

—— Notre équipe au cœur de vos métiers ! ——

# TROUBLES MUSCULO- SQUELETTIQUES

ACTIVITÉ D'AGENT DE NETTOYAGE



## 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 bon gestes pour se préserver	10
QCM	11
Vos notes	12

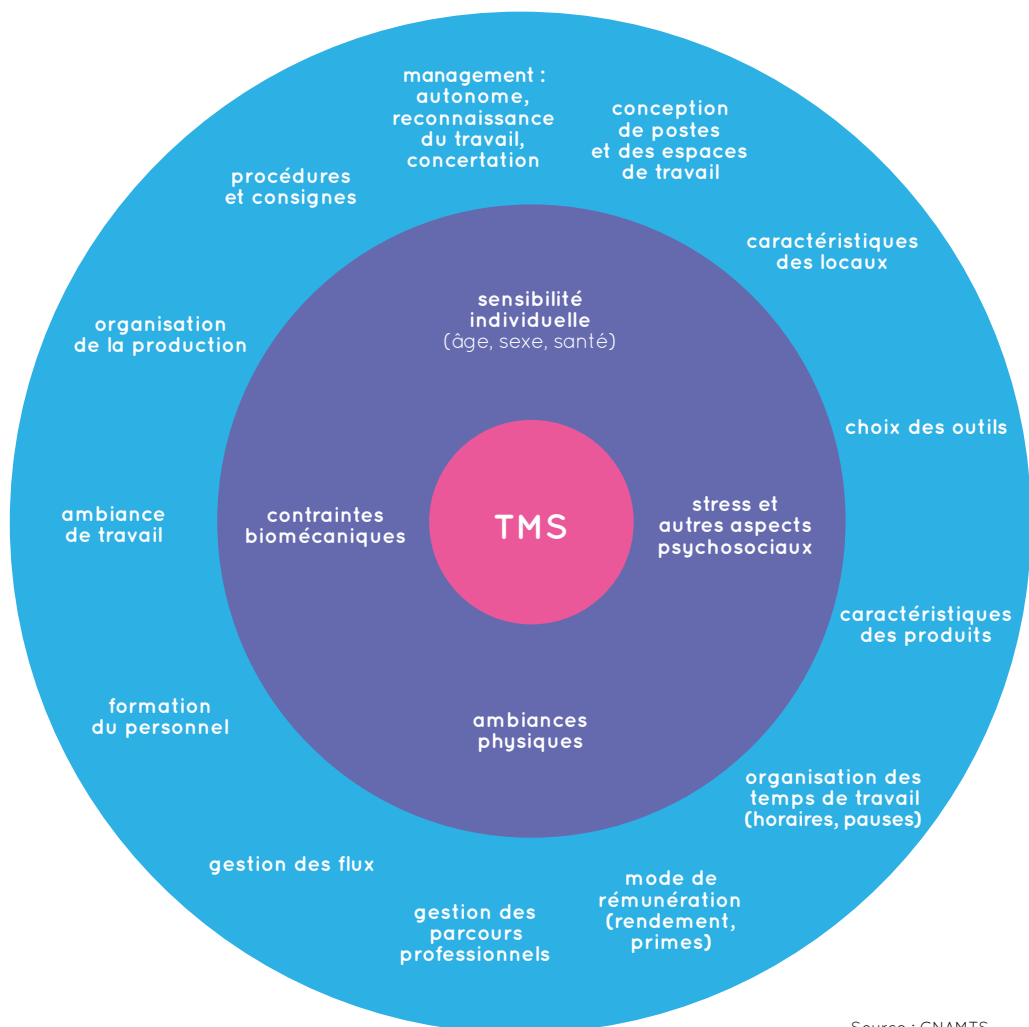


## DÉFINITION

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

### ZONES LES PLUS TOUCHÉES PAR LES TMS

% déclaré entre 2006 et 2010

- Poignets, mains, doigts : **40%**
- Épaules : **37 %**
- Coudes : **21 %**
- Genoux : **1 %**
- Autres : **1 %**

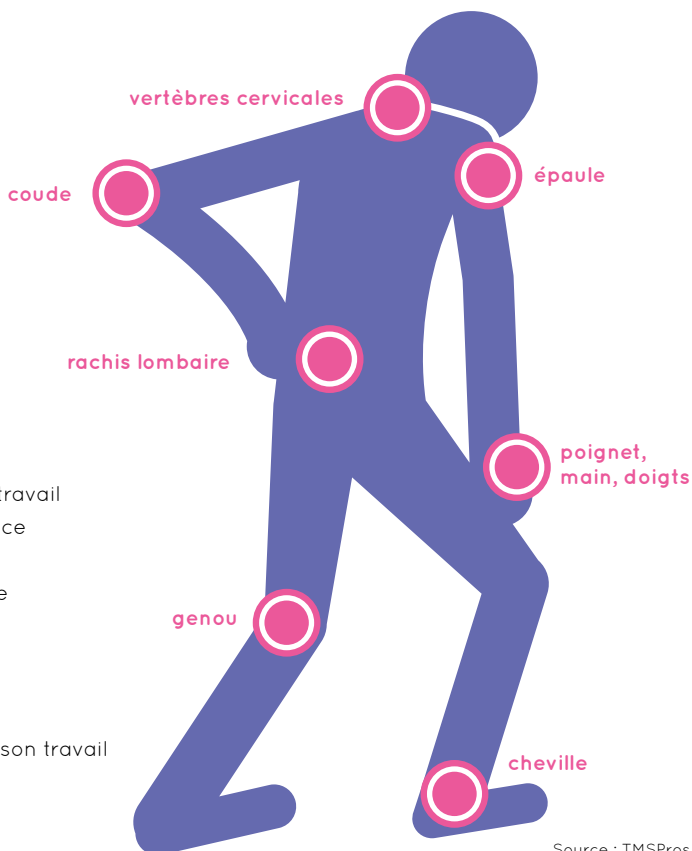
### CONSÉQUENCES

#### 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



nettoyage des surfaces verticales



nettoyage des sanitaires



gestion des poubelles

### Contraintes biomécaniques

- Station debout prolongée avec piétinements
- 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

entretien des sols



dépoussiérage du mobilier



entretien des escaliers



# PRÉVENTION DES TMS

Une analyse du 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

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-IMPRÉGNATION : LE LAVAGE À PLAT SANS PRESSE

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

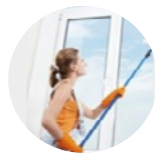
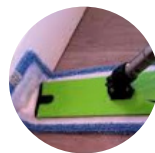
- Bandeaux pré-imprégnés
- Manche du balai équipé d'un réservoir

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 m<sup>2</sup>
- Réduction des postures contraignantes

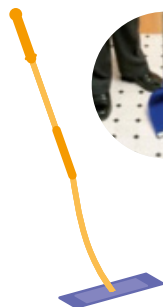
Le sol est humide très peu de temps, réduisant le risque de glissades et de chutes.

Source : INRS



### LE BALAI PROFESSIONNEL

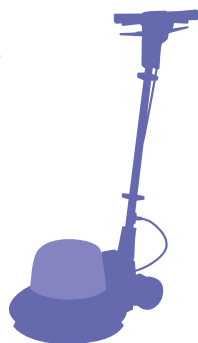
- De préférence télescopique : haut du balai au niveau du menton
- Léger
- Équipé d'une poignée globe et d'un manche coudé, pour limiter les efforts du poignet
- Disposant d'un système de fixation des bandeaux de type velcro pour limiter les postures contraignantes



### 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 :

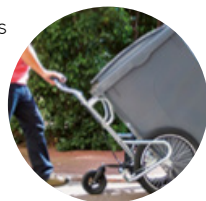
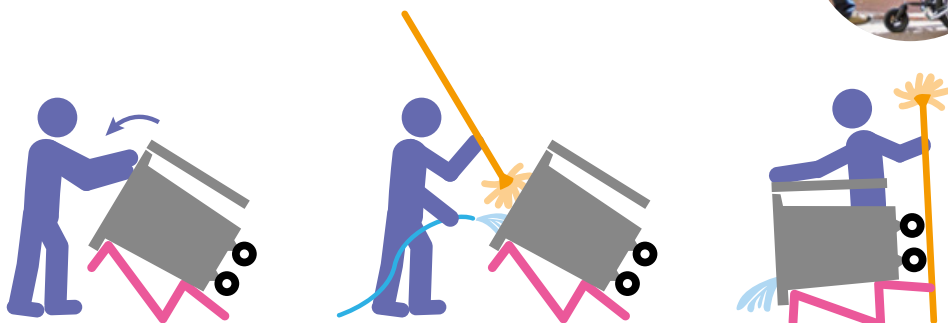
- Adapté à la méthode de lavage utilisée
- Léger et maniable
- Pratique pour stocker tout le matériel nécessaire
- Avec des roulettes pivotantes adaptées au type de sol

## 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 manœuvre 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

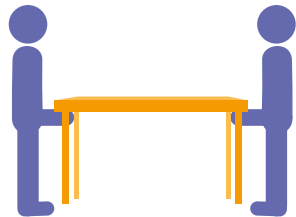
- Proposer des formations PRAP (Prévention des Risques liés à l'Activité Physique)
- Assurer une formation à l'arrivée de nouveaux matériels et de nouveaux salariés

# LES BONS GESTES POUR SE PRÉSERVER

Travaillez dans des zones de confort



Réduisez le poids des charges et/ou répartissez-les

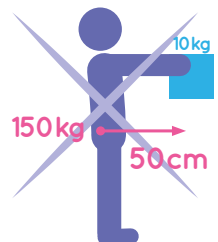


Fléchissez les genoux plutôt que le dos



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 ?

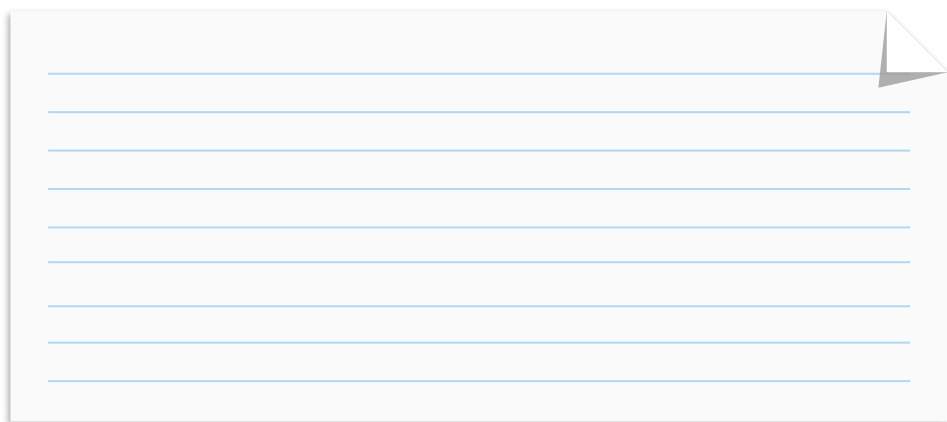
- A. Les postures
- B. Le froid
- C. L'organisation du travail
- D. La répétitivité

### 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



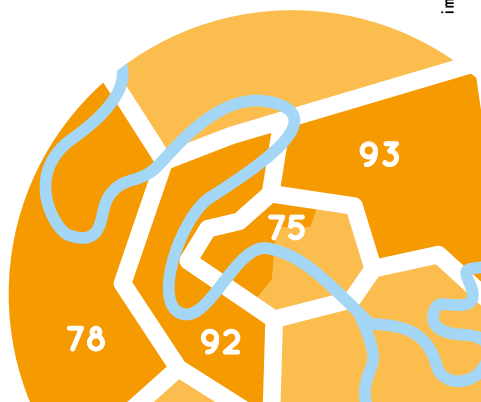
L'équipe de l'**association Horizon Santé Travail** est à votre disposition pour vous accompagner dans toutes vos démarches de **prévention** en santé au travail.

### VOTRE MÉDECIN DU TRAVAIL



### NOTRE ZONE D'INTERVENTION

**78** - Yvelines  
**92** - Hauts-de-Seine  
**93** - Seine-St-Denis  
**Paris - 7<sup>e</sup> - 8<sup>e</sup> - 15<sup>e</sup> - 16<sup>e</sup> - 17<sup>e</sup>**



Siège social :  
17 Av. du Maréchal Joffre - 92022 Nanterre Cedex  
Tél. : 01 41 37 82 82 - Fax : 01 47 25 52 41  
[www.horizonsantetravail.fr](http://www.horizonsantetravail.fr)  
SIREN N° 775 724 123 00234 - APE 8621Z