



# Les attentes

En rapport avec vos conditions de travail

## Activité :

- Pénibilité

## Pathologies :

- Conséquences sur la santé



Quelles peuvent être vos attentes de cette formation?

# Objectif de la formation

## Analyser et proposer des améliorations

Afin d'éviter ou de réduire les risques identifiés et participer à leurs réalisations

## Situer l'importance des risques

Risque d'accident et de maladies professionnelles liés à la manipulation, au transport manuel, aux gestes répétitifs et aux postures de travail

**Être capable de**

## Identifier et caractériser les risques liés à l'activité physique

Connaissances anatomiques et physiologiques sur le corps humain

## Appliquer les principes de base de sécurité physique

Économie d'efforts pertinents en fonction de la situation de travail

## Identifier les éléments déterminants

Des gestes et des postures de travail

# Situation de travail

## A qui profite la prévention?

| Qui?                              | Pourquoi?   |
|-----------------------------------|---|
| Aux salariés                      | Diminution de pénibilité et le risque d'AT et de MP                               |
| Aux bénéficiaires et aux familles | Qualité de vie et qualité des soins améliorées<br>Des soins techniques appropriés |
| Aux encadrants                    | Moins d'absentéisme   |

# | Accident du travail

Indicateurs Statistiques des accidents de travail :

- 1 accident avec arrêt toutes les 8 secondes de travail,
- 1 accident avec incapacité permanente toutes les 30 secondes,
- Les manutentions manuelles représentent un tiers des accidents avec arrêt,
- En 2021, selon de le rapport annuel de l'assurance maladie :  
[https://assurance-maladie.ameli.fr/sites/default/files/rapport\\_annuel\\_2021\\_de\\_lassurance\\_maladie\\_-\\_risques\\_professionnels\\_novembre\\_2022\\_4.pdf](https://assurance-maladie.ameli.fr/sites/default/files/rapport_annuel_2021_de_lassurance_maladie_-_risques_professionnels_novembre_2022_4.pdf)
  - 1 227 197 accidents du travail déclaré
  - 118 085 maladie professionnelles déclarées

Source : CARSAT NORMANDIE

# Maladie Professionnelle (MP)

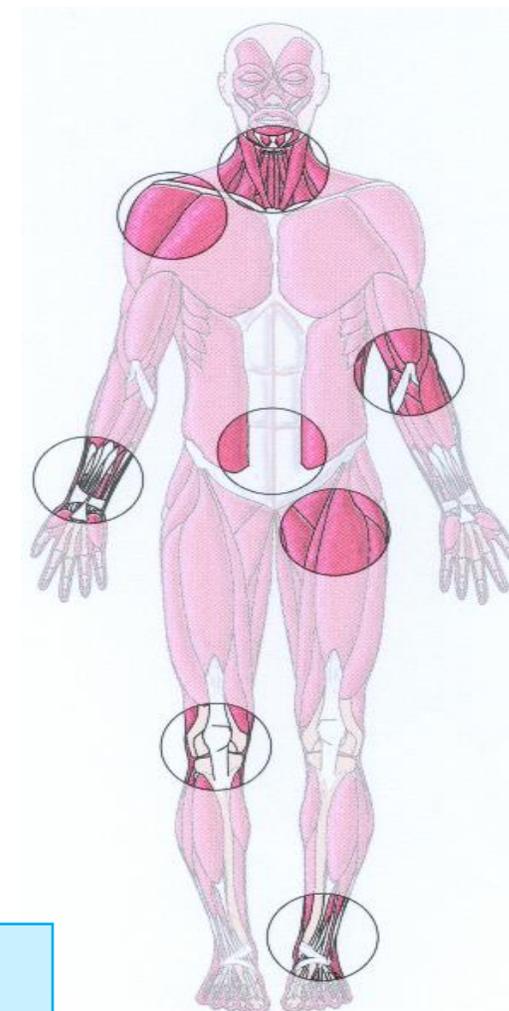
Une maladie peut être considérée comme professionnelle lorsqu'elle est contractée du fait de votre travail.

Les maladies inscrites dans le tableau des maladies professionnelles sont présumées avoir été contractées dans le cadre de votre travail.

Les maladies professionnelles sont pour **74,2%** des affections périarticulaires provoquées par certains gestes et postures de travail soit une augmentation d'environ 17% depuis 2000.

Les **T**roubles **M**usculo-**S**quelettiques représentent **90%** des maladies professionnelles indemnisées.  
(Pour info : Amiante 10,1% des MP).

**Les chiffres nationaux en 2021**  
**40 852 MP lié aux TMS déclarées**



# | 9 principes généraux de prévention

L'employeur doit mettre en œuvre des mesures de prévention en s'appuyant sur  
**les principes généraux de prévention**

**Ces 9 principes généraux,**  
sont les guides de l'ensemble des acteurs des  
entreprises

L.4121-2 du Code du travail

**Inform**er les travailleurs  
Donner les instructions appropriées

**Eviter** les risques  
Ne plus être exposé



**Définir** des protections collectives, puis les EPI



**Evaluer** les risques qui ne peuvent être évité



**Combattre** les risques à la source  
Capotage ? Aspiration ?



**Planifier** la prévention  
Qui ? Quoi ? Comment ?  
Plan de prévention ?



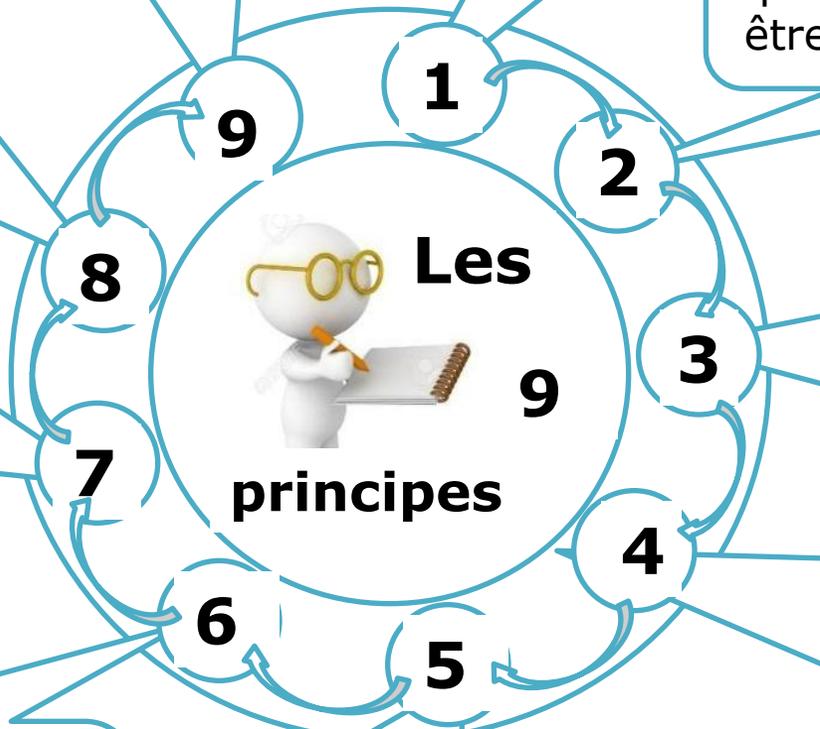
**Adapter** le travail à l'homme  
Equipement ? Poste de travail ? Organisation ?



**Remplacer ce qui est dangereux** par ce qui l'est moins



**Tenir compte** des évolutions technologiques

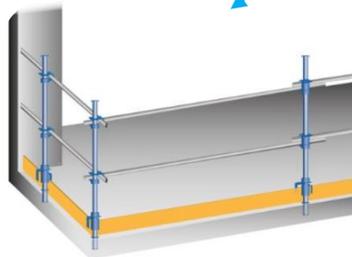
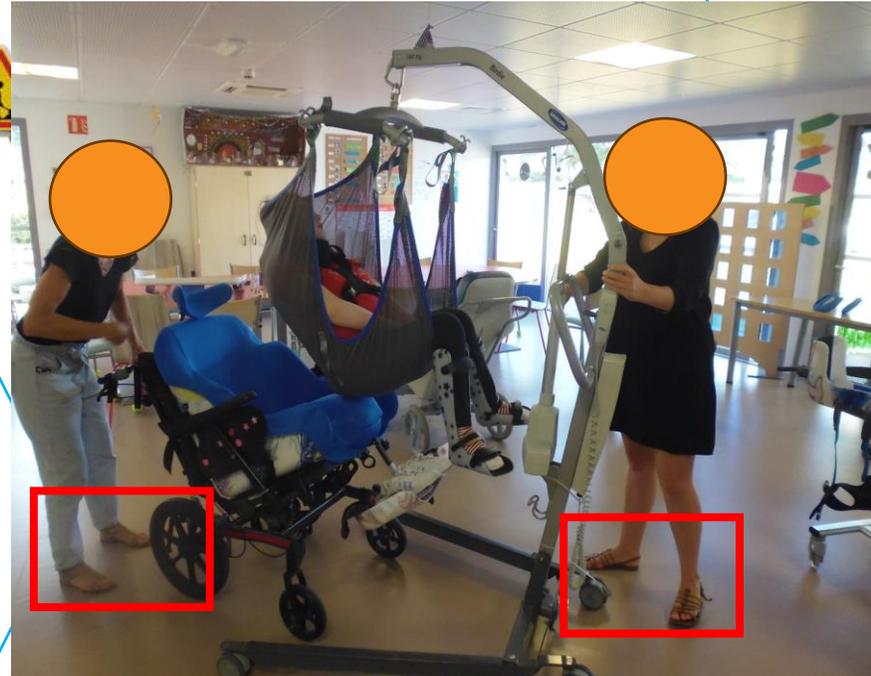


# Rôles et obligations du salariés

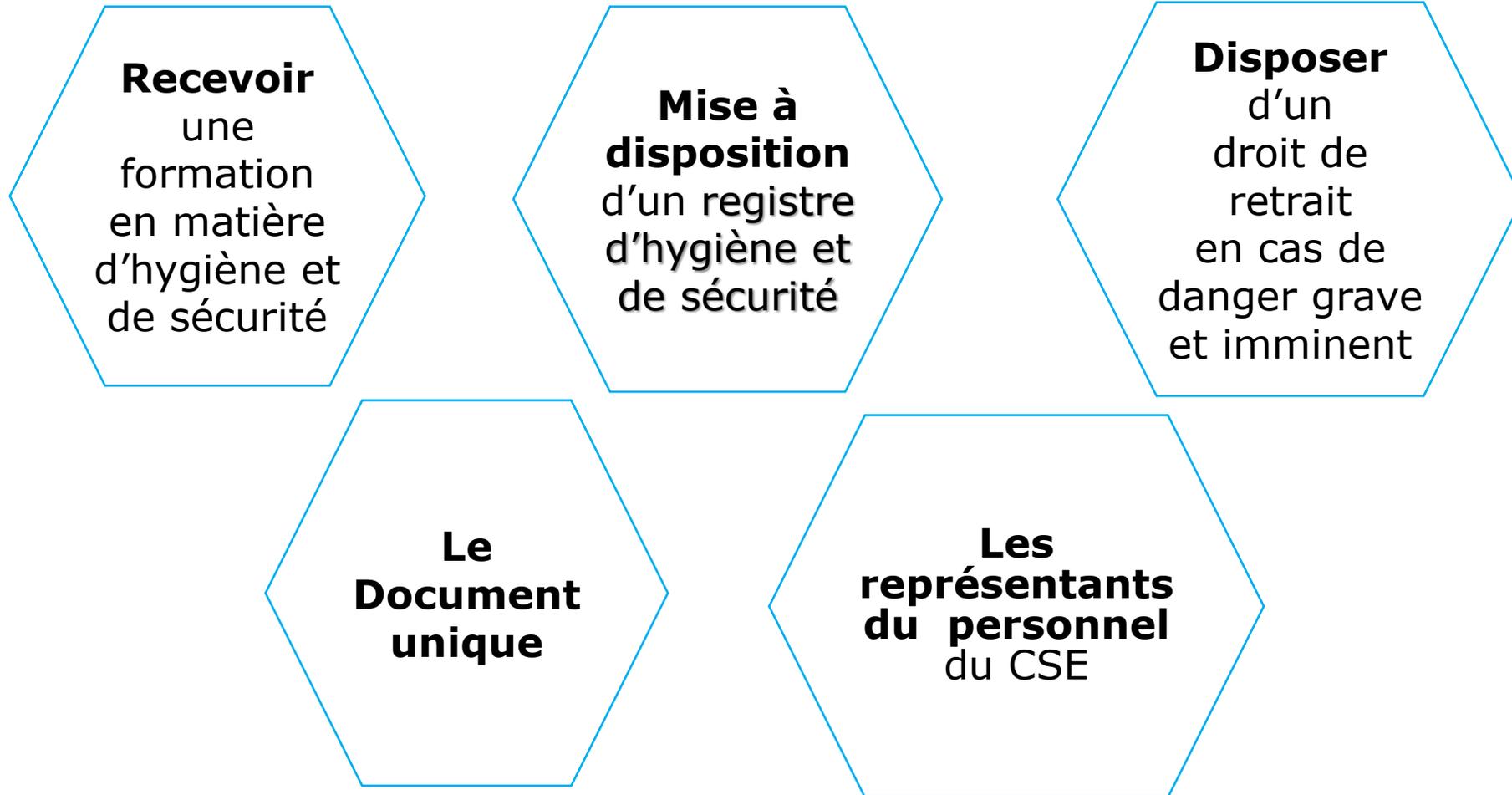
**Inform**  
la hiérarchie des  
dysfonctionnements  
et anomalies

**Appliquer**  
les consignes  
et règlements  
imposés par  
l'employeur

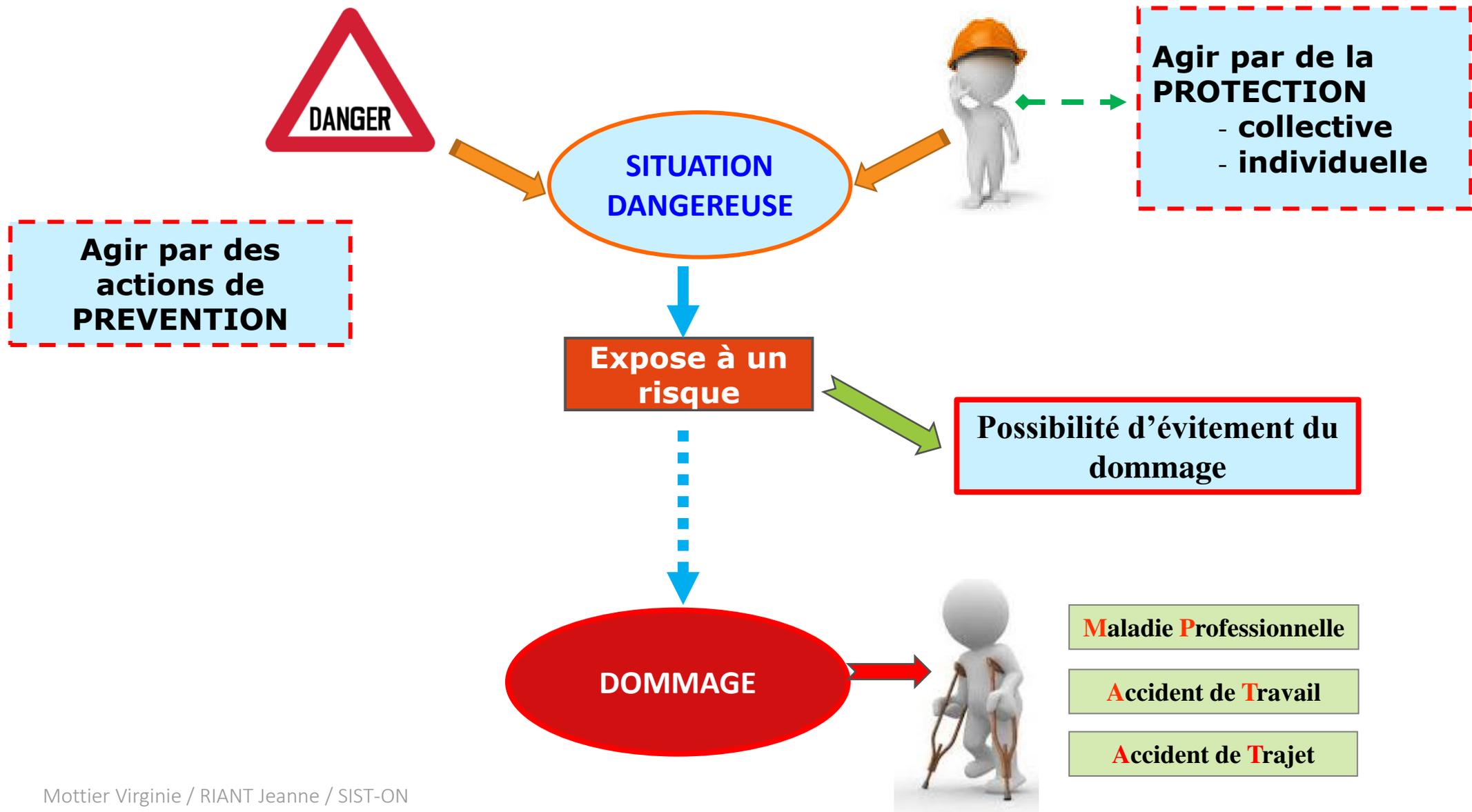
**Mettre en  
œuvre**  
les  
protections  
collectives



# Les moyens



# Processus d'apparition d'un dommage

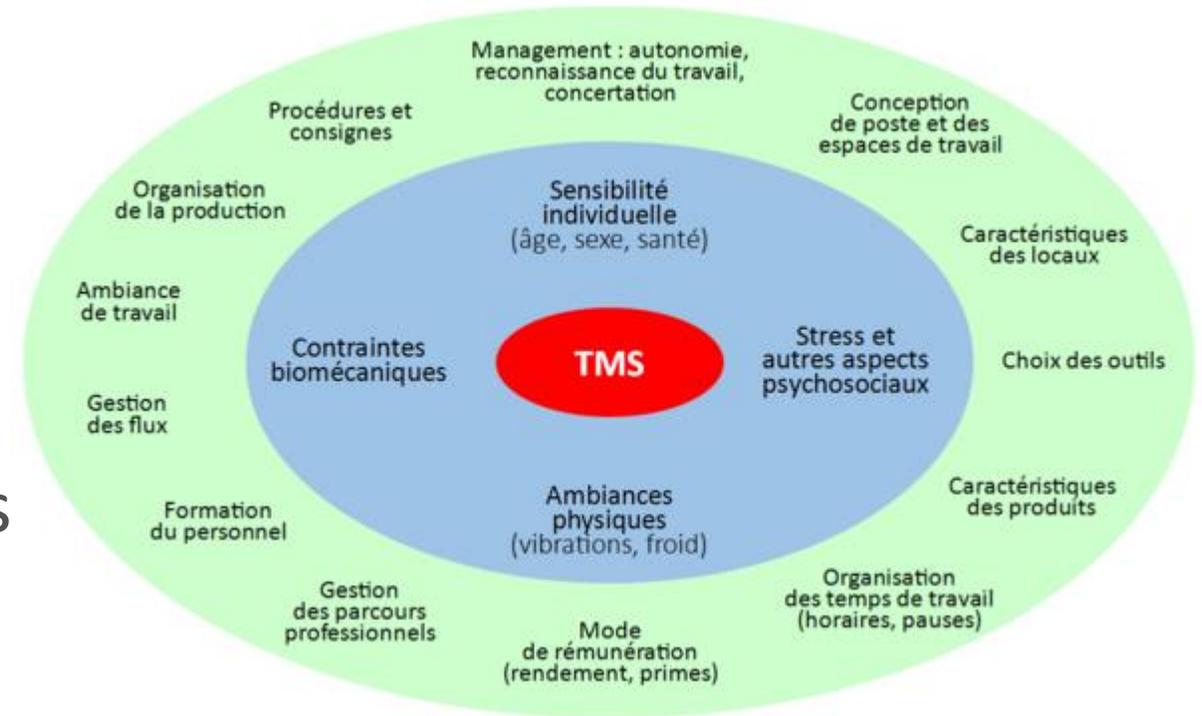


# Les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)

Ils sont multifactoriels et affectent les articulations, les muscles, les tendons et le dos

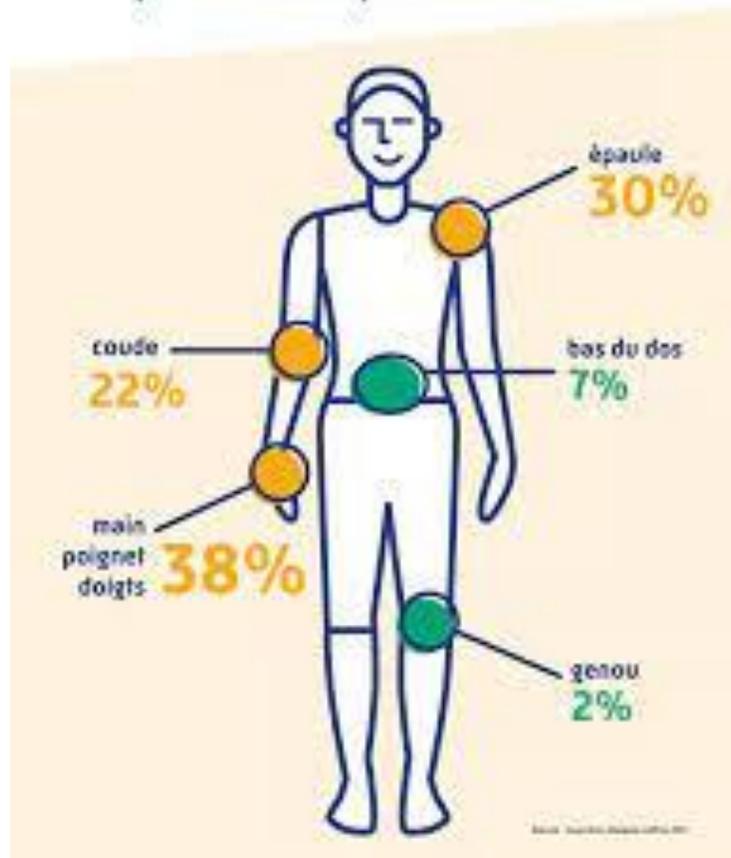
Les causes peuvent être :

- Des gestes répétitifs,
- Des postures prolongées,
- Des outils, la nature des tâches
- Le stress,
- Les ambiances physico-chimiques



# Les TMS

Les parties du corps  
les plus touchées par les TMS



# Les TMS du dos

Les maux de dos

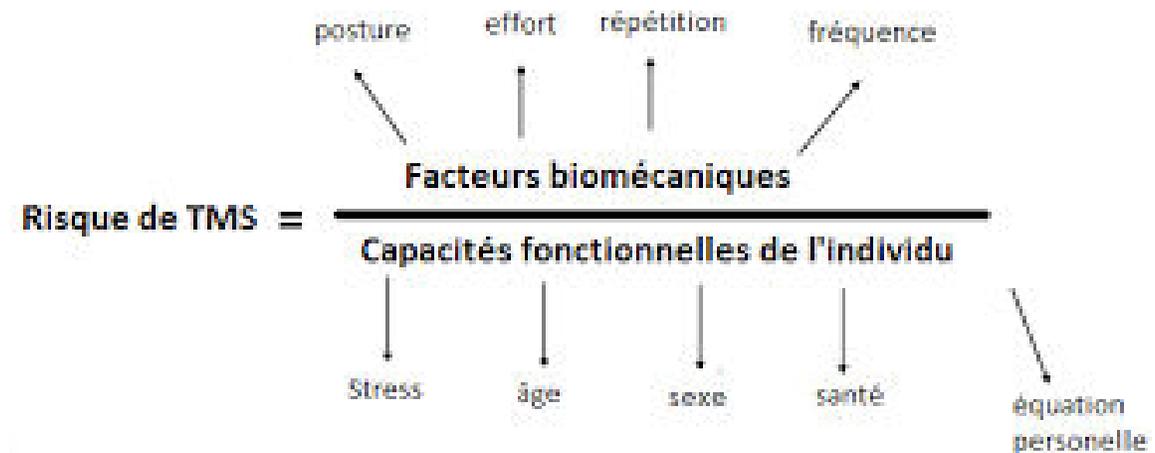


- **20%** des accidents du travail sont liés au mal de dos
- **60 à 90%** des personnes souffriront à un moment ou un autre de leur carrière de maux de dos.
- La lombalgie **1ère cause d'invalidité** chez les moins de **45 ans**
- **2 mois d'arrêt** en moyenne pour un accident du travail lié au mal de dos

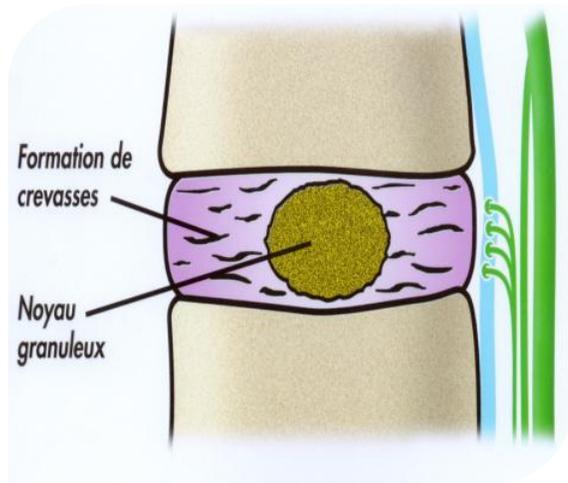
# Facteurs de risques – Facteur aggravant

Les principaux facteurs de risques biomécaniques des TMS :

- Les postures extrêmes
- La répétitivité
- L'effort



# Facteurs aggravants



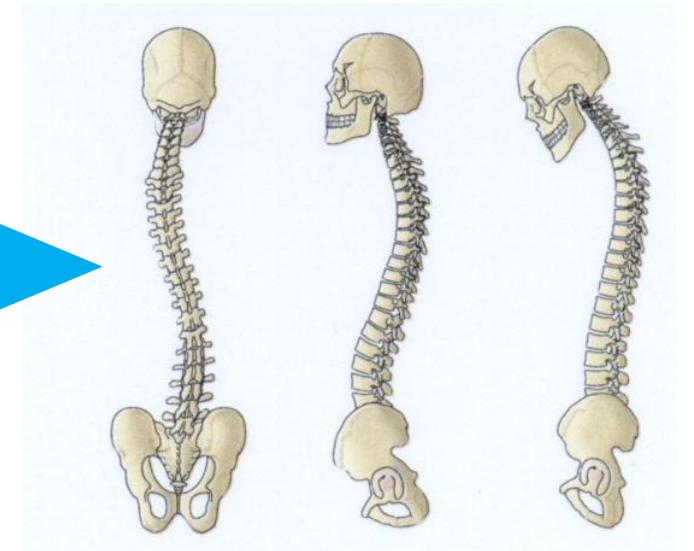
Le vieillissement

Les vibrations



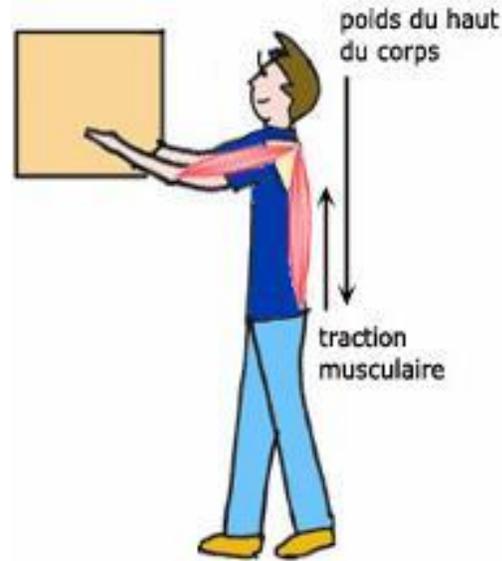
La charge

Les déformations permanentes



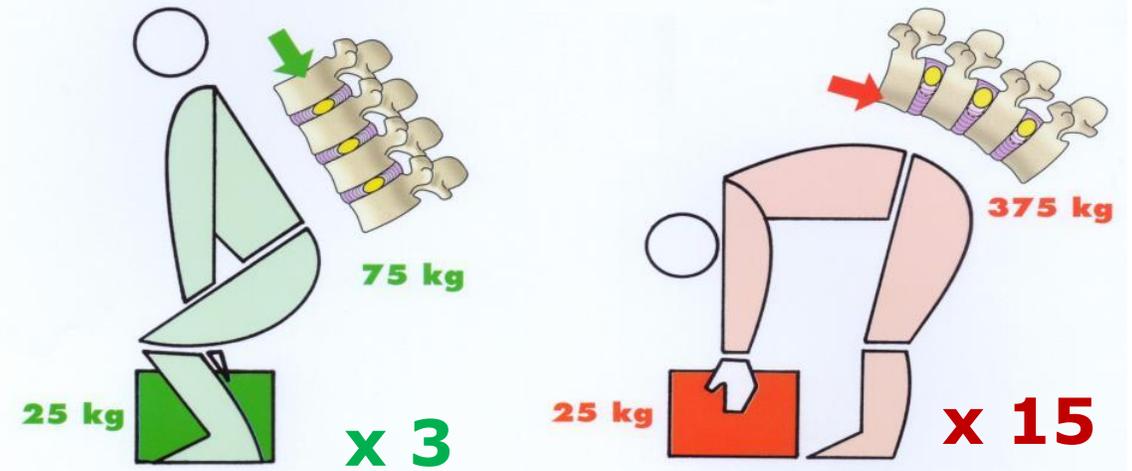
# Facteurs aggravants

Les **muscles des bras** ou de l'avant bras ne peuvent **agir** (pousser, tirer, porter) que s'ils ont un **point d'ancrage fixe**



**+ le poids est élevé, + il y a d'effort à fournir, + il y a d'impact sur les vertèbres et donc sur les disques**

## La posture



**Le poids est un facteur aggravant :**

- levé de charge unitaire lourde
- levage répétitif de charge légère



**Poids sur le disque vertébral = Masse de la charge prise x 15**

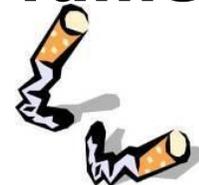
# Facteurs aggravants

**Le surpoids** Il se concentre souvent au **niveau abdominal**.  
Il augmente **la charge abdominale** qui **tire** en avant **sur la colonne**.

**La sédentarité** Le **port de charges** dans l'activité professionnelle **ne doit** pas vous **dispenser** d'autres **activités physiques**.

## La fumée et le stress

Les **disques intervertébraux** des **fumeurs** sont plus **fragiles** que les autres.



Le **stress** peut **aggraver** voir **déclencher** le mal de **dos** en **augmentant** la **tension musculaire**.



20 x / jour = 100 calories



marche pendant 1/2 heure = 100 calories



# Situation de travail

Connaitre les risques de votre métier

## Prise en charge de personnes plus ou moins dépendantes

| La personne  | L'organisation  | L'environnement matériels           |
|--|---|-------------------------------------|
| S'adapter aux besoins de la personne               | Travail complexe, plusieurs intervenants  | Matériels adaptés?                  |
| S'adapter à l'évolution de la santé de la personne | Assurer la continuité de service  | Mobiliers                           |
|  | Communication entre les différents acteurs ( famille, soignant, équipe paramédicale...) | Espace d'évolution avec la personne |

# | Principe de sécurité physique et d'économie d'effort

**L'improvisation** dans les manutentions  
**augmente** les risques d'accidents  
et entraîne en général  
**une fatigue inutile**

- ✓ **Voir si la manipulation est indispensable ou non ?**
- ✓ **Peut-on l'améliorer sur le poste de travail ?**
- ✓ **Peut-elle se faire autrement, voir avec une aide**  
( humain, auxiliaires légers de manipulation manuelle,  
mécaniser la tâche) ?

# | Principe de sécurité physique et d'économie d'effort

**Un problème de posture** ne peut s'envisager indépendamment **du travail à effectuer**

**Quatre impératifs doivent guider la conception des postes de travail**

- ✓ réduire la **répétitivité** des mouvements
- ✓ réduire l'**amplitude** des mouvements
- ✓ réduire l'**importance** des efforts
- ✓ réduire le travail en **position maintenue**

# | Principe de sécurité physique et d'économie d'effort

**Après aménagement de la situation et  
PREALABLEMENT AVANT TOUTE MANUTENTION**

**Réfléchir avant d'agir**



**Évaluer la charge**



# Analyse d'une situation de travail

Avec qui  
travaillez-  
vous?

Qui êtes-  
vous?

Quelle tâche  
devez-vous  
faire?

Comment vous y  
prenez-vous?  
Quelles sont vos  
difficultés?  
Vos solutions? Vos  
astuces?

**Votre  
situation de  
travail**

Dans quel  
milieu de  
travail  
évoluez-  
vous?

Le  
bénéficiaire

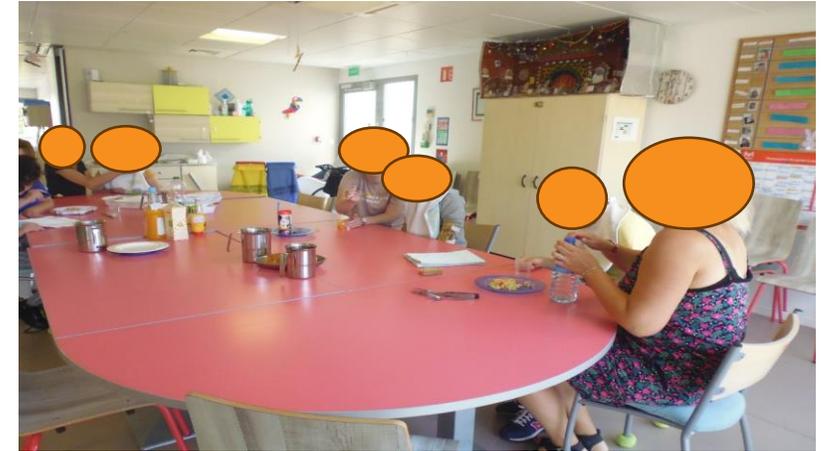
# Analyse d'une situation de travail

Prise de repas :

Comment vous faites?

Analyse de la situation de travail?

Comment pourrait on faire?



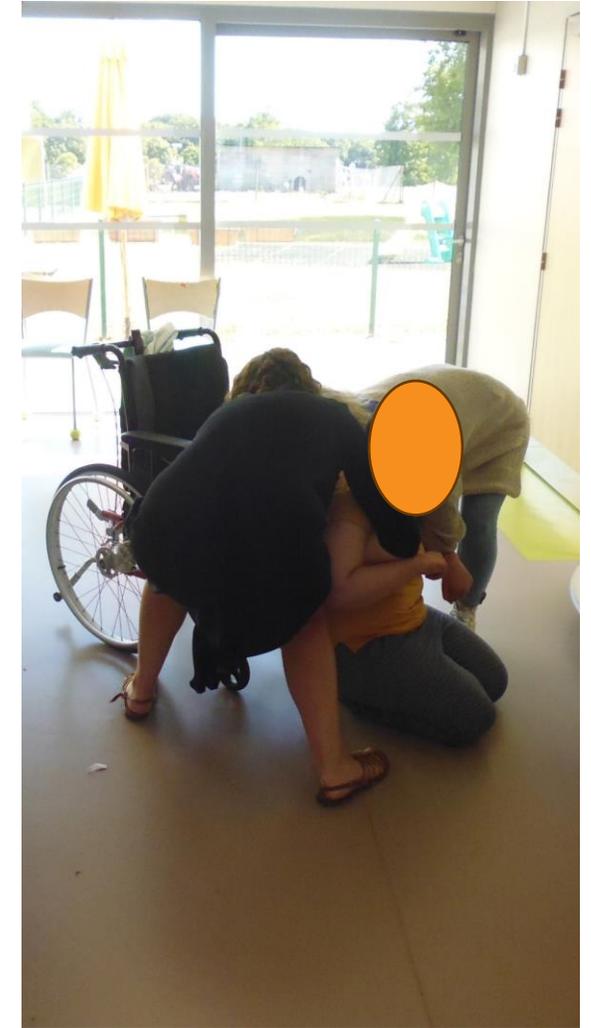
# | Analyse situation de travail

Lever une personne:

Comment vous faites?

Analyse de la situation de travail?

Comment pourrait on faire



# Analyse d'une situation de travail

## Pousser – Tirer

Comment vous faites?

Analyse de la situation de travail?

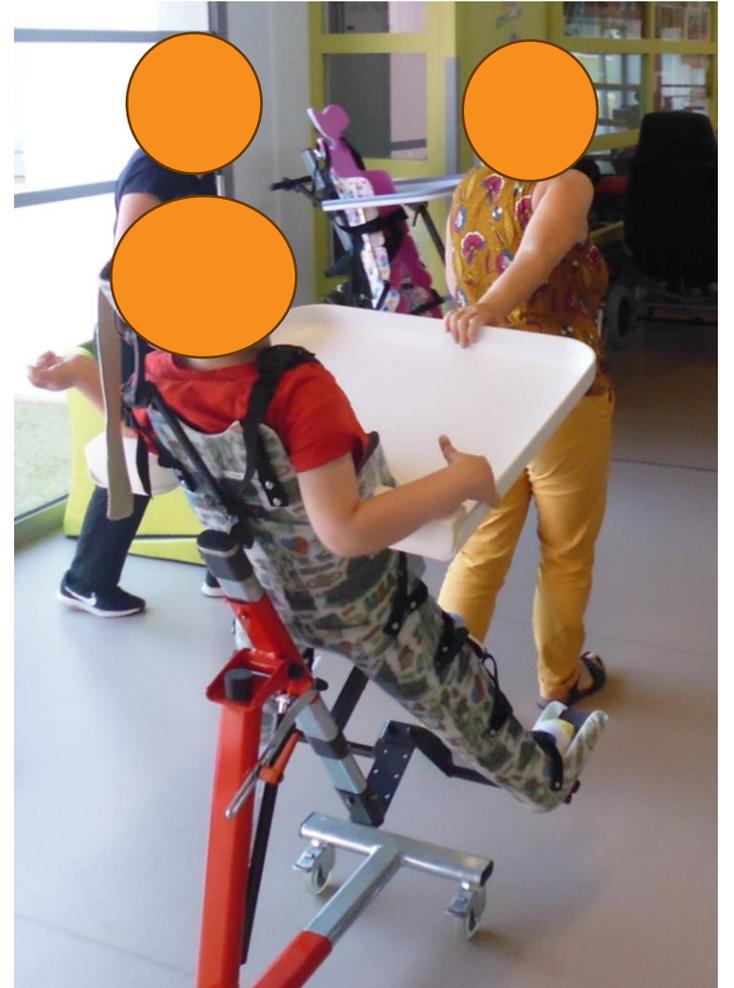
Comment pourrait faire?

Il est préférable de pousser que de tirer

Pousser un objet implique moins de rotation du tronc que tirer.

Pousser vous permet d'utiliser votre poids du corps.

Vos muscles abdominaux produisent plus de force lorsque vous poussez une charge devant vous.



# | Analyse d'une situation de travail

J'observe  
la  
situation  
de travail

- Individu :
  - Age /Sexe / Caractéristiques physiques
- Tâche à réaliser :
  - Travail demandé / temps alloué
  - Étapes pour réaliser la tâche
- Milieu :
  - Les locaux, surface, nature du sol, ambiances physiques, avec qui?...
- Matériel :
  - Objets, produits, aide technique, outil de communication...
- Le bénéficiaire:
  - Taille, poids, âge, relation avec le bénéficiaire...

# | Analyse d'une situation de travail

J'analyse  
la  
situation  
de  
travail

- Comment le travail est réalisé?
- Quelles sont les sollicitations?
- A quels risques l'individu est exposé?
- Quelles sont les causes à l'origine des risques?
- Les pistes d'améliorations :
  - Les besoins,
  - Organisationnelles, humaines, Techniques

# Principe de sécurité physique et d'économie d'effort

## 3- FIXER LA COLONNE VERTEBRALE

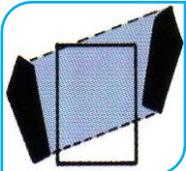
pendant l'effort permet de préserver votre dos

## 5- RECRUTER LA FORCE DES CUISSSES

Diminue les efforts du dos

## 2- ECARTER LES PIED

Corps plus stable diminue le risque de faux mouvement



## ASTUCE

**Relever la tête, regard au loin**  
Recrute les muscles à l'arrière du dos

## 6- BRAS TENDU

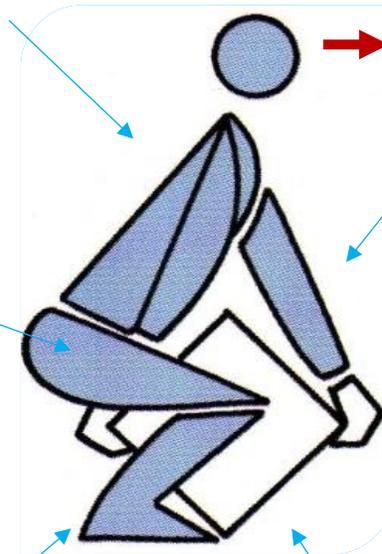
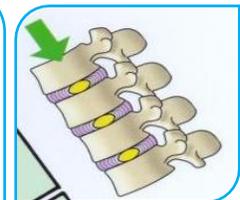
Diminue efforts

## 4- ASSURER UNE BONNE PRISE EN MAINS

Plus efficace que du bout des doigts

## 1- CHARGE PRES DU CORPS

Diminue les contraintes et les efforts



# | Principe de sécurité physique et d'économie d'effort

## **TRAVAIL EN ÉQUIPE**

Le travail en équipe demande la participation active de chacun, le travail sera d'autant moins contraignant si chaque intervenant remplit sa mission.

L'opération de manutention manuelle qui fait appel à plusieurs personnes **ne doit pas laisser de place à l'improvisation** car la fausse manœuvre d'un des exécutants risque d'occasionner la blessure de plusieurs.

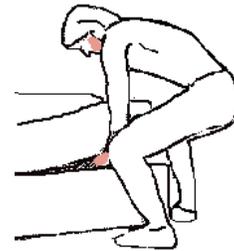
## **LE RESPONSABLE DE MANOEUVRE**

Dès que deux personnes au moins effectuent ensemble une manutention, il faut que l'une d'entre elles **dirige le travail**, ne serait-ce que pour assurer la **coordination des mouvements**.

# Les bons gestes : cas pratique



# Les bons gestes : cas pratique



**OUI**  
si on verrouille bien  
la colonne lombaire



**NON**  
le tronc est trop  
penché  
vers l'avant,  
jambes tendues



**OUI**  
très près du lit, dos vertical-  
jambes fléchies

# Principe de sécurité physique et d'économie d'effort

**Pour travailler en sécurité et économiser ses efforts il faut :**

- **Organiser** et **simplifier** les manutentions
- **Identifier et respecter le degré d'autonomie** du bénéficiaire
- **Utiliser les techniques gestuelles** appropriées
- **Utiliser les aides techniques** mises à disposition ou les demander
- **Demander de l'aide** d'une autre personne



# Principe de sécurité physique et d'économie d'effort

## Identifier le degré d'autonomie du résident



Améliorer le professionnalisme des équipes



Utiliser les aides techniques appropriées

Conserve au maximum l'autonomie des résidents

Respecter les résidents



Améliorer les conditions de travail

# Principe de sécurité physique et d'économie d'effort

## ...pour l'aide aux personnes

- ▶ **Se rapprocher le plus possible de la personne :** positionnement près de la personne.
- ▶ **Assurer l'équilibre :** position des pieds écartés et décalés.
- ▶ **Respecter les courbures de la colonne vertébrale :** les yeux dans les yeux.
- ▶ **Assurer les prises :** placement efficace des mains de l'aidant « sur la personne ».
- ▶ **Travailler avec les cuisses :** jambes fléchies.
- ▶ **Faire participer la personne :** maintien de son autonomie.
- ▶ **Travailler en équipe :** économie d'effort.



# Principes de sécurité physique et d'économie d'effort

Pour travailler en sécurité et économiser ses efforts il faut :

- **Organiser et simplifier** les manutentions,
- **Identifier et respecter le degré d'autonomie** du résident,
- **Utiliser les techniques gestuelles** appropriées,
- **Utiliser les aides techniques** mises à disposition ou les demander,
- **Demander de l'aide** d'une autre personne.



# Les aides techniques



# Principes de sécurité physique et d'économie d'effort

Utiliser les aides techniques



Drap de glisse

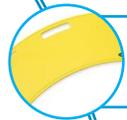


Planche de transfert



Ceinture de transfert



Disque tournant



Potence + poignet de traction + relève buste



Verticalisateur



Soulève –personne, rail de transfert



# Principes de sécurité physique et d'économie d'effort

**Utiliser techniques gestuelles appropriées**

|                                 |                             |                             |                          |
|---------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| Ponté pelvien                   | Translation couchée         | Rehaussement couché         | Rehaussement sur le coté |
| Marche fessière avant – arrière | Redressement couché / assis | Abaissement assis / couché  | Transfert lit / fauteuil |
|                                 | Abaissement debout/assis    | Redressement assis / debout |                          |

# Principes de sécurité physique et d'économie d'effort

## Ponté pelvien

*Poussez sur les talons  
et les coudes pour soulever  
les fesses...*



- Point clé : **Maintenir les pieds de la personne**
- Aide technique : **Sangle de suspension**

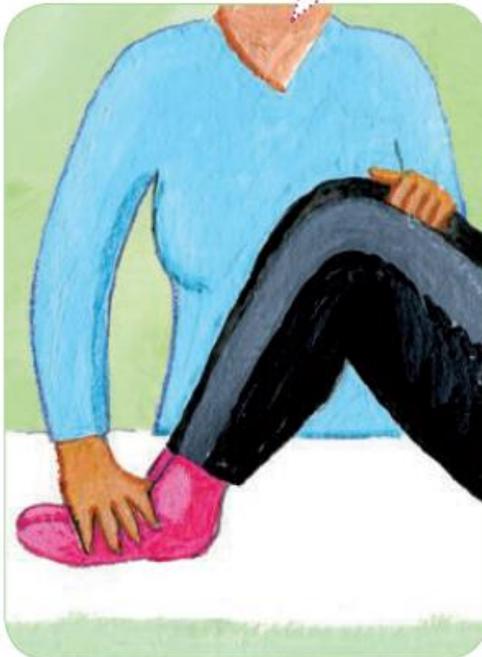


# Principes de sécurité physique et d'économie d'effort

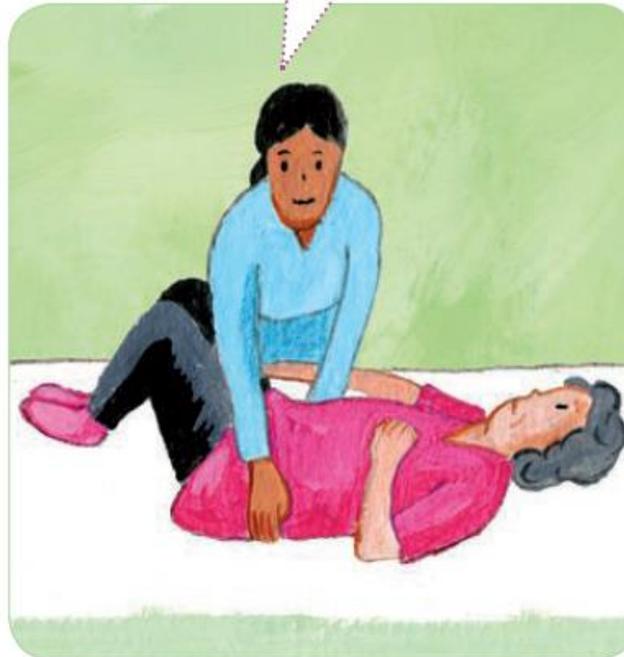
## Translation couchée

- Point clé : **Déplacer les pieds de la personne vers le bord à atteindre**
- Aide technique : **Drap de glisse**

Attrapez le bord du lit et rapprochez vos pieds de moi



Poussez sur les talons et le coude pour vous rapprocher du bord du lit

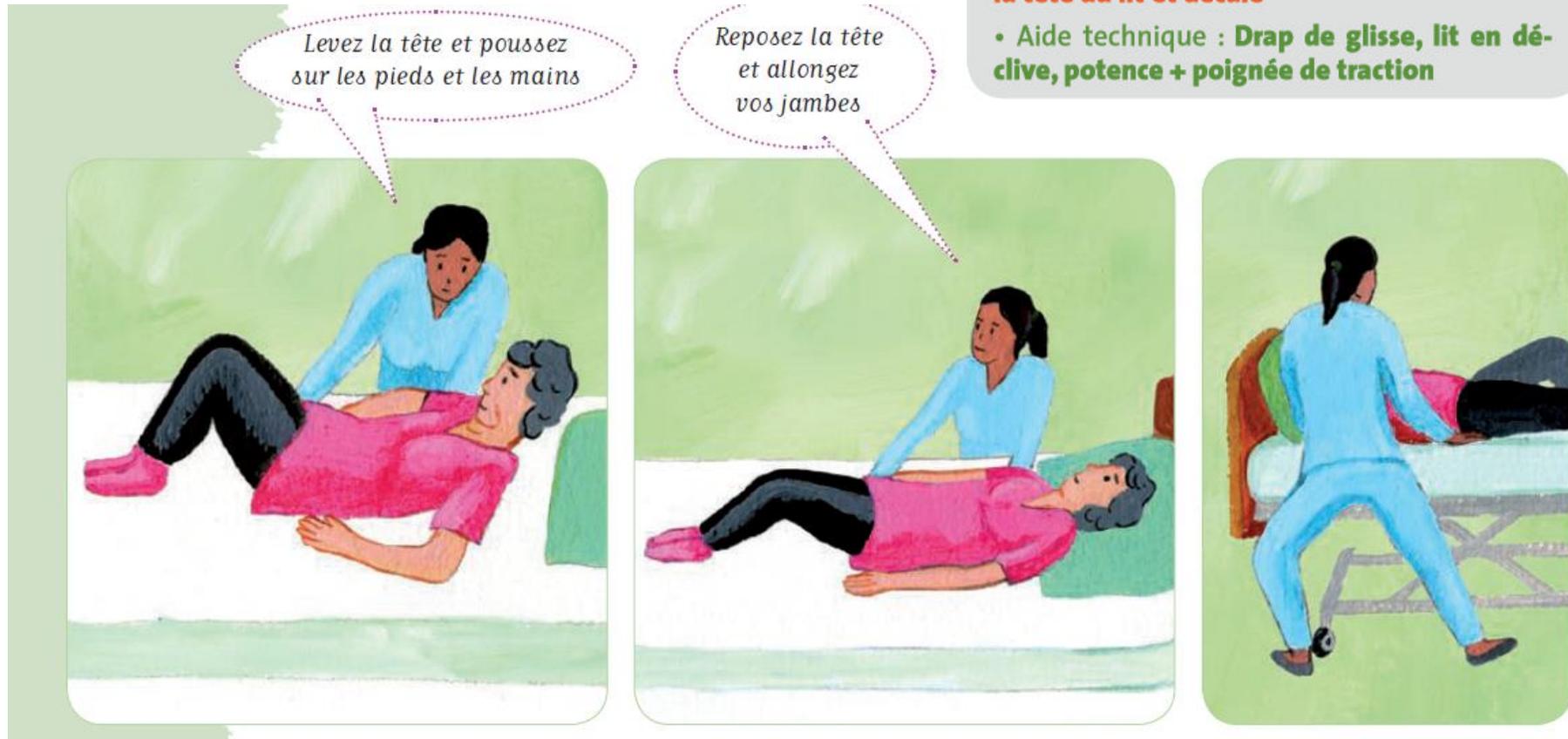


Allongez vos jambes et rapprochez vos épaules



# Principes de sécurité physique et d'économie d'effort

## Rehaussement couché



# Principes de sécurité physique et d'économie d'effort

## Roulement sur le côté

Attrapez le bord du lit,  
et tournez-vous vers moi...



- Point clé : **Hauteur du lit (haut pour éloigner et bas pour rapprocher)**
- Aide technique : **Barrière, alèse et drap**



# Principes de sécurité physique et d'économie d'effort

## Marche fessière avant - arrière

• Point clé : **Repousser l'épaule opposée à la fesse avancée**

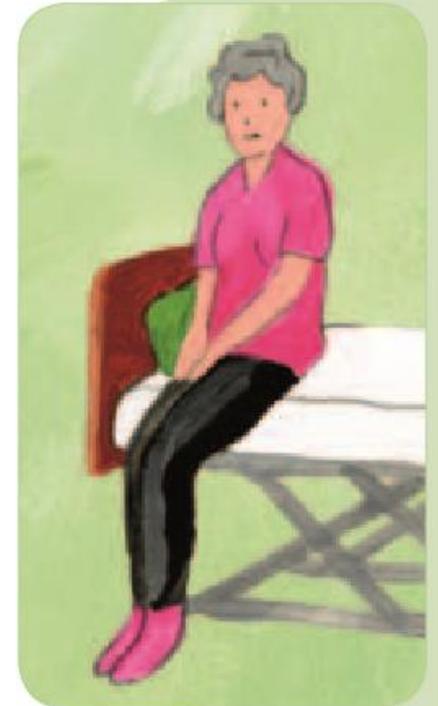
*Penchez-vous sur le côté*



*Avancez la jambe*



*Avancez l'autre jambe*



# Principes de sécurité physique et d'économie d'effort

## Redressement couché / assis

- Point clé : **Pied d'arrivée décalé**
- Aide technique : **Relève-buste, semi barrière...**

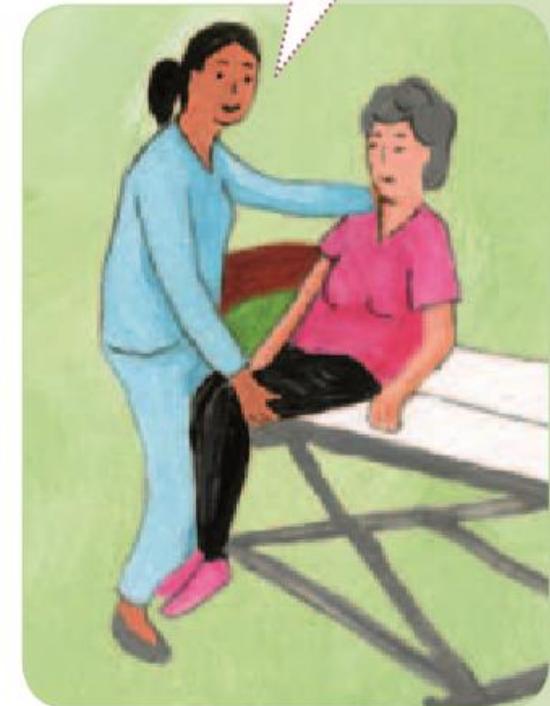
À mon signal, sortez vos jambes  
et poussez sur votre main



Poussez



Tenez-vous au bord du lit



# Principes de sécurité physique et d'économie d'effort

## Abaissement assis / couché

La personne est assise au bord du lit, l'aider à se recoucher.

À mon signal,  
attrapez l'autre côté du lit



Allongez-vous



- Point clé : **Regarder glisser la main sur le lit**
- Aide technique : **Lit médicalisé, drap de glisse, disque tournant**

# Principes de sécurité physique et d'économie d'effort

## Transfert lit / fauteuil

La personne est assise au bord du lit les pieds au sol : l'aider à passer directement au fauteuil.

Attrapez l'accoudoir, regardez la tête de lit...

... et poussez sur les pieds et les mains



- Point clé : **Pied d'arrivée à l'extérieur du siège à atteindre, pivoter pour rester face à la personne**
- Aide technique : **Lit médicalisé, disque tournant, guidon de transfert, planche de transfert, lève-personne**



# Principes de sécurité physique et d'économie d'effort

## Abaissement debout/assis

La personne est debout, l'aider à s'asseoir...

• Point clé : Placer le pied d'arrivée à l'extérieur du siège à atteindre

Saisissez l'accoudoir



Regardez-moi



Asseyez-vous



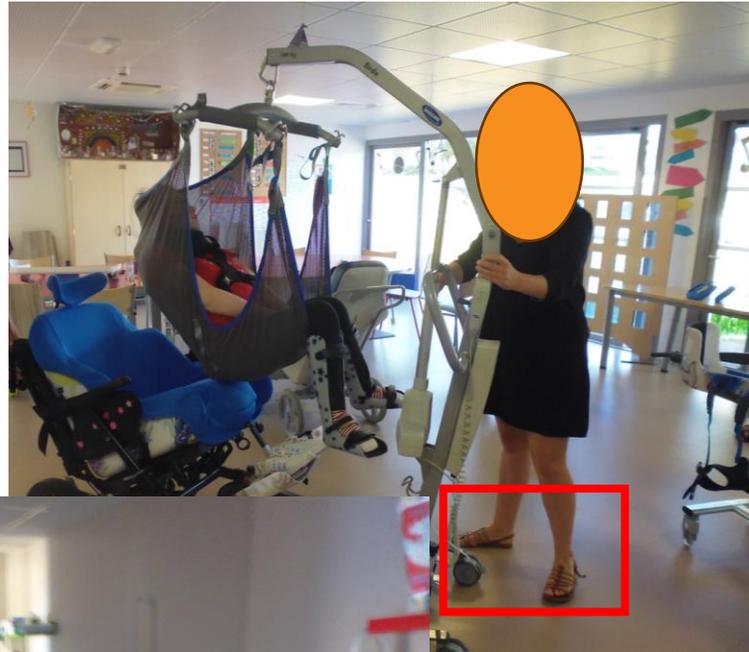
# Principes de sécurité physique et d'économie d'effort

## Redressement assis/debout

- Point clé : **Rester à hauteur de la personne**



# Matériel mis à votre disposition





## Merci de votre attention



**SIST Ouest Normandie** (*Siège social*)  
CS 43 509 - 107 rue Auguste Grandin  
50 009 SAINT-LÔ Cedex



02 33 57 12 93



[info@santetravail-on.fr](mailto:info@santetravail-on.fr)



[www.santetravail-on.fr](http://www.santetravail-on.fr)

Retrouvez-nous sur

