



L'essentiel & plus encore

Flash SST

Votre info sur la Santé Sécurité au Travail

Octobre 2012

**UNE FOURMI
PEUT PORTER JUSQU'À
60 FOIS
SON POIDS**



À SUIVRE...



Prévention mal de dos

Les lombalgies : le mal du siècle = causes - prévention

Votre corps est votre premier outil de travail, préservez-le. La fourmi peut porter jusqu'à 60 fois son poids mais vous n'êtes pas une fourmi.

Deux français sur trois souffrent ou ont souffert ou souffriront du dos.

Plus de 3,5 millions de journées de travail perdues par an (110 000 arrêts de travail) d'une durée moyenne de 33 jours.

Le coût économique est considérable, entre 500 millions d'euros et 1 milliard 500 millions suivant le mode de calcul. C'est aussi au régime agricole 11 000 accidents de travail et 500 maladies professionnelles reconnues par an pour les salariés et les exploitants.

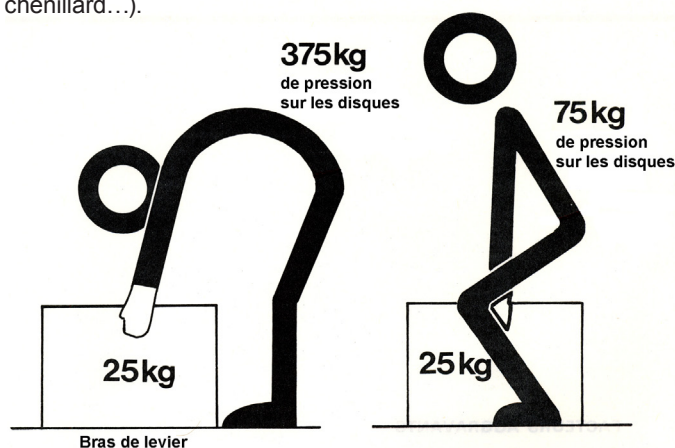
La plupart des lombalgies sont dues à une détérioration des disques intervertébraux favorisée ou aggravée par le surmenage discal mais le stress joue un rôle d'où l'ex-

pression «en avoir plein le dos».

Le surmenage discal est provoqué :

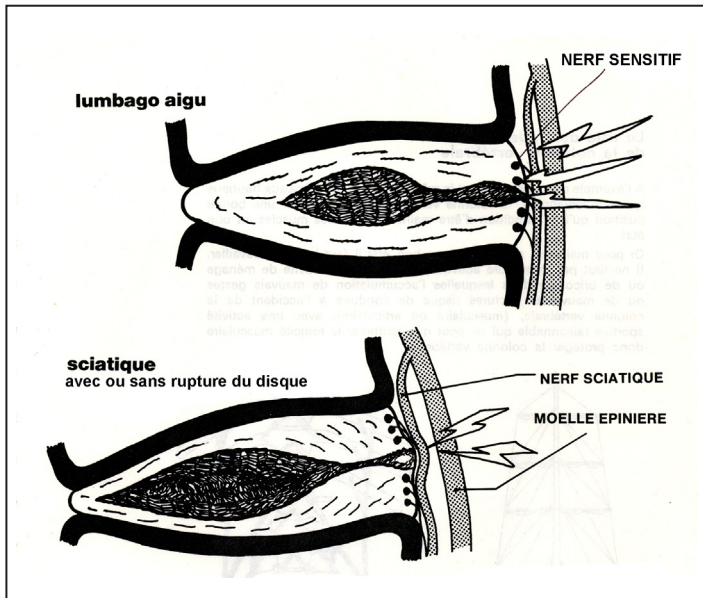
- par les vibrations (tracteur, manitou, chariot automoteur, chenillard...).

- par les mouvements de flexion du tronc avec port de charges.



On distingue :

- **Les lombalgies aiguës**
- lumbago et sciatique



- **Les lombalgies chroniques** avec persistance des douleurs pendant plusieurs mois. Ces dernières ont des conséquences socioprofessionnelles psychologiques et familiales capitales. En effet :

Plus la durée de l'arrêt est longue, plus la reprise du travail sera difficile et incertaine.

La plupart des lombalgies aiguës avec ou sans sciatique se guérissent et récupèrent complètement avec un traitement mais cela traduit une fragilité.

Dans tous les cas, la reprise précoce des activités et des mouvements favorisent la guérison.

LA PREVENTION

Vu l'ampleur du problème, ce point semble essentiel et devrait être enseigné plus largement. Elle peut être développée dans plusieurs domaines :

Professionnel

- Sur la manutention :
 - Réduire les poids manipulés et aménager les postes de travail (ergonomie).
 - Apprendre à porter les charges (formation PRAP : Prévention des Risques liés à l'activité physique).

- Sur les vibrations :
 - Choix de matériel moins vibrant.
 - Siège adapté.
 - Aplanir les sols.
 - Rouler moins vite...Des mesures de vibrations peuvent être réalisées, renseignez vous auprès de votre MSA.

- Sur les risques psychosociaux :
Prévention des tensions (stress) qui favorisent les contractures des muscles.
Ces conseils valent bien sûr aussi dans la vie privée (bricolage, stress privé).

Personnel

- L'hygiène de vie personnelle est un facteur important de prévention chez les travailleurs sédentaires (bureau) mais aussi chez les travailleurs manuels pour lesquels des exercices ou un sport permettant de faire travailler d'autres muscles sont fortement conseillés.
- Pour les personnes souffrant de lombalgies, des exercices de kiné à faire régulièrement sont bénéfiques (sur prescription médicale).
- Enfin, pour les lombalgies chroniques, il existe des « écoles du dos » permettant une rééducation à l'effort.

Les médecins du travail et les conseillers en prévention peuvent vous aider à réduire la douleur au travail ; agir le plus tôt possible, c'est l'assurance de préserver son activité professionnelle.

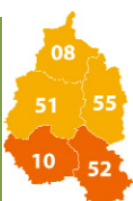


Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.msa10-52.fr et www.msa085155.fr
Pour tous renseignements, vous pouvez contacter nos conseillers en prévention

**UNE FOURMI
PEUT PORTER JUSQU'À
60 FOIS
SON POIDS**
**MAIS VOUS
N'ÊTES PAS
UNE FOURMI**



CAMPAGNE HYGIÈNE DE VIE AU TRAVAIL 2011-2012



Association des Caisses de Champagne-Ardenne
MSA Sud Champagne
Aube 03 25 43 54 52
Haute-Marne 03 25 30 26 38
MSA Marne Ardennes Meuse
03 26 40 85 34