



Guide du facilitateur



La boîte à outil «**Comprendre les troubles musculosquelettiques**» vise à permettre aux organisations d'utiliser les films de Napo pour sensibiliser les groupes de leur propre personnel et de leurs chaînes d'approvisionnement à l'importance d'une vie professionnelle durable. Les troubles musculosquelettiques (TMS) constituent l'un des problèmes de santé liés au travail les plus fréquents en Europe,

affectant des millions de travailleurs. Un jour ou l'autre jusqu'à 90 % des personnes souffriront de lombalgies, d'affections des membres supérieurs et de lésions attribuables au travail répétitif. Cette boîte à outils aidera les individus et les organisations à prendre en compte les TMS dans tous les aspects de la vie professionnelle et à développer des solutions globales au sein de leurs structures afin de réduire l'impact des TMS et d'offrir une vie professionnelle épanouie aux travailleurs, à leurs familles et à la collectivité.

Les dangers et les risques associés aux troubles musculosquelettiques sont reconnus dans toute l'Europe, et soumis à un contrôle réglementaire. Le message essentiel de l'outil «Comprendre les troubles musculosquelettiques» porte sur la nécessité d'éviter les opérations et les tâches de manutention manuelle dangereuses impliquant un effort physique important, des mouvements répétitifs et une mauvaise position du corps.



Lorsqu'il n'est pas possible d'éviter de telles manipulations, il convient d'évaluer les risques de TMS et de mettre en place des mesures de contrôle pour les réduire.

Avant d'utiliser cette boîte à outils, les organisations devraient avoir:

- examiné les dangers et les risques liés aux TMS auxquels les travailleurs peuvent être exposés au cours de leur journée de travail;
- envisagé des mesures de contrôle et mis en place des politiques et des procédures pour réduire le risque au minimum.

La série d'exercices de la boîte à outils est conçue pour encourager la prise en compte d'un éventail de facteurs potentiellement dangereux des tâches de manutention manuelle, du travail répétitif ou des postures contraignantes. Les participants devraient être encouragés à élargir leur approche au-delà de l'aspect purement «mécanique» de la manutention manuelle ou du travail répétitif dans lequel le travailleur fait simplement partie d'une tâche et à étendre leur réflexion à l'impact du bien-être physique et mental. Ce faisant, les participants contribueront à la promotion d'une vie professionnelle durable.

La boîte à outils permettra aux organisations de donner des conseils en matière de TMS et contribuera à engager des discussions sur les risques génériques inhérents au mouvement et à la manutention, au travail répétitif ou aux postures contraignantes sur le lieu de travail, et de communiquer par ce biais les informations sur la politique de l'entreprise. La discussion peut être étendue à l'intérêt d'encourager le transfert des leçons apprises dans l'environnement professionnel contrôlé vers des activités hors du travail afin de vivre une vie exempte de blessures accidentelles graves liées au mouvement et aux mauvaises positions lors de la manutention, ou au manque d'exercice physique. Une démarche qui vise à améliorer la culture globale de sécurité au sein de l'organisation et à contribuer à réduire l'absentéisme dû aux TMS dans toute l'Europe.



Plus d'informations sur les TMS: En suivant ces liens, vous trouverez des explications simples concernant les TMS et leur prévention qui peuvent vous aider à préparer les activités ou les fiches d'information à distribuer aux participants.

- Des travailleurs en bonne santé, des entreprises prospères: un guide pratique pour le bien-être au travail, qui aborde les risques psychosociaux et les troubles musculosquelettiques dans les petites entreprises. EU-OSHA 2018 <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing/view>
- Pages web de l'EU-OSHA sur les TMS_ <https://osha.europa.eu/en/themes/musculoskeletal-disorders>
- Fiche d'information 71 - Introduction aux troubles musculo-squelettiques d'origine professionnelle_ <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/factsheets/71/view>
- Fiche d'information 72 - Affections du cou et des membres supérieurs d'origine professionnelle <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/factsheets/72/view>
- Fiche d'information 73 - Dangers et risques liés à la manutention manuelle de charges sur le lieu de travail <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/factsheets/73/view>
- Fiche d'information 87 - Diversité de la main-d'œuvre et évaluation des risques: s'assurer que chacun est couvert Résumé d'un rapport de l'Agence <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/factsheets/87/view>

D'autres ressources de formation

Lanceurs de discussion...

Introduction aux activités



Un travail de bonne qualité est bénéfique pour vous, et l'inactivité professionnelle est un facteur déterminant d'une mauvaise santé. Les organisations durables le comprennent et s'efforcent de créer des cultures et des environnements sûrs et sécurisés, où les travailleurs sont valorisés, considérés comme des personnes à part entière, où leur voix est entendue et où le travail fourni est épanouissant.

L'idée est de créer un travail durable qui favorise la sécurité et la santé des travailleurs tout au long de leur vie professionnelle et jusqu'à leur retraite. La durabilité est donc un concept qui doit inclure les travailleurs individuels, car des environnements de travail conçus sans prendre en compte les besoins des travailleurs peuvent avoir un impact négatif sur leur santé physique et mentale.

La boîte à outil «Comprendre les troubles musculosquelettiques» propose une panoplie d'activités pouvant être utilisée pour mener des discussions sur les problèmes liés à la manutention manuelle, au travail répétitif et aux mauvaises positions, ainsi que sur le risque d'apparition des TMS tel que souligné dans chaque court métrage.

Les activités sont axées sur l'impact des conditions de travail inadéquates sur la santé des travailleurs et le risque d'apparition des TMS. Ces documents facilitent également les discussions entre les employeurs, les travailleurs, les représentants et les conseillers en sécurité en encourageant le partage de l'expérience des TMS et de leur impact négatif sur la vie en dehors du travail.

Les activités s'appuient sur les scènes des films de Napo «Napo dans ...Pour un futur en bonne santé» et «Napo dans Allégez la charge». Chacune des courtes scènes tirées des films encourage une discussion sur un scénario spécifique mettant en évidence le risque des travailleurs à développer des TMS.

Comment utiliser l'outil «Comprendre les troubles musculosquelettiques»

La boîte à outils peut être utilisée dans le cadre d'un programme d'intégration, pour appuyer des campagnes sur le lieu de travail, pour



réduire l'absentéisme ou dans le cadre d'un programme de retour au travail. Les différentes activités peuvent être également utilisées dans le cadre de discussions sur le lieu de travail, de courtes présentations sur les aspects essentiels de la santé et de la sécurité, etc.

Le facilitateur devrait connaître:

- les types de dangers et les risques liés aux TMS auxquels les travailleurs peuvent être exposés au cours de leur journée de travail;
- les mesures de contrôle à mettre en place pour réduire le risque de TMS au minimum;
- la politique et les procédures organisationnelles relatives à la prévention des TMS, y compris la sécurité lors des manutentions manuelles et de toute autre tâche physiquement exigeante;
- la nécessité d'un signalement précoce des symptômes par les travailleurs individuels et les voies prévues à cet effet dans leur organisation.

Sur la base de cette compréhension, le facilitateur sélectionne dans le menu le film de Napo et l'activité connexe les plus appropriés.

La durée recommandée d'une activité est de 30 minutes, constituée d'une courte introduction par le facilitateur et suivie de la projection du film de Napo.

Le facilitateur utilise ensuite les séries de questions liées à chaque activité pour engager les participants dans une discussion sur les problèmes soulevés dans le film.

Différentes questions sont proposées en fonction du groupe de participants [travailleurs (t), superviseurs (s), directeurs (d)].

Ensuite, le facilitateur projette à nouveau le film afin de laisser place à la réflexion, et il conclut par des questions visant à évaluer la compréhension des participants.

Napo sur le lieu du travail → Comprendre les TMS



Les activités peuvent être utilisées séparément ou combinées selon le sujet, ce qui peut prolonger la session de formation en fonction des besoins des participants et de l'organisation elle-même. Voir la liste des activités pour les propositions de leur combinaison. Il est également possible de les utiliser avec une autre série d'activités de discussion sur le lieu de travail produite par l'EU-OSHA - «Lanceurs de discussion».