Réseaux de veille
et de prévention
des risques
professionnels
en PACA

Information prévention

agir pour votre santé au travail

Vous êtes personnel de soins ?

Protégez-vous...

des risques liés aux manipulations des personnes dépendantes

Services de santé au travail

Région Provence-Alpes-Côte d'Azur

Réglementation

L'employeur a l'obligation :
- d'assurer la sécurité et de protéger la santé des travailleurs (article L 230-2 du code du travail)
- d'évaluer **l'ensemble des risques** auxquels les salariés sont susceptibles d'être exposés dans l'exercice de leur activité (notamment article R231-66).

L'évaluation des risques doit être réalisée avec la **participation des salariés** à partir des **situations réelles** de travail.

La démarche d'évaluation des risques, formalisée par le **document unique,** a pour objectif de définir et de mettre en œuvre un **programme de prévention** prenant en compte les aspect humains, techniques et organisationnels.

Ce document a pour objectif d'aider les acteurs de l'entreprise (employeur et salariés) en apportant des pistes de prévention sur les risques liés aux manutentions des personnes.

L'employeur doit prendre les mesures d'organisation appropriées ou utiliser les moyens adéquats, et notamment les équipements mécaniques, afin d'éviter le recours à la manutention manuelle des personnes. Toutefois, lorsque la manutention manuelle ne peut -être évitée, l'employeur doit prendre les dispositions appropriées (organisation, matériels d'aide à la manutention) de façon à limiter l'effort physique et à réduire le risque encouru lors de cette opération.

L'absence de précautions lors de différentes tâches inhérentes au métier de soignant peut avoir des conséquences sur son appareil locomoteur.

Les gestes et les postures réalisées en milieu de soins peuvent être néfastes pour la santé lorsqu'ils sont réalisés avec une fréquence, une répétitivité et une intensité qui vont au-delà de la résistance normale de l'organisme. Ce risque est d'autant plus important que le soignant vit une situation de travail stressante pouvant entraîner une raideur du geste ou de la posture.

Les troubles musculo-squelettiques (TMS) rencontrés sont liés :
1. D'une part à l'hypersollicitation des membres supérieurs.
Les TMS les plus couramment rencontrées sont les tendinites de l'épaule, du coude, du poignet et le canal carpien.
Le syndrome du canal carpien est souvent bilatéral en milieu professionnel, car même si les deux membres supérieurs ne sont pas sollicités de la même manière, ni symétriquement, il existe néanmoins une participation active des deux mains (cas de la toilette ou de l'habillage d'une personne dépendante).

2. D'autre part, à des postures prolongées contraignantes pour la colonne vertébrale ou des efforts de soulèvement ou de déplacement de personnes dépendantes, qui sont susceptibles de provoquer une lombalgie, voire une sciatique. Le mécanisme de cette lombalgie est dû à un surmenage du disque intervertébral, favorisé par les mouvements de flexion du tronc. Ce sont les deux derniers disques lombaires qui sont les plus touchés, subissant des pressions importantes.

LIMITER LES MAUVAISES POSTURES ET LES

Des opérations qui exposent :

La toilette et le change

Le saviez-vous ?

Lors de la toilette au lit ou du change, la répétition de gestes simples ne nécessitant que peu d'efforts, mal exécutés entraîne à la longue des contraintes musculaires osseuses et tendineuses.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

LES RECOMMANDATIONS EMPLOYEURS

- Systématiser les lits médicalisés permet de travailler à la bonne hauteur
- Favoriser le transfert de savoir faire pour toute nouvelle embauche
- Limiter l'encombrement des chambres favorisant la plus grande surface libre possible
- Mettre en place des formations sur la prévention des risques liés à l'activité physique et à l'ergonomie, sur le lieu de travail, adaptées à la situation de travail

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

LES RECOMMANDATIONS SALARIÉS

- Réévaluer régulièrement les techniques employées
- Confronter réciproquement les techniques entre collègues au cours des phases de travail permet la correction des mauvaises habitudes
- Dégager un espace libre suffisant pour tourner facilement autour du lit
- Appliquer la bonne technique décrite lors des formations

La douche

Le saviez-vous ?

Le raidissement du soigné lié à cet acte et la peur de la chute rendent ces manipulations plus difficiles mentalement et physiquement pour le soignant, accroissant le risque de TMS.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

LES RECOMMANDATIONS EMPLOYEURS

- Vérifier l'ergonomie de la douche : poignée intégrée et adaptée, suppression des marches, fauteuil de douche ou banc à bord rond, sol antidérapant incliné avec évacuation centrale de l'eau, douche flexible, porte serviette et porte produits d'hygiène...
- Mettre en place des formations sur la prévention des risques liés à l'activité physique et à l'ergonomie sur le lieu de travail, adaptées à la situation de travail

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

LES RECOMMANDATIONS SALARIÉS

- La communication avec le soigné permet de diminuer le stress du soigné et du soignant
- Sécuriser la transition douche-chambre
- Appliquer la bonne technique décrite lors des formations
- Penser à mettre des chaussures adaptées

L'habillage et le déshabillage

▷▷▷ Le saviez-vous ?

L'habillage et le déshabillage sont réalisés au moins deux fois par jour, ils peuvent générer des contraintes répétées.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

LES RECOMMANDATIONS EMPLOYEURS

- Travailler avec les familles pour choisir les vêtements adaptés au degré de dépendance de la personne, penser à le faire régulièrement en fonction de l'évolution de la dépendance de la personne
- Systématiser les lits médicalisés permet de travailler à la bonne hauteur
- Favoriser le transfert de savoir faire pour toute nouvelle embauche
- Limiter l'encombrement des chambres favorisant la plus grande surface libre possible
- Mettre en place des formations sur la prévention des risques liés à l'activité physique et à l'ergonomie (PRAPE), sur le lieu de travail, adaptées à la situation de travail

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

LES RECOMMANDATIONS SALARIÉS

- Penser à dégager un espace libre suffisant pour faciliter les mouvements

En accord avec le soigné :

- Effectuer le choix de vêtements adaptés parmi la garde-robe
- Mise à l'écart des vêtements susceptibles de le traumatiser physiquement et d'entraîner des manipulations encore plus difficiles

La chute

▷▷▷ Le saviez-vous ?

La chute est génératrice d'un stress commun important qui peut entraîner des manipulations inadaptées dans l'urgence et la précipitation.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

LES RECOMMANDATIONS EMPLOYEURS

- Limiter le risque de chute : barre de lit
- Limiter l'encombrement des chambres
- Mettre en place un moyen d'appel en urgence entre les salariés pour permettre l'entraide
- Mettre en place des formations adaptées au relèvement d'une personne au sol

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

LES RECOMMANDATIONS SALARIÉS

- Sécuriser la personne qui a chuté
- Favoriser la manipulation à deux
- Appliquer les techniques appropriées pour relever une personne à terre

Le transfert manuel lit fauteuil

▷▷▷ Le saviez-vous ?

Le transfert manuel du lit au fauteuil nécessite beaucoup d'efforts et entraîne le plus de risques pour le rachis et les épaules

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

LES RECOMMANDATIONS SALARIÉS

- Réévaluer régulièrement les techniques employées
- Confronter réciproquement les techniques entre collègues au cours des phases de travail permet la correction des mauvaises habitudes
- Instaurer la communication avec le soigné permet de réduire le risque de chute
- Favoriser le travail à deux
- Appliquer la bonne technique décrite lors des formations

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

LES RECOMMANDATIONS EMPLOYEURS

- Mettre en place une organisation du travail favorisant le travail à deux : favoriser le travail en binôme complémentaire et régulier, pictogramme d'autonomie devant les chambres, personnel supplémentaire, chevauchement des équipes
- Systématiser les lits médicalisés permet de travailler à la bonne hauteur
- Réduire efficacement la contrainte en utilisant du petit matériel d'aide à la manutention (sangle de soulèvement, disque rotateur...)
- Favoriser le transfert de savoir faire pour toute nouvelle embauche
- Limiter l'encombrement des chambres favorisant la plus grande surface libre possible
- Mettre en place des formations sur la prévention des risques liés à l'activité physique et à l'ergonomie sur le lieu de travail, adaptées à la situation de travail

Le transfert avec le lève malade

▷▷▷ Le saviez-vous ?

Le transfert avec le lève malade du lit au fauteuil réduit certains risques mais présente d'autres difficultés. Le bénéfice à long terme de cet outil est la réduction des pathologies pour les salariés.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

LES RECOMMANDATIONS EMPLOYEURS

- Réfléchir au choix du matériel avec les salariés afin qu'il soit adapté et sécurisé par rapport au confort et à la facilité d'utilisation
- Mettre en place une stratégie d'adoption de l'outil comme une aide supplémentaire au niveau des salariés comme des soignés
- Anticiper l'encombrement supplémentaire que le lève malade provoque dans l'ergonomie de la chambre
- Mettre en place des formations sur la prévention des risques liés à l'activité physique et à l'ergonomie sur le lieu de travail, adaptées

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

LES RECOMMANDATIONS SALARIÉS

- Réévaluer régulièrement les techniques employées
- Limiter l'encombrement autour du lit et du fauteuil
- Instaurer la communication avec le soigné afin d'instaurer un climat de confiance
- Appliquer la bonne technique décrite lors des formations

Ce document a été élaboré par :
ACT Méditerranée - Europarc de Pichaury - 1330 rue Guillibert de la Lauzière BT C1
13856 Aix en Provence CEDEX 3
Association Régionale de l'ANACT – Agence Nationale pour l'Amélioration des Conditions de Travail. Son approche organisationnelle de la prévention, basée sur l'analyse de l'organisation et du travail réel, permet de mettre en évidence les conditions d'exposition aux risques des salariés. L'apport des salariés et de leurs représentants permet de développer une démarche effective de la prévention des risques professionnels en entreprise.

Et le Service de Santé au Travail du Var :
AIST 83 - Espace Athena Bât. B Impasse des peupliers BP 125 83192 Ollioules

En collaboration avec :
La **DRTEFP PACA** - 180 avenue du Prado 13285 MARSEILLE CEDEX 08
Les services de l'Etat (Services d'Inspection du Travail) contribuent également à la mise en œuvre de la démarche de prévention.
L'Inspection du travail peut intervenir par :
- Le contrôle du respect des obligations réglementaires en matière de santé et de sécurité au travail.
- La sensibilisation en amont des acteurs internes à l'entreprise (employeurs, travailleurs, représentants du personnel et médecin du travail), aux enjeux de l'évaluation des risques.
- Le suivi de la démarche, en particulier lors des réunions du CHSCT.

La **CRAM Sud Est** - 35 rue George 13386 MARSEILLE CEDEX 05
Les services de prévention proposent aux entreprises : documentation et information sur les risques et leur prévention, formation des chefs d'entreprise et des salariés à l'analyse des risques et des situations de travail, conseil et assistance en entreprise grâce au concours d'ingénieurs et de techniciens en prévention.

L'URIOPSS Provence-Alpes-Côte d'Azur et Corse a pour mission de regrouper les associations, établissements et services sans but lucratif agissant dans le domaine de la santé et de l'action sociale, l'Uriopss en regroupe plus de 500 dans notre région.

UPV Union Patronale du Var 237, Place de la liberté 83000 TOULON

Votre contact :

Les services de santé au travail de votre département développent une approche pluridisciplinaire de la prévention des risques professionnels. En associant des compétences médicales, techniques et organisationnelles, ils contribuent, dans chaque entreprise, à l'évaluation des risques et à la réalisation des actions de prévention.
Le **médecin du travail,** conseiller de l'employeur, des salariés et de leurs représentants, consacre un tiers de son temps à l'analyse du milieu de travail, élabore la fiche d'entreprise qui consigne les risques professionnels, les moyens préconisés pour les prévenir et les effectifs des personnels exposés.

Directeur de la publication :
André CANO • Direction Régionale du Travail, de l'Emploi et de la Formation Professionnelle
180, avenue du prado 13285 MARSEILLE cedex 8
Tél. 04 91 15 12 12

Dépôt légal : septembre 2005 - n°2

Réalisation : ACT Méditerranée

Le site des acteurs régionaux de la prévention : www.sante-securité-paca.org

café noir 04 42 24 31 41