



MÉTIERS

Agents de nettoyage, prévenir les Troubles Musculo-Squelettiques



SOMMAIRE

• Définition	3
• Facteurs de risque	3
• Zones touchées par les TMS	4
• Êtes-vous concerné ?	5
• Prévention des TMS	6
• Bien s'équiper	7 - 8
• Bien s'organiser, bien manager	9
• Impliquer les salariés	9
• Les bons gestes pour se préserver	10
• QCM	11
• Vos notes	12



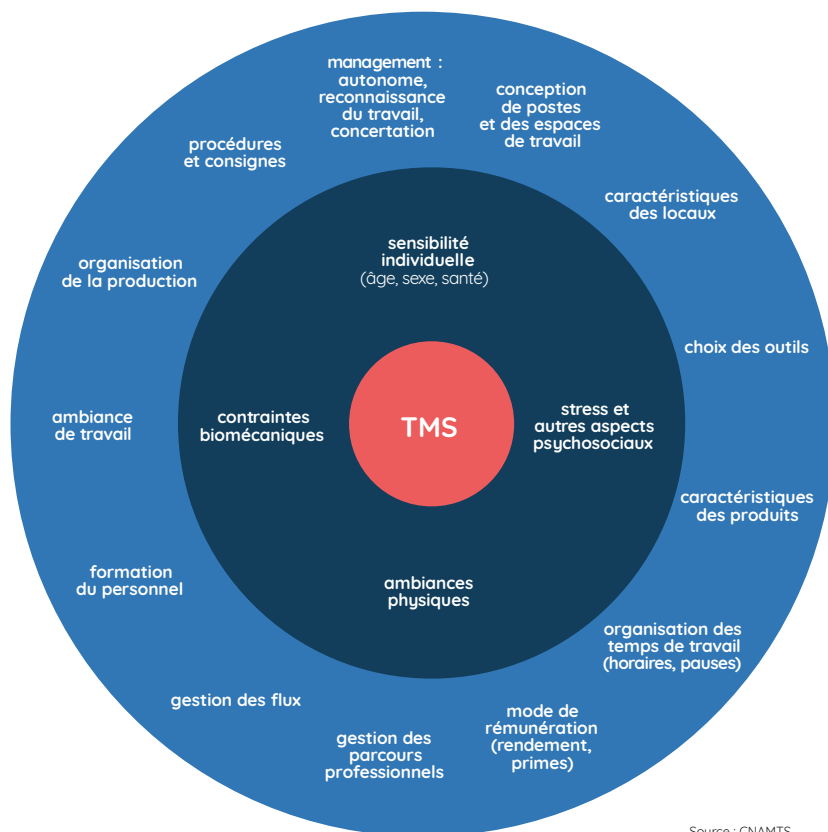
DÉFINITION

Au cours de votre vie professionnelle, vous êtes susceptible de souffrir de TMS (ou Troubles Musculo-Squelettiques).

Ce sont des troubles qui touchent les articulations, les muscles et les tendons. Ils sont dus à l'inflammation des tendons et des gaines synoviales ou à la compression de nerfs.

La douleur, la raideur, la maladresse et la perte de force en sont les conséquences courantes.

FACTEURS DE RISQUE



Source : CNAMTS

Symptômes

Soyez vigilant à ces signaux d'alerte :

- Douleurs articulaires,
- Fourmillements des extrémités,
- Gênes fonctionnelles, diminution de la mobilité et de la force.

“ N'hésitez pas
à consulter
votre médecin ”

ZONES TOUCHÉES PAR LES TMS

Les zones les plus touchées

Pourcentage déclaré en 2018 (CNAMTS) :

- Poignets, mains, doigts : 37 %
- Épaules : 31 %
- Coudes : 22 %
- Dos : 7 %
- Genou : 1 %

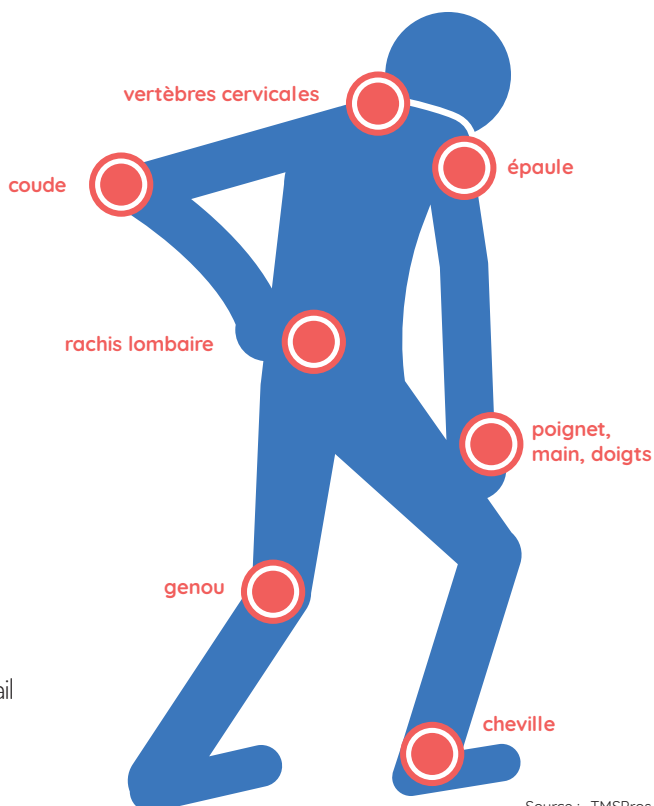
Conséquences

Pour l'entreprise :

- Absentéisme
- Coût
- Désorganisation du travail
- Baisse de performance
- Perte de qualité
- Image de l'entreprise

Pour le salarié :

- Douleurs
- Souffrance
- Difficultés à réaliser son travail
- Arrêt de travail
- Handicap
- Inaptitude



Source : TMSPros

ÊTES-VOUS CONCERNÉ ?

L'agent d'entretien a pour mission le maintien en état de propreté des locaux, selon un cahier des charges. Il peut être amené à travailler dans des entreprises, des centres commerciaux, des crèches, des hôtels, des établissements de santé, etc.

Le chef d'équipe, les clients, les publics présents lors de son passage sont ses principaux interlocuteurs.



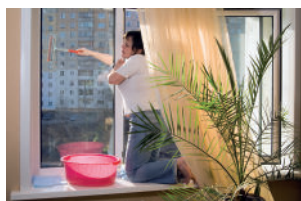
Tâches réalisées et contraintes éventuelles

Contraintes biomécaniques :

- Station debout prolongée avec piélinements
- Flexion du dos
- Mouvements contraignants épaules, coudes et poignets
- Gestes répétitifs
- Port de charges

Autres contraintes :

- Travail sur plusieurs sites
- Interruption de tâches
- Contraintes temporelles
- Conception des locaux
- Matériel non entretenu ou non adapté
- Manque de reconnaissance du travail
- Formations insuffisantes



Nettoyage des surfaces verticales



Nettoyage des sanitaires



Gestion des poubelles



Entretien des sols



Dépoussiérage du mobilier



Entretien des escaliers

PRÉVENTION DES TMS

Une analyse de poste de travail est nécessaire pour agir contre les TMS. Elle permet d'établir un diagnostic complet des différentes situations de travail et d'avoir une vision globale des risques.

MOBILISER

s'accorder
pour agir
ensemble

INVESTIGUER

informer et organiser la concertation

connaître
le risque

analyser les
situations

identifier
les facteurs
de risque

MAÎTRISER

transformer
les situations
de travail

ÉVALUER

s'assurer
de l'efficacité
des actions

Source : INRS

Une démarche participative de l'ensemble des collaborateurs est indispensable pour :

- Prendre en compte tous les aspects du travail,
- Favoriser l'acceptation du changement lors des transformations des situations de travail,
- Être à l'écoute des salariés.

Les axes de réflexion



Technique

Mise à disposition et adéquation des outils aux tâches réalisées
Entretien et maintenance du matériel



Organisationnel

Horaires de travail, rotation/polyvalence, charge de travail, management



Humain

Formation, bonnes pratiques, participation des différents acteurs

BIEN S'ÉQUIPER

Une méthode de lavage par pré-impregnation: le lavage à plat sans presse

Le renouvellement d'eau n'est plus nécessaire grâce
aux :

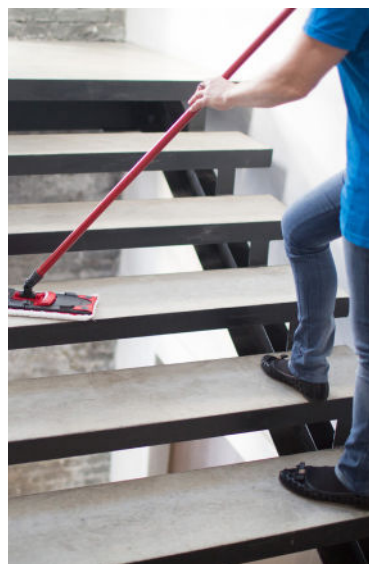
- Bandeaux pré-impregnés,
- Manche du balai équipé d'un réservoir.

Les efforts d'utilisation sont moindres :

- Suppression de l'essorage,
- Poids du balai - sec ou mouillé - 2 fois moins lourd,
- Suppression des seaux d'eau : 50 cl sont utilisés pour nettoyer 70 m²,
- Réduction des postures contraignantes,

Le sol est humide très peu de temps, réduisant le risque
de glissades et de chutes.

Source INRS



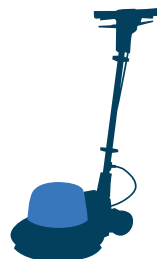
Le balai professionnel

- De préférence télescopique : haut du balai au niveau du menton,
- Léger,
- Équipé d'une poignée globe et d'un manche coudé, pour limiter les efforts du poignet,
- Disposant d'un système de fixation des bandeaux de type velcro pour limiter les postures contraignantes.

Autres outils

Il est nécessaire d'adapter les outils aux caractéristiques des locaux :

- Utiliser un aspirateur à dos ou sans fil, par exemple pour les escaliers,
- Usage d'autolaveuses autoportées et/ou monobrosses pour de grandes surfaces ou des surfaces vides.



Le chariot de lavage

Il doit être :

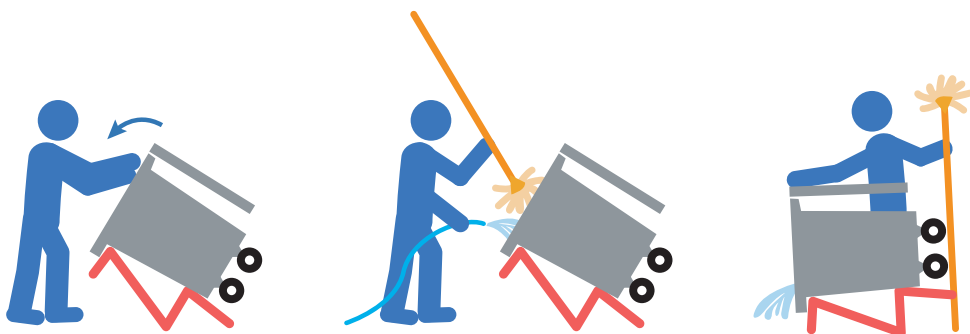
- Adapté à la méthode de lavage utilisée,
- Léger et maniable,
- Pratique pour stocker tout le matériel nécessaire,
- Avec des roulettes pivotantes adaptées au type de sol.

Accessibilité des matériels

Le matériel nécessaire au nettoyage doit être accessible et en nombre suffisant ;
les accès à l'eau et le stockage gagnent à être répartis sur la zone de nettoyage.

Il sera utile de :

- Mettre à disposition des outils adaptés pour limiter les contraintes posturales (élévation des bras, flexion du dos...) et le port de charges,
- Adapter les aides à la manutention en fonction des environnements (par exemple : basculeur, tracteur de poubelles...),
- Faciliter les tâches de nettoyage des containers.



BIEN S'ORGANISER, BIEN MANAGER

Horaires de travail

- Privilégier des horaires en journée et réduire les amplitudes horaires,
- Prendre en considération le temps de déplacements entre deux chantiers lors de la réalisation des plannings,
- Organiser les plannings pour permettre dès que possible le travail en équipe ou en binôme pour pallier au travail isolé.

Polyvalence, rotation

- Permettre l'alternance entre des chantiers difficiles (aux contraintes fortes) et des plus faciles,
- Favoriser la polyvalence des tâches, réduisant la répétitivité des gestes et la monotonie du travail réalisé.

Charge de travail

- S'assurer que le délai de réalisation des différentes tâches est adapté,
- Laisser des marges de manoeuvre pour réaliser de courtes pauses et favoriser la récupération,
- Planifier et organiser le travail dans le but de réduire les manutentions et les déplacements.

IMPLIQUER LES SALARIÉS

Participation des différents acteurs

- Sensibiliser l'ensemble des acteurs sur les risques professionnels,
- Échanger sur les différentes pratiques en réunion d'équipe,
- Réaliser des retours systématiques sur les dysfonctionnements, les matériels défectueux...
- Temps d'échanges avec les managers.

Les formations

- Proposer des formations PRAP (Prévention des Risques liés à l'Activité Physique),
- Assurer une formation à l'arrivée de nouveaux matériels et de nouveaux salariés.

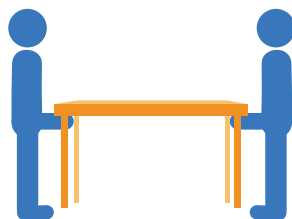


LES BONS GESTES POUR SE PRÉSERVER

Travaillez dans des zones de confort



Réduisez le poids des charges et/ou répartissez-les

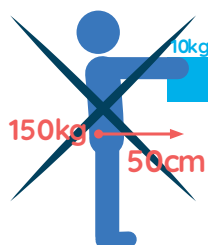
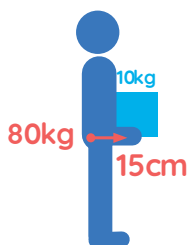


Fléchissez les genoux plutôt que le dos



Pensez à alterner la main gauche et la main droite

Maintenez la charge proche de vous et évitez de porter des charges trop lourdes



PLUSIEURS RÉPONSES SONT POSSIBLES

1. Que signifie TMS ?

- A. Troubles Musculaires Sérieux
- B. Tibia Moyen Sectionné
- C. Troubles Musculo-Squelettiques
- D. Tensions de la Masse Squelettique

2. Quelles sont les conséquences potentielles ?

- A. Une prise de poids
- B. Des douleurs articulaires
- C. Des arrêts de travail
- D. Une augmentation des délais de réalisation des tâches

3. Quels facteurs entrent en cause dans l'apparition des TMS ?

- A. Les postures
- B. Le froid
- C. L'organisation du travail
- D. La répétitivité

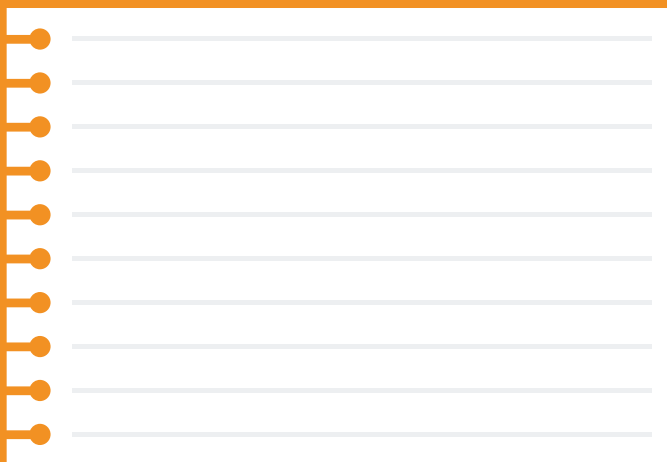
4. L'apparition des TMS est généralement engendrée par :

- A. Les loisirs (sport, bricolage, jardinage...)
- B. Les transports travail-domicile (voiture, moto, métro...)
- C. L'activité professionnelle
- D. Des problèmes personnels

5. Que faut-il faire pour limiter les TMS ?

- A. Impliquer les salariés dans les idées d'amélioration
- B. Acheter du nouveau matériel sans l'essayer
- C. Continuer comme on a toujours fait
- D. Demander conseil au médecin du travail

VOS NOTES



Les équipes d'Horizon Santé Travail sont à votre disposition pour vous accompagner dans toutes vos **démarches de prévention** en santé au travail.

Contactez-nous !
contact@horizonsantetravail.fr



www.horizonsantetravail.fr

