



MÉTIERS

# Commerces non-alimentaires, 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 |
| • Des astuces organisationnelles    | 9     |
| • Impliquer les salariés            | 9     |
| • Les bons gestes pour se préserver | 10    |
| • QCM                               | 11    |
| • Vos notes                         | 12    |



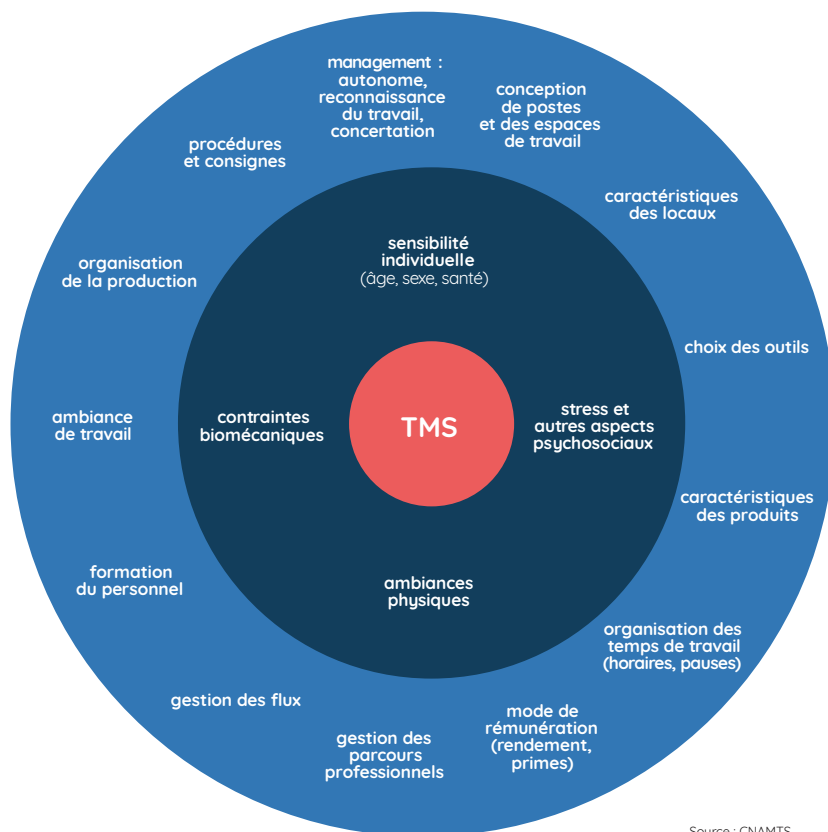
## DÉFINITION

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 %

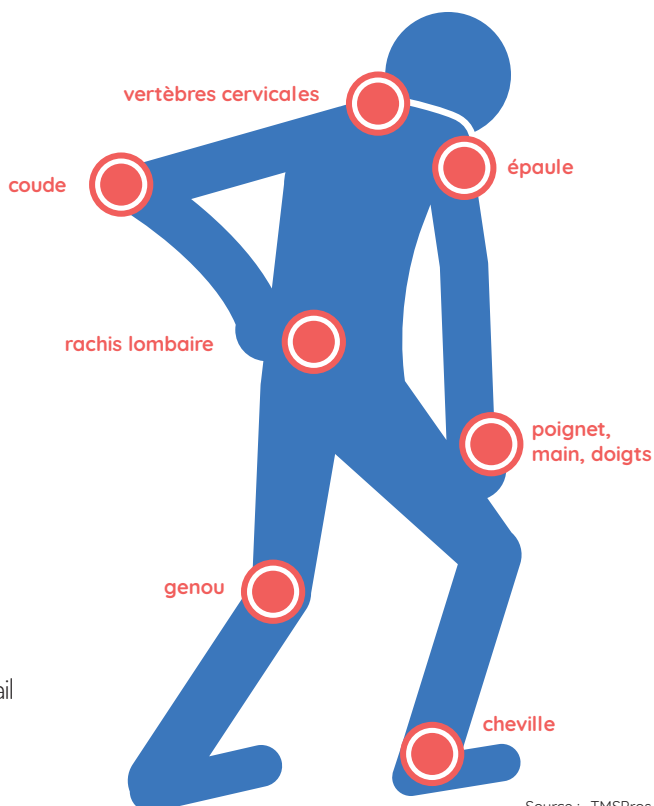
### Conséquences

**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 ?

Le secteur du commerce non-alimentaire se distingue par une polyvalence importante avec la réalisation de nombreuses tâches :

- Accueil des clients et conseil,
- Opérations d'encaissement et comptabilisation des recettes en fin de journée,
- Mise en rayon des produits et installation de la surface de vente,
- Suivi des stocks, établissement et suivi des commandes.
- Entretien et tenue du lieu de vente.



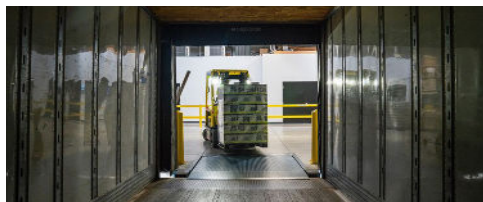
## Tâches réalisées et contraintes éventuelles

### Contraintes biomécaniques :

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

### Autres contraintes :

- Charge cognitive
- Interruption des tâches
- Mobilier à disposition
- Conception des locaux
- Matériel non entretenu ou non adapté
- Formations insuffisantes



Réception



Stockage



Caisse



Vente

# 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

## INVESTIGUER

## MAÎTRISER

## ÉVALUER

informer et organiser la concertation

s'accorder  
pour agir  
ensemble

connaître  
le risque

analyser les  
situations

identifier  
les facteurs  
de risque

transformer  
les situations  
de travail

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

Identifier les aides à la manutention selon les charges et les déplacements, le choix du matériel (siège, immobilier), connaître les solutions innovantes qui se développent



### Organisationnel

Temps de récupération en station assise, stratégies d'économie d'effort, polyvalence et répartition des tâches, anticiper le planning pour l'équilibre vie pro / vie privée



### Humain

Formation, bonnes pratiques et astuces posturales, participation des différents acteurs

# BIEN S'ÉQUIPER

## La réception

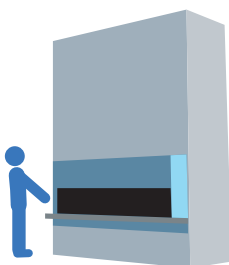
L'utilisation d'aides à la manutention est essentielle pour limiter les ports de charges :

- Chariot automoteur.
- Transpalette électrique haute levée.
- Chariot à fond constant.
- Mini gerbeur.
- Diable trois roues.



Quelques outils innovants :

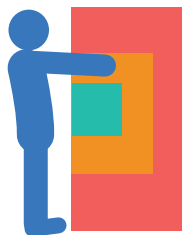
- Levage par système d'aspiration.
- Des stockeurs verticaux automatisés.
- Des robots multipicking.
- Le transport pneumatique.



## Le stockage

Ranger les produits en fonction de leur poids et de leur fréquence d'utilisation :

- Limiter les zones basses, éviter de stocker en dessous de 40 cm.
- Éviter de stocker au dessus des épaules, utiliser une Plateforme Individuelle Roulante et Légère (PIRL).
- Disposer les produits les plus lourds à hauteur d'homme.



**Zone verte** : produits lourds et/ou fréquemment utilisés.

**Zone orange** : zone de rangement moins fréquente, éviter de poser les produits lourds et/ou volumineux dans cette zone.

**Zone rouge** : peut être utilisée de manière exceptionnelle pour les produits légers, peu encombrants et rarement manipulés.

## La vente

### Faciliter le maintien de la station debout :

- Des sièges assis-debout.
- Bien choisir les chaussures:
  - Des chaussures légères, souples et respirantes, avec un bon amorti au talon,
  - Choisir des chaussures qui maintiennent le talon en place, fermées avec des lacets,
  - Éviter les chaussures plates ou des talons hauts.
- Insérer des semelles anti-fatigue.
- Porter des bas de compression.
- Mettre des tapis anti-fatigue.



## La caisse

Le confort de la caisse est fortement lié au choix de l'ameublement et du matériel.

### Le meuble de caisse :

- Être vigilant sur l'espace disponible sous l'ameublement pour laisser passer les jambes.
- Vérifier la hauteur de l'écran : le haut de l'écran doit se situer au niveau du regard.
- Le plan de travail devrait se situer au niveau des coudes.

Assis-debout



Debout



### Le choix du matériel :

- L'écran de caisse devrait être réglable en hauteur.
- La douchette automatique peut être intégrée au meuble de caisse ou fixée sur un support.
- Les accessoires doivent être à portée de main en fonction de leur fréquence d'utilisation.
- La solution logicielle de caisse doit être fiable et compatible avec les besoins de l'activité.



## AMÉNAGEMENT DES LOCAUX

### La circulation dans le magasin et la réserve

- Libérer les allées.
- Sol anti-dérapant et propre.
- Éviter les inégalités de surface, les réguler si besoin.
- Désencombrer les allées et les rayonnages.

### Les facteurs environnementaux

- L'éclairage doit être compris entre 300 et 500 lux.
- Limiter le volume sonore si fond musical.
- Réaliser un traitement acoustique des locaux (baffles acoustiques, cloisons absorbantes...).
- Installer des doubles sas ou des rideaux d'air à l'entrée pour limiter les courants d'air.



## DES ASTUCES ORGANISATIONNELLES

### Récupération de l'organisme

- Faire des pauses assises, utiliser les sièges assis-debout.
- S'étirer occasionnellement pour alléger le poids sur la colonne vertébrale.
- S'échauffer une dizaine de minutes tous les matins, encadré par un référent formé.

### Polyvalence, rotation

- Alternance posturale : limiter les temps de maintien statique des postures par des rotations de tâches.
- La rotation des tâches nécessite de maîtriser les différentes étapes de l'activité avec des formations adaptées.
- Définir les missions à travers les fiches de poste.

### Charge de travail

- Marge de manoeuvre et autonomie : possibilité de varier son organisation de travail au sein du collectif, en ayant une flexibilité d'alterner les tâches difficiles, en décidant de l'ordre des tâches à effectuer en fonction des priorités et de son état physique.
- Visibilité des horaires de plannings pour équilibre vie personnelle / vie professionnelle.

# 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 et 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

Utiliser la force des jambes pour soulever une charge en préservant son dos



Se placer  
au-dessus  
de la charge



Plier les jambes  
et conserver le  
dos droit



Remonter la charge  
en la gardant près du  
corps, se relever à la  
force des jambes



Transporter la  
charge bras tendus  
près du corps



### Les mouvements à éviter

- Extension de la colonne vertébrale
- Torsion et rotation du buste
- Flexion du dos
- Les mouvements brusques et rapides

## 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

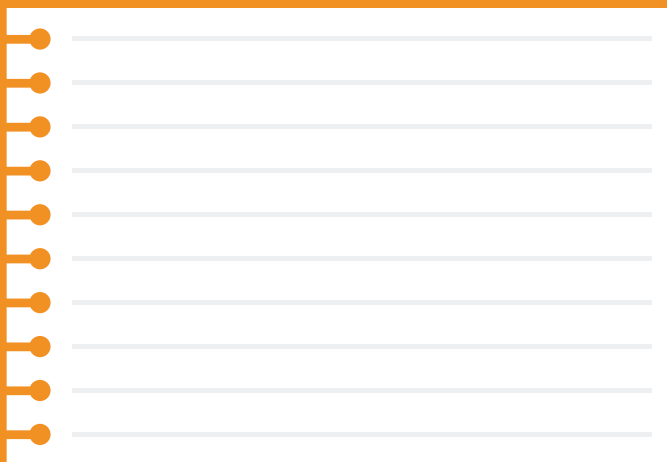
### 4. L'apparition des TMS est généralement engendrée par :

- 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](mailto:contact@horizonsantetravail.fr)



[www.horizonsantetravail.fr](http://www.horizonsantetravail.fr)

