

fiche risques
Employeurs



troubles musculo-squelettiques Spéciale hôtellerie

les troubles musculo-squelettiques (TMS), c'est quoi ?

1 Les troubles musculo-squelettiques ...

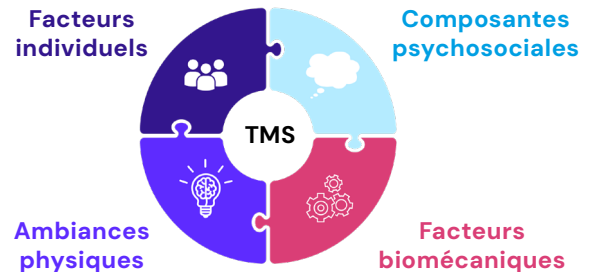
... sont des **pathologies multifactorielles**, principalement d'origine professionnelle.

... affectent **muscles, tendons, nerfs et articulations**, provoquant douleurs, raideurs, perte de force, et touchent surtout le cou, les membres supérieurs, le dos et les genoux.

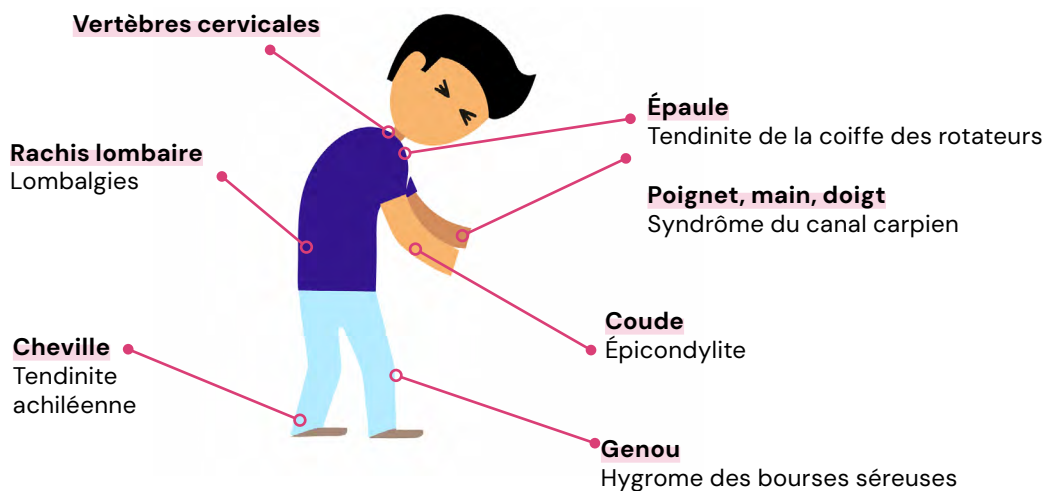
... sont **la première cause de maladies professionnelles en France**. Depuis dix ans, leur prévalence augmente constamment. Plus de 80 % des cas concernent les membres supérieurs et les mains, notamment le syndrome du canal carpien, les tendinites du coude et les affections de l'épaule.

Ces troubles entraînent des coûts directs pour les entreprises (cotisations sociales, indemnités d'assurance maladie) et des coûts indirects (arrêt de l'activité, frais administratifs, remplacement des salariés, sanctions judiciaires, dégradation de l'image, perte de clients).

2 Les facteurs de risque



Les facteurs de risque des TMS incluent la gestion du personnel (évolution, remplacements), le mode de rémunération (rendement, primes) et les exigences de production (flux, qualité empêchée). Le management, l'autonomie, le soutien et la reconnaissance de l'effort sont essentiels pour prévenir ces troubles. Les collectifs de travail, les modes opératoires et la conception des postes doivent être optimisés pour réduire les risques. De même, l'organisation du travail (cadence, pauses, horaires) et le type d'outils (vibrations, forme) jouent un rôle crucial. Enfin, la gestion des compétences, des produits et la dépendance organisationnelle influencent également la survenue des TMS.






Les tâches réalisées dans le cadre d'activités de nettoyage impliquent des gestes **répétitifs**, des postures **contraignantes** et/ou des manutentions **pouvant favoriser l'apparition de TMS**.

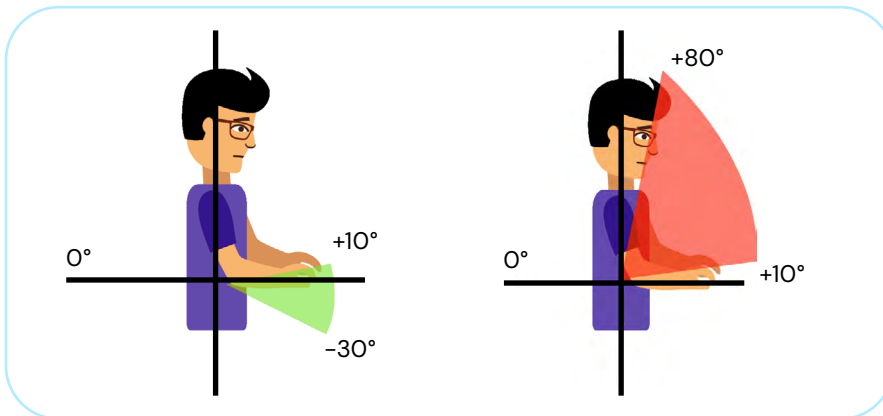
les zones de confort et d'inconfort

La productivité passe par un travail qui se situe préférentiellement dans les zones dites de confort.

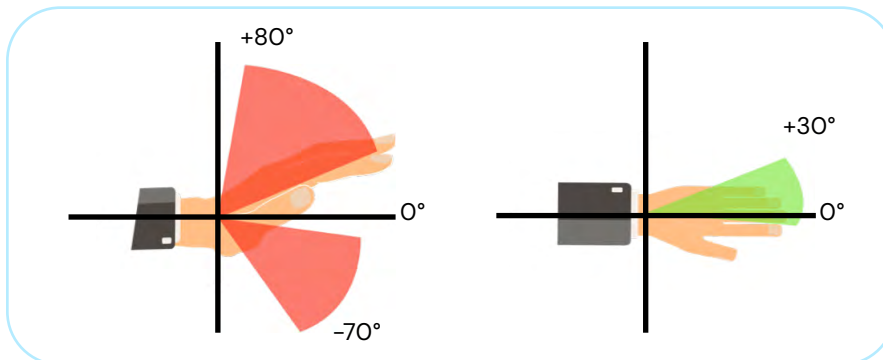
Sur ces illustrations, nous avons indiqué pour chacune des principales articulations :

-  les zones de mobilité confortables
-  les zones de mobilité inconfortables (pénibles à la longue)
-  les zones de mobilité dangereuses (gestes rapidement douloureux)

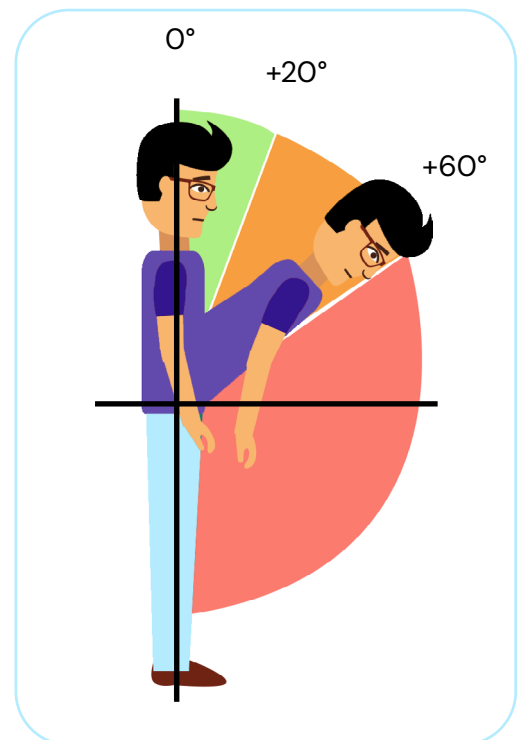
Le coude



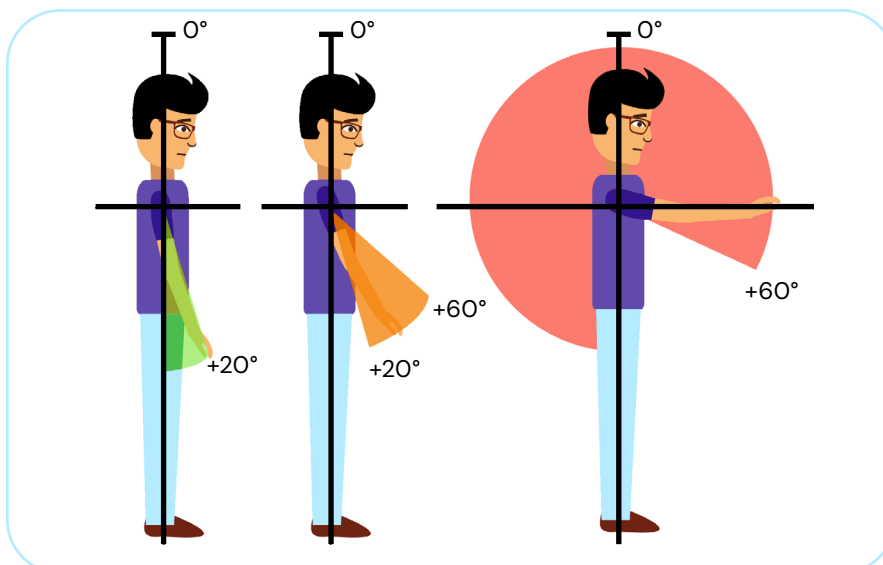
Le poignet



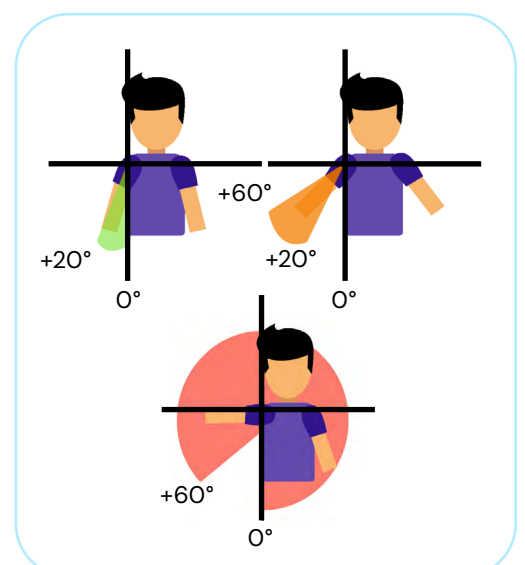
La flexion vers l'avant



La flexion vers l'avant



L'épaule



exemples de situations à risques

Nettoyage de la chambre

- manipuler le chariot de ménage
- nettoyer les chambres « départ » et les chambres en « recouche »
- passer l'aspirateur
- dépoussiérer le mobilier

Solutions :

- prévoir des chariots adaptés à chaque fonction et aux dimensions adaptées à la circulation
- favoriser l'utilisation des monte-charges
- veiller à maintenir les zones de passage dégagées
- favoriser l'utilisation d'un nettoyeur à vapeur sèche
- privilégier l'utilisation d'un aspirateur léger et maniable
- préférer l'utilisation de lingettes en microfibres
- prendre en compte le poids et les configurations des meubles et des revêtements des sols
- prévoir des espaces de circulation suffisants



Nettoyage de la salle de bain

- travailler dans un espace exigu
- manipuler des éléments en hauteur
- entretenir le carrelage, la paroi de douche et le miroir

Solutions :

- prévoir des outils à manche télescopique et inclinable
- adapter la taille des miroirs installés dans les salles de bain
- préférer l'utilisation de revêtements muraux faciles d'entretien



Réfection des lits

- soulever les matelas
- enfiler les couettes
- déplier les couvertures et les couvre-lits

Solutions :

- mettre à disposition du matériel pour faciliter les manipulations : fixacouette, etc.
- prévoir des lève-lits



Lingerie

- manipuler les rolls
- trier le linge
- mettre en machine et détacher
- repasser et défroisser
- coudre

Solutions :

- identifier clairement les cheminements des linges propres et sales
- choisir un emplacement adapté pour les machines
- favoriser des équipements légers et réglables en hauteur
- utiliser si besoin un siège adapté et disposant d'éléments réglables
- mettre en place des chariots de linge à fond constant





autres facteurs de risques

Autres exemples de situations à risques et exemples de moyens de prévention pour les éviter

Organisation du travail

- travailler en horaires décalés et le week-end
- maintenir la cadence, respecter les délais et gérer les aléas
- répondre aux exigences de qualité et aux attentes du client
- gérer la multiplicité des tâches Travailler en autonomie



Solutions :

- aménager des pauses dans l'organisation de travail
- adopter un moyen de communication entre la réception et l'hébergement pour une meilleure planification dans les étages
- former les opérateurs aux gestes et postures adéquats
- former les nouveaux embauchés
- favoriser le travail en binôme et le soutien collectif
- réfléchir sur le nombre de chambres à nettoyer
- réfléchir à une démarche participative



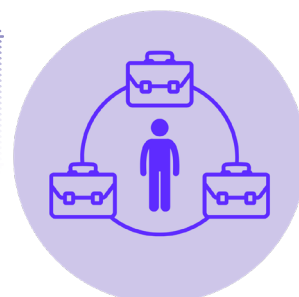
Environnement du travail

- stocker les produits
- accéder au local technique et à la lingerie
- renouveler l'air
- assurer l'éclairage
- utiliser les outils et matériels appropriés



Solutions :

- stocker les produits à une hauteur accessible
- prévoir un système de ventilation et d'aération adapté au stockage
- prévoir une extraction d'air en lingerie et buanderie
- prévoir un éclairage suffisant
- mettre à disposition des outils et matériels adaptés et en bon état
- élaborer un plan de prévention des risques interférents
- prévoir une tenue de travail adaptée à l'environnement et aux saisons





Y a-t-il des TMS dans votre entreprise ?

1 Questionnaire de repérage


OUI

Vos statistiques démontrent-elles de nombreux cas de maux de dos ou de TMS ?
(ex : tendinite, bursite, épicondylite, etc.)

Y a-t-il des postes où les gens se plaignent de douleurs musculo-squelettiques ?

Constatez-vous la présence de ces facteurs de risque dans votre milieu ?

- Postures contraignantes
- Effort
- Répétition
- Travail statique
- Pression mécanique
- Vibrations et chocs mécaniques
- Froid
- Facteurs psychosociaux et organisationnels

 **Rappelez-vous que la durée, l'intensité et la fréquence de ces facteurs influencent le risque d'apparition des TMS !**

Si vous répondez **OUI** à ces questions, vous pouvez utiliser la grille de repérage !



2 Grille de repérage pour évaluer les risques professionnels

Force dans les mains (ex : port de sacs poubelles)

	Oui	Non	Durée par jour	Nombre de movts /h	Commentaire
Saisir à pleine main une charge					
Prise pouce index > 1 kg					
Doigts : force statique prolongée					

Minutie et précision du geste (ex : nettoyage de vitres / miroirs)

	Oui	Non	Commentaire
Travail statique des membres supérieurs prolongé dans le temps			



ya-t-il des TMS dans votre entreprise ?

Répétitivité (geste) (ex : dépoussiérage de mobilier)

	Oui	Non	Nombre de movts /h	Commentaire
Mouvements identiques du membre supérieur, répétés toutes les 15 sec au moins				

Posture coude - épaule - poignet (ex : nettoyage des sanitaires)

	Oui	Non	Durée par jour	Nombre de movts /h	Commentaire
Coude penché à + 20° en avant ou 5° en arrière					
Épaule : coude au-dessus du milieu du tronc ou bras sans appui					
Bras : rotation rapide de l'avant-bras ou coude très fléchi					
Poignet : flexion >20°, extension > 30°					

Pression / vibration main-bras (ex : autolaveuse)

	Oui	Non	Durée par jour	Nombre de movts /h	Commentaire
Pression d'objets durs ou coupants au contact de la peau					
Utilisation de la paume de la main comme marteau					
Vibration localisée					



ya-t-il des TMS dans votre entreprise ?

Environnement de travail (ex : travail aux intempéries, lieux exigus)

	Oui	Non	Durée par jour	Commentaire
Éclairage (vue) : la posture est-elle modifiée à cause d'un éclairage de qualité et/ou de quantité insuffisante ?				
Température du corps entier : exposition à une température à inférieure à 10°C				

Environnement de travail (ex : travail aux intempéries, lieux exigus)

	Oui	Non	Durée par jour	Commentaire
Travail à une cadence imposée ou non maîtrisée				
Tâche identique exercée tout au long de la journée (absence d'alternance d'activité/répétitivité)				
Tâche sans marge de manoeuvre				
Nécessité de gérer des informations multiples				

Si vous avez répondu **OUI** à cette grille, il est important d'agir avec Prevlink !

Dans le cadre des démarches de prévention, il est possible d'obtenir des aides techniques et financières auprès de différents acteurs tels que l'Agefiph ou encore la CRAMIF.



Pour plus d'informations

Contactez le service prévention de Prevlink : prevention@prevlink.com



— Santé au travail —

LA SANTÉ DE VOS SALARIÉS, VOTRE PRIORITÉ

Prevlink

80 rue de Clichy - 75009 Paris

