



MÉTIERS

Hôtellerie, 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



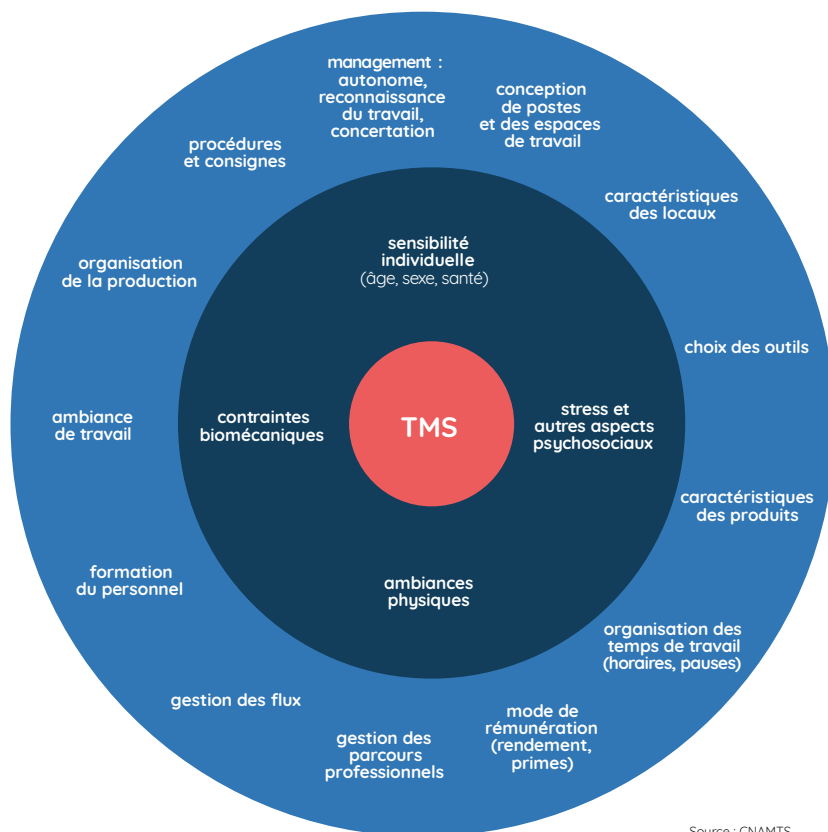
DÉFINITION

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 %

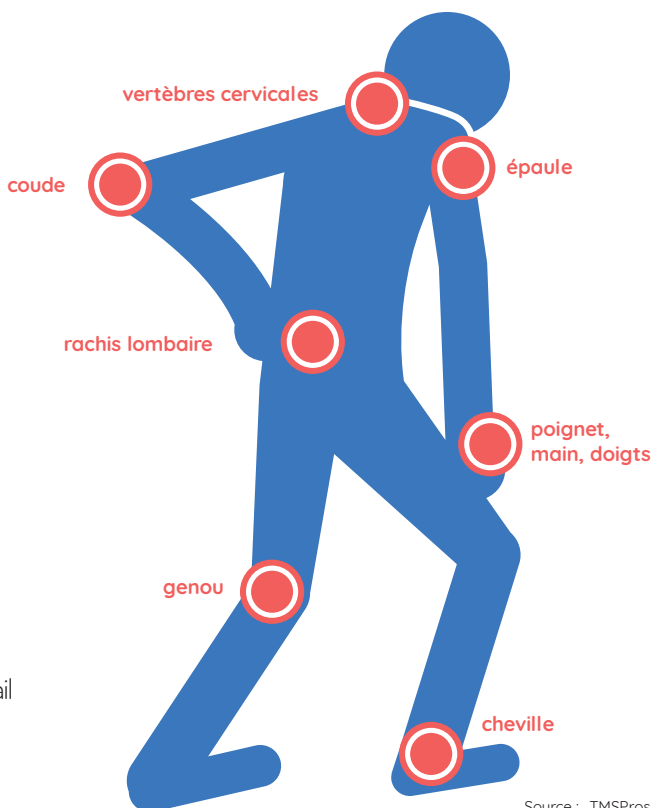
Conséquences

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 de l'hôtellerie se distingue par la variété de ses métiers pour offrir un service complet lors des séjours des clients :

- Accueil des clients et conseil,
- Nettoyage des espaces communs et des chambres,
- Entretien du linge,
- Service de restauration sur place,
- Maintenance des locaux et logistique.



Tâches réalisées et contraintes éventuelles

Contraintes biomécaniques :

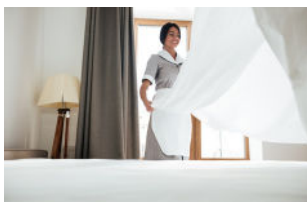
- Station debout prolongée avec piétinements
- Flexion du dos
- Gestes répétitifs
- Port de charges
- Angles articulaires

Autres contraintes :

- Rythme de travail et délais temporels
- Horaires atypiques
- Mobilier à disposition non adapté
- Conception des locaux
- Matériel non entretenu ou non adapté
- Relation avec les clients



Réception



Nettoyage



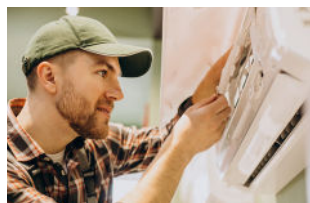
Restauration



Livraison / Stockage



Lingerie



Maintenance

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

Identifier les aides à la manutention selon les charges et les déplacements, choisir le matériel adapté, connaître les solutions innovantes qui se développent



Organisationnel

Encourager le travail en binôme, 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 :

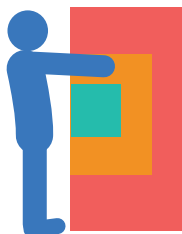
- Chariot automoteur.
- Transpalette électrique haute levée.
- Chariot à fond constant.
- Mini gerbeur.
- Diable trois roues.



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.

Faciliter la station debout

Bien choisir ses chaussures et les équipements à disposition :

- 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.



Le meuble du poste d'accueil :

- Etre 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 nettoyage



Choisir le matériel et la méthode de nettoyage :

- Matériel en nombre suffisant et en bon état, le plus léger et maniable possible,
- Privilégier du matériel télescopique,
- Des balais à manche coudé et à poignet globe permettent de limiter l'amplitude des mouvements de nettoyage,
- La méthode de lavage à plat sans presse est la méthode de nettoyage la moins sollicitante grâce à l'économie de l'essorage des bandeaux. Eviter la méthode Faubert (balais à franges et presse).
- Il existe des aspirateurs portables léger pour les espaces peu accessibles (escaliers...), ou des brosses à roulettes pour la moquette,

La réfection des chambres :

- Des lève-lits électriques permettent de changer les draps à hauteur d'homme,
- Fixacouette et dispositifs de housage et déhousage des couettes,
- Un logiciel de traçabilité peut être utilisé, par exemple pour connaître la disponibilité des chambres.

La maintenance

Le matériel doit faciliter l'activité en toute sécurité :

- Matériel pour les travaux en hauteur (escabeau sécurisé PIRL...),
- Genouillères pour les travaux au sol,
- Outils électroportatifs légers, munis de dispositifs anti-vibrateurs,
- Mise à disposition de chariots, monte-charge, diable, etc.



La restauration

Adapter le matériel et le mobilier :

- Plans de travail réglables en hauteur,
- Lave-vaisselle à hauteur d'homme, modèle silencieux et efficace, capot automatique,
- Chariots de vaisselle à niveau constant,
- Réhausseurs pour les bacs de plonge,
- Outils adaptés à la découpe de certains aliments, couteaux aiguisés,
- Faire couper en amont les aliments difficiles, acheter les produits pré-découpés ou choisir une machine adaptée (découpe ananas ou ail par exemple),
- Choisir des contenants plus petits pour limiter le poids à manipuler.



La lingerie

Choisir du matériel ajustable en hauteur :

- Des chariots à fond mobile pour la distribution du linge,
- Installer des réhausseurs pour accéder plus facilement aux hublots des lave-linges,
- Choisir une table de repassage réglable en hauteur, associée à un système de suspension pour le fer.

DES ASTUCES ORGANISATIONNELLES

Charge de travail

- Travail en binôme, notamment pour les chambres et les tâches de maintenance,
- 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.

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.



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

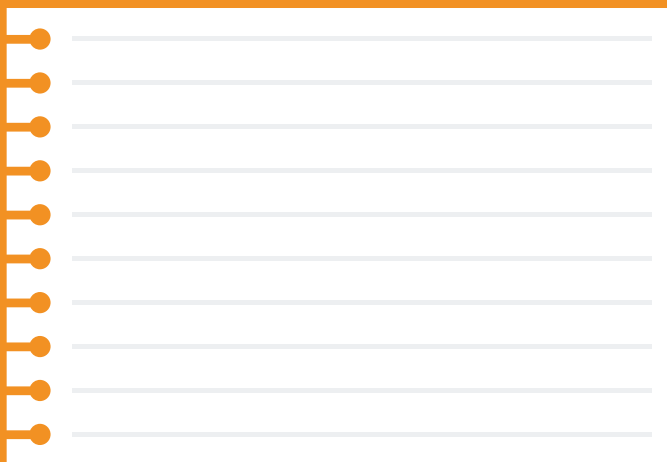
4. L'apparition des TMS est généralement engendrée par :

- 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



www.horizonsantetravail.fr

