



**l'Assurance  
Maladie**  
RISQUES PROFESSIONNELS

VOTRE INTERLOCUTEUR EN RÉGION

**Carsat** Retraite  
& Santé  
au travail  
Centre-Val de Loire

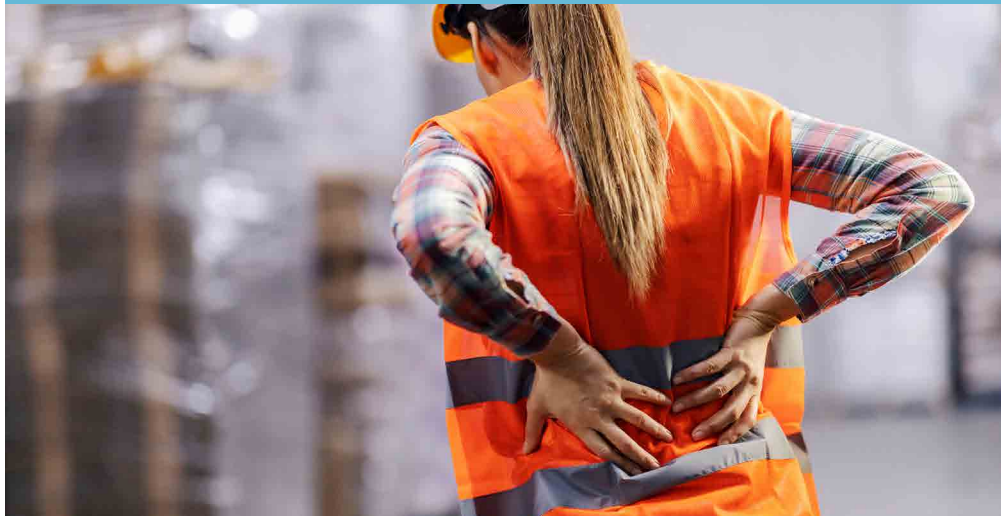


# MAL DE DOS AU TRAVAIL : comment agir ?



# 85%

des salariés ont déjà eu mal au dos pendant ou après le travail. Chefs d'entreprise, responsables sécurité, vous pouvez agir pour prévenir les lombalgies de vos salariés.



## QUELS ACTEURS MOBILISER ET COMMENT PROCÉDER ?

**Au sein de l'entreprise**, l'implication et la mobilisation de tous les acteurs sont essentielles : ressources humaines, chargés de prévention, instances représentatives du personnel... sans oublier les salariés eux-mêmes. Ils sont en effet en première ligne pour contribuer à l'amélioration de leur poste de travail, proposer l'amélioration des méthodes de travail et participer au choix d'équipements adaptés.

**En externe**, différents acteurs\* (cités pages 4 et 5) peuvent également vous apporter leur appui, notamment :







- conseils,
- accompagnement,
- formations ou aides financières.

*\*liste non exhaustive établie par la Carsat Centre-Val de Loire (mai 2023)*

Pour agir contre le mal de dos au travail, en tant qu'entreprise, vous devez enclencher une double démarche pour réduire les risques :









- Une démarche collective
- Des démarches individuelles. Elles doivent être conduites avec les salariés concernés pour adapter leur poste et leur permettre ainsi de continuer à travailler ou, a minima, limiter la durée de leur arrêt de travail.

# UNE DÉMARCHE COLLECTIVE

Être accompagné, conseillé	Vos interlocuteurs
Pour évaluer les risques professionnels dans votre entreprise	
Pour réaliser une étude ergonomique et collective de vos postes de travail	
Pour concevoir des lieux et situations de travail	
Pour informer / sensibiliser vos salariés	
Pour vous informer sur les dispositifs d'aide aux salariés en arrêt	
Vous former, former vos salariés	
Pour devenir la personne ressource d'un projet de prévention des Troubles Musculo-Squelettiques de l'entreprise (Formation TMS)	<p>Liste des organismes habilités par l'Assurance Maladie Risques Professionnels accessible sur <a href="http://www.inrs.fr/services/formation/demultiplication">www.inrs.fr/services/formation/demultiplication</a></p>
A la Prévention des Risques liés à l'Activité Physique (Formation PRAP)	
A la Prévention des Risques liés à l'Activité Physique dans les secteurs d'activités Sanitaire et Social (Formation PRAP2S)	
Pour devenir animateur prévention – Secteur médico-social (Formation AP-SMS)	
Animateur Prévention – Transport Routier (Formation AP-TR)	
Bénéficiaire d'une aide financière	
Pour des projets d'études, d'investissements ou de formations dans les entreprises éligibles de moins de 200 salariés.	

# UNE DÉMARCHE INDIVIDUELLE

Elle doit être conduite avec le salarié concerné pour adapter son poste et lui permettre ainsi de continuer à travailler ou, a minima, limiter la durée de son arrêt de travail.

Être accompagné, conseillé	Vos interlocuteurs
<p>Pour définir l'adéquation du poste occupé avec la santé du salarié (aptitude)</p> <p>Pour connaître la possibilité pour les salariés en arrêt de plus de 30 jours de rencontrer le médecin du travail (visite de pré-reprise)</p> <p>Pour tester des matériels ergonomiques dans les bureaux (éclairage, siège, repose pieds, clavier et souris ergonomiques...)</p>	
<p>Pour informer vos salariés en arrêt de plus de 3 mois sur leurs droits (réunion collective et/ou entretien personnalisé)</p>	 
<p>Pour identifier des aménagements du poste de travail d'un salarié avec restrictions médicales ou reconnu en qualité de travailleur handicapé</p>	 
<p><b>Bénéficiaire de dispositifs spécifiques pour faciliter le retour à l'emploi de votre salarié</b></p>	
<p>Un essai encadré sur un nouveau poste / une formation en cours d'arrêt de travail pour apprendre un nouveau métier / un contrat de rééducation professionnelle en entreprise / une prestation spécifique d'orientation professionnelle / un bilan de compétences</p>	
<p>Pour aménager son poste de travail (sous conditions)</p>	 

## LÉGENDE - VOS INTERLOCUTEURS



**Votre contrôleur de sécurité Carsat**



**Votre médecin du travail et les acteurs de votre service de prévention et de santé au travail**



**Votre conseiller prévention de l'OPPBTP pour les entreprises du secteur du Bâtiment et Travaux Publics (BTP)**



**Un cabinet de conseil spécialisé en ergonomie**

*Partenaire > Accidents du travail et maladies professionnelles > Réseau régional des consultants en prévention des RPS et TMS*



**L'Agefiph Centre-Val de Loire**

*[www.agefiph.fr/centre-val-de-loire](http://www.agefiph.fr/centre-val-de-loire)*



**Le Cap emploi de votre département**

*[www.capemploi.info/le-reseau](http://www.capemploi.info/le-reseau)*



**Le service social de la carsat**

*Composez le 3646 et dites « service social »  
[Service gratuit + prix appel]*



**Un cabinet de conseil spécialisé en prévention des risques professionnels**



**Un intervenant en prévention des risques professionnels (IPRP) enregistré auprès de la Drees**

*Santé et sécurité au travail > Prévention des risques professionnels > IPRP > Les intervenants en prévention des risques professionnels*

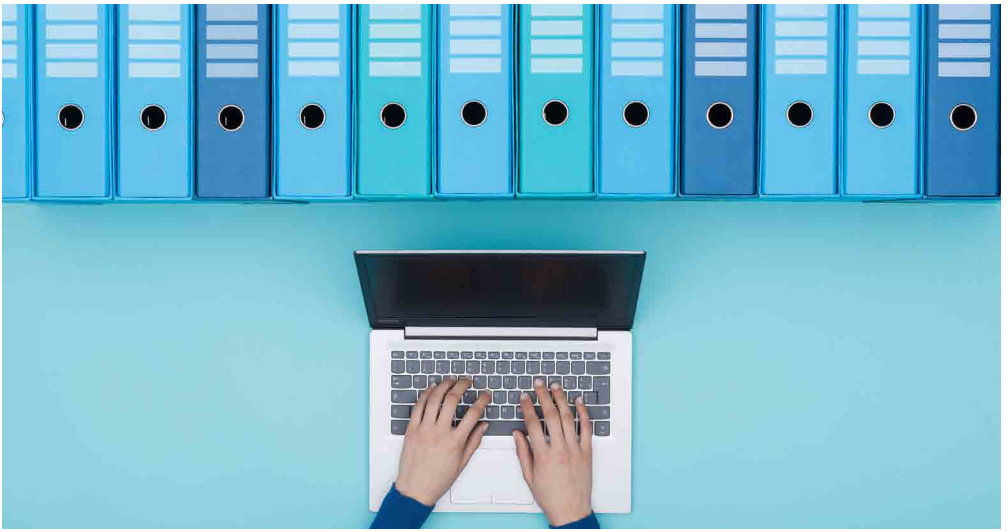
# DES RESSOURCES ACCESSIBLES EN LIGNE



Guides, méthodes et outils  
pour prévenir les lombalgies

- téléchargeables sur [www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)  
(Utilisez la référence ED XXXX pour les retrouver)
- disponibles en version papier auprès de la Carsat,  
sur demande à [prev@carsat-centre.fr](mailto:prev@carsat-centre.fr)

	<b>ED 6087</b> <b>Travail et lombalgie</b>	Mal de dos, douleur, gêne, lourdeur, raideur, lumbago ou sciatique : autant de termes pour évoquer les lombalgies
	<b>ED 6444</b> <b>Les lombalgies, les comprendre, les prévenir</b>	Ce dépliant aborde la prévention des lombalgies au travail et le retour des salariés lombalgiques au travail.
	<b>ED 6040</b> <b>Mal de dos. Osez bouger pour vous soigner</b>	Les lombalgies sont des affections très courantes caractérisées par des douleurs localisées en bas du dos. Le plus souvent, la douleur est provoquée par des lésions uniquement musculaires
	<b>ED 6018</b> <b>Vibrations et mal de dos</b>	Guide de bonnes pratiques pour réduire le risque de lombalgie chez les conducteurs d'engins mobiles : évaluation de l'exposition aux vibrations, mesures de prévention techniques et organisationnelles
	<b>ED 131</b> <b>Prévention des risques liés aux positions de travail statistiques</b>	Critères de choix de sièges de travail permettant une position assise, assise surélevée ou assis-débout
	<b>ED 6161</b> <b>Méthode d'analyse de la charge physique de travail</b>	La méthode d'analyse de la charge physique de travail permet de repérer et d'analyser les facteurs de risques pour l'appareil locomoteur en tenant compte de la globalité des composantes de l'activité. Une version spécifique au secteur Medico-social existe (ED 6291)
	<b>ED 6494</b> <b>Les postures sédentaires au travail</b>	Cette brochure aide à identifier les postures sédentaires, fréquemment rencontrées en entreprise, à connaître leurs effets sur la santé et à prévenir les risques professionnels associés.



## SUPPORTS DE COMMUNICATION (AFFICHES, VIDÉOS ET DÉPLIANTS....)



**téléchargeables sur**

[www.inrs.fr/risques/lombalgies/publications-liens-utiles](http://www.inrs.fr/risques/lombalgies/publications-liens-utiles)



**disponibles en version papier auprès de la Carsat,  
sur demande à [prev@carsat-centre.fr](mailto:prev@carsat-centre.fr)**

## SITE AMELI/ENTREPRISE



[ameli.fr/Entreprise](http://ameli.fr/Entreprise) > *Santé au travail* > *Risques* > *Les troubles musculosquelettiques*

## STATISTIQUES ACCIDENT DU TRAVAIL ET MALADIES PROFESSIONNELLES



[ameli.fr/Entreprise](http://ameli.fr/Entreprise) > *Assurance Maladie* > *Études et Données*  
> *Par thème* > *Risques professionnels et sinistralité*

**Carsat Centre-Val de Loire**  
**Direction des Risques Professionnels**  
30 boulevard Jean-Jaurès  
45033 Orléans Cedex 1

[www.carsat-cvl.fr](http://www.carsat-cvl.fr)

 @CarsatCVL

 Carsat Centre-Val de Loire

Conception graphique : Carsat Centre-Val de Loire © Crédits photos : GettyImage - 09/2023