdeur, raideur ou blocage (lumbago) chez certains, elles peuvent aussi s'exprimer sous forme de douleur aiguë, de sensation de brûlure ou de fourmillements. Il arrive qu'elles s'étendent jusque sur les fesses, l'arrière des cuisses et des genoux. Il faut distinguer les lombalgies qui sont le symptôme d'une pathologie sous-jacente (infection, fracture, cancer...) des lombalgies dites « communes », qui représentent 90 % des cas et pour lesquelles les examens ne montrent généralement pas d'anomalie.

Dans le monde du travail, plus de deux salariés sur trois sont touchés au cours de leur carrière. Ainsi, les lombalgies représentent 20 % des accidents du travail (AT), 7 % des maladies professionnelles (MP) et sont la troisième cause d'admission en invalidité. Chaque année, environ 12 millions de journées de travail sont perdues et les lombalgies représentent pour la branche AT-MP plus d'un milliard d'euros par an. Cette prévalence s'explique par la multiplicité des facteurs de risque qui couvrent tous les métiers. Les chutes, heurts et trébuchements sont ainsi à l'origine de près d'un quart des lombalgies reconnues en AT du fait du traumatisme direct lié à la chute ou de l'effort violent fait pour se rattraper. L'activité physique, notamment les manutentions manuelles et en particulier le port de charges lourdes, ainsi que les vibrations du corps entier peuvent aussi provoquer des lésions du dos ou les aggraver. Si les lombalgies sont susceptibles de concerner tous les salariés quel que soit leur secteur d'activité, les plus touchés sont ceux du bâtiment, du transport et de la logistique, de la gestion des déchets, du commerce et enfin de l'aide et soins à la personne.

Les principes généraux de prévention

La prévention des lombalgies se construit sur l'obligation qui incombe à l'employeur de préserver la santé des salariés. Celui-ci doit donc s'appuyer sur les neuf principes généraux de prévention pour mettre en place les mesures qui s'imposent. Première étape, identifier les activités susceptibles de provoquer des lombalgies. Et pour détecter les postes à risques, les gênes et douleurs rapportées spontanément par les salariés sont une source d'indices, tout comme l'absentéisme, le *turn over*, les déclarations d'accident de travail et de maladie professionnelle, ou encore les données communiquées par le service de santé au travail (alertes, rapport annuel). Afin d'identifier les situations de travail posant question et de les analyser concrètement, les entreprises peuvent utiliser la démarche TMS Pros, [consultable sur le site de l'Assurance maladie](#).

Il s'agit ensuite d'éliminer la contrainte en modifiant l'activité (réorganisation, changements des modes de fabrication, automatisation, mécanisation), de la réduire en diminuant le poids unitaire des charges ainsi que les fréquences de manutention (alterner les tâches, instaurer des pauses...), d'aménager ou réorganiser le poste de travail afin de permettre la réalisation des manutentions manuelles dans les meilleures conditions de posture et d'espace (hauteur de travail, respect des zones d'atteintes...). Enfin, pour que ces actions portent leurs fruits, il convient d'informer et de former les salariés sur les moyens de réduire ces risques dans leur travail quotidien, notamment formations à la Prévention des risques liés à l'activité physique-Prap.

Associer prévention et soins

Si dans la grande majorité des cas les symptômes durent de quelques jours à un mois, dans 2 à 7 % des cas la lombalgie devient chronique, entraînant un risque de désinsertion professionnelle. Il est primordial d'éviter cette évolution néfaste en maintenant une activité physique adaptée, garante d'une meilleure guérison. Le retour rapide au travail doit donc être favorisé. Pour y parvenir, il est important d'agir précocement en associant prévention et soins. L'entreprise, les services de santé au travail, les professionnels de santé (le médecin traitant, le kinésithérapeute...) et le salarié lombalgique lui-même doivent se coordonner. Après avoir écarté

les rares pathologies sous-jacentes, le médecin traitant doit rassurer le patient sur son état en lui expliquant notamment que l'intensité des douleurs n'est en rien liée à la gravité de son état et qu'il peut et doit bouger, même si c'est de manière prudente dans un premier temps. En le tranquillisant, le corps médical pourra amener le lombalgique à reprendre son activité même si au début, les symptômes n'ont pas totalement disparu. Le cas échéant, l'entreprise devra aménager le poste pour permettre ce retour rapide, que ce soit du point de vue de son ergonomie, du rythme (temps partiel thérapeutique) ou de l'intensité du travail (port de charges, vibrations...). Elle prendra également garde aux éventuels facteurs de risques psychosociaux (RPS), car ceux-ci, associés aux causes physiques de la lombalgie, favorisent le passage à la chronicité. La monotonie des tâches, la charge de travail élevée, les contraintes de temps, l'insatisfaction professionnelle, la faible autonomie de décision, les relations difficiles avec les collègues et l'encadrement ou le manque de reconnaissance peuvent alimenter le mal de dos. Le stress altère en effet le contrôle des muscles qui se contractent trop et ne se relâchent pas assez. Le « Cadre vert », outil d'aide aux entreprises pour la prise en charge d'un salarié lombalgique, est [un document précieux téléchargeable sur le site de l'INRS](#).

Ainsi, pour un retour au travail réussi, il faut combiner deux démarches conjointes et indissociables : la délivrance d'un message et d'une prise en charge médicale adaptés à la situation du salarié lombalgique, ainsi qu'une démarche d'adaptation du travail et de son environnement pour favoriser le retour en poste. Au final, une politique efficace de lutte contre la lombalgie doit se composer d'un volet d'actions collectives pour réduire les risques pour tous et d'une approche individuelle pour protéger les salariés lombalgiques contre un passage à la chronicité.

Cadre vert

Le retour à son poste d'un salarié atteint de lombalgie n'est pas quelque chose d'anodin. Ce moment doit avoir été préparé et il est nécessaire que des dispositions aient été prises pour aménager le poste du salarié. L'entreprise a un rôle majeur à jouer pour permettre au salarié lombalgique un retour au travail le plus tôt possible, éviter des arrêts de longue durée et une évolution vers un stade chronique. C'est dans cet objectif qu'a été créé le Cadre vert. L'idée est de permettre à l'entreprise et aux préventeurs de s'assurer que le salarié lombalgique sera accueilli à un poste de travail qui lui permette de bouger « comme dans la vie de tous les jours », sans excès en termes d'efforts et d'intensité. Il s'agit d'un outil qui, d'une part, fixe les limites des contraintes présentant des risques pour l'appareil locomoteur en général et pour le rachis, en particulier pour le salarié lombalgique. D'autre part, il permet d'organiser les conditions de l'accueil du salarié lombalgique afin que ce dernier se sente attendu. La période Cadre vert, c'est-à-dire la transition entre le retour au travail et la reprise de l'activité normale, s'étend généralement de huit jours à trois semaines mais elle est modulable hors de ces limites. Pour entrer dans le cadre vert, l'entreprise va pouvoir construire sa méthode en fonction de son activité, ses moyens, son environnement économique, géographique... sur la base d'une démarche participative et progressive.

 [Pour en savoir plus](#)

La Lettre d'information est éditée par le département *Information communication* de l'Institut national de recherche et de sécurité (INRS). Directeur de la publication : Stéphane PIMBERT, directeur général de l'INRS. Rédacteur en chef : Grégory BRASSEUR. Routage : logiciel SYMPA. Conception : Aphania. Copyright INRS. Tous droits réservés. Conformément à la loi 2004-801 du 6 août 2004 (...) modifiant la loi 78-17 du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification et de suppression des données qui vous concernent. Pour l'exercer, adressez-vous à l'INRS - 65 boulevard Richard Lenoir - 75011 Paris ou écrivez à contact@kiosque.inrs.fr