

troubles musculo-squelettiques Spéciale restauration



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

1 Les troubles musculo-squelettiques ...

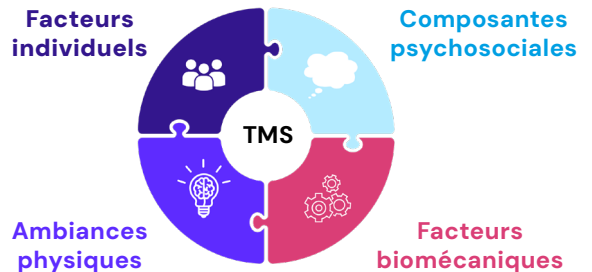
... sont des **pathologies multifactorielles**, principalement d'origine professionnelle.

... 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.

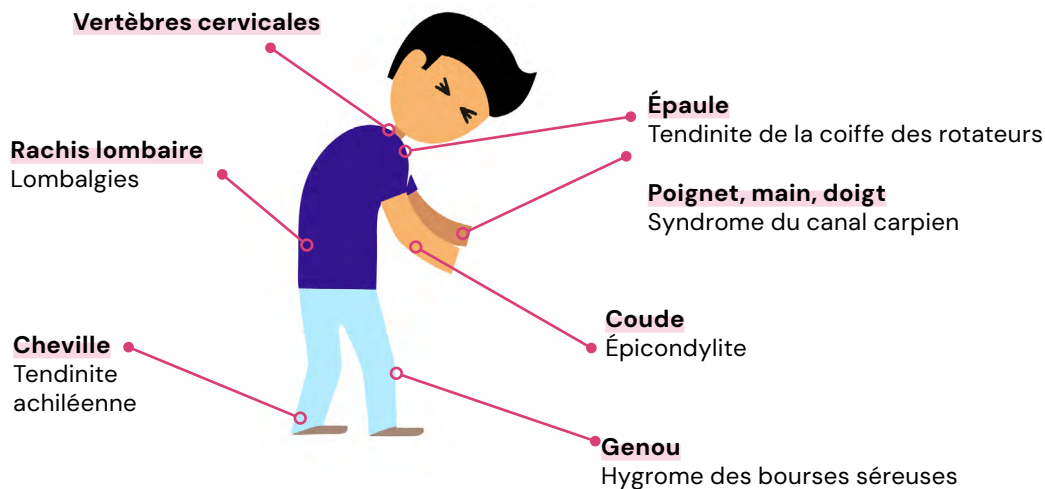
... sont **la première cause de maladies professionnelles en France**. Depuis dix ans, leur prévalence augmente constamment. Plus de 80 % des cas concernent les membres supérieurs et les mains, notamment le syndrome du canal carpien, les tendinites du coude et les affections de l'épaule.

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 restauration impliquent des gestes **répétitifs**, des postures **contraignantes** et/ou des manutentions **pouvant favoriser l'apparition de TMS**.



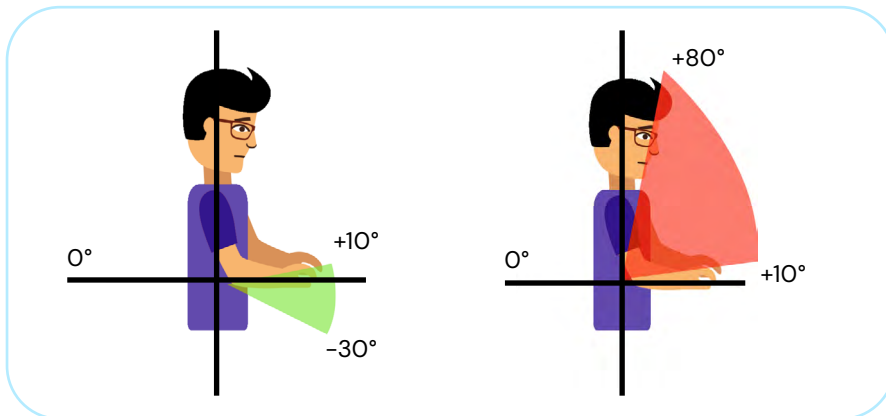
les zones de confort et d'inconfort

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

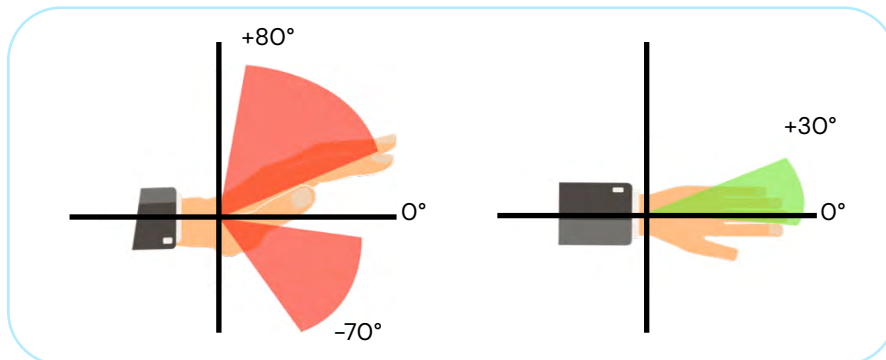
Sur ces illustrations, nous avons indiqué pour chacune des principales articulations :

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

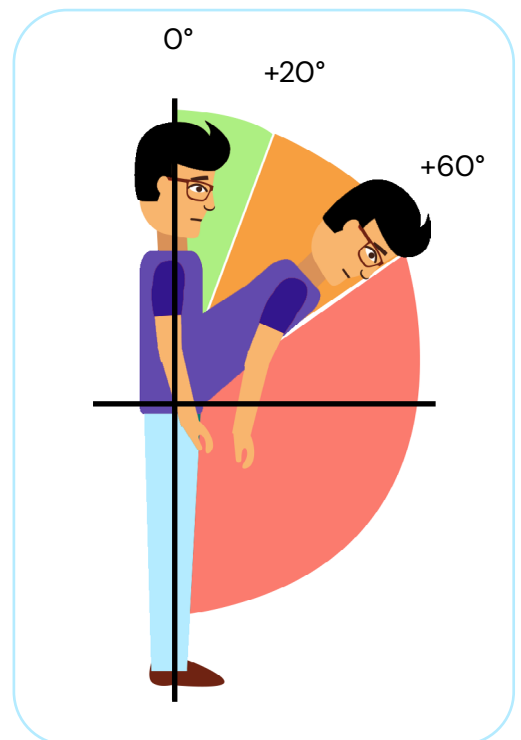
Le coude



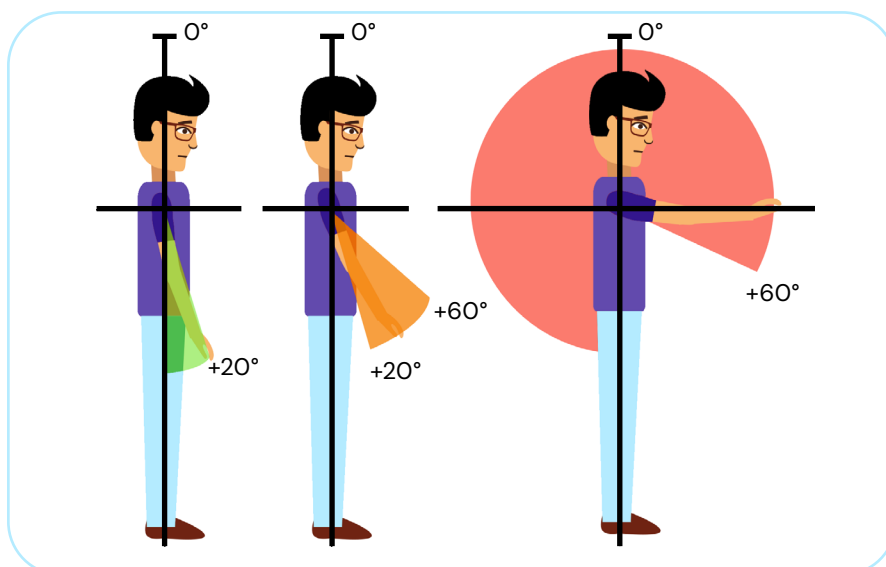
Le poignet



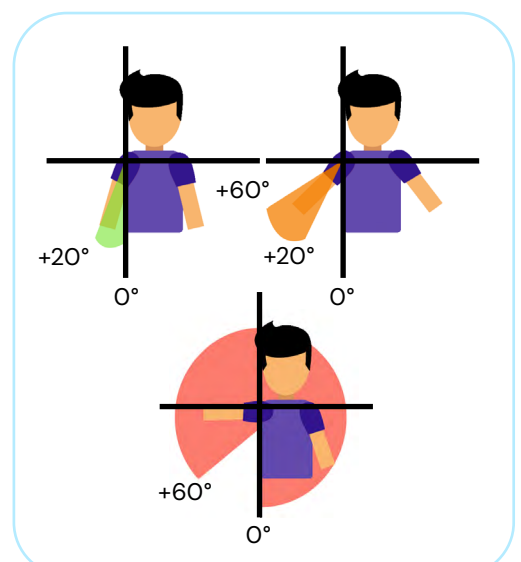
La flexion vers l'avant



La flexion vers l'avant



L'épaule





situations à risques : identifier, prévenir, agir

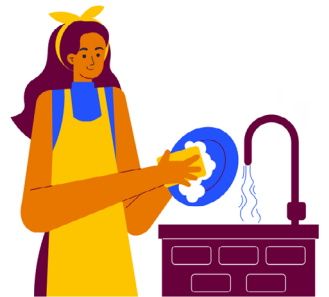
Apprendre à repérer les situations à risques et à découvrir les solutions adaptées pour mieux les prévenir et y faire face efficacement.

Service en salle

- porter de manière répétitive (superposer des plats, vaisselles, plateaux sur les avant-bras)
- nettoyer la vaisselle
- nettoyer les locaux (sols, sanitaires, vitres, consoles, etc.)

Solutions :

- prévoir des tables d'appoint, des chariots
- utiliser des dessertes à roulettes avec des poignées à hauteur du tronc
- prévoir des plateaux légers
- dégager les zones de passage
- utiliser du matériel de nettoyage adapté



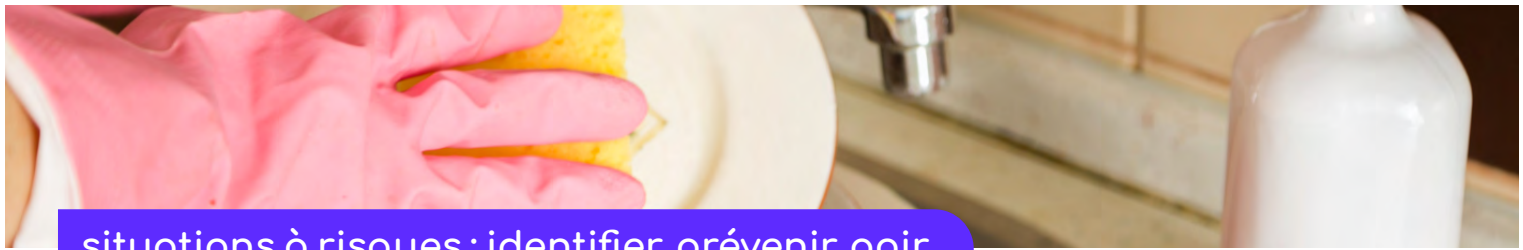
Production froide et chaude

- éplucher les légumes
- découper des denrées alimentaires, utiliser des couteaux
- nettoyer les locaux (sols, plan de travail)
- nettoyer le matériel et les appareils de cuisine (fours, frigidaires, hottes, pianos, etc.)
- accéder au matériel et plan de travail (bras levés)

Solutions :

- préférer l'utilisation d'un éplucheur
- affûter les couteaux
- aménager la cuisine avec des meubles de travail et des bacs pour le rangement des accessoires
- organiser le travail pour avoir des plans de travail dégagés
- préférer des plans de travail réglables en hauteur ou les mettre à niveau
- organiser les tâches de manière à faire varier les postures pour une même personne
- placer de préférence le four sur le plan de travail à hauteur du tronc
- utiliser du matériel de nettoyage adapté





situations à risques : identifier, prévenir, agir

Plonge

- accéder au matériel et au plan de travail
- remplir / vider les lave-vaisselles
- laver / sécher la vaisselle complémentaire
- nettoyer les locaux (sols, sanitaires, vitres)

Solutions :

- adapter la hauteur et la profondeur des bacs au salarié et au travail à effectuer
- positionner le lave-vaisselle à hauteur des bras pour faciliter le déchargement
- prévoir des zones d'attente et des moyens de rangement pour la vaisselle
- s'équiper d'une machine à lavage/séchage des verres
- utiliser un balai raclette pour éliminer l'eau ou, mieux un balai aspirant



Exemples supplémentaires de situations à risques et solutions

Organisation du travail

- gérer les « coups de feu »
- traiter des informations multiples
- s'adapter aux horaires, horaires décalés ou en coupure
- travailler en alternance, de nuit, ou le week-end

Solutions :

- prévoir le nombre de serveurs et de cuisiniers en fonction du nombre de couverts
- réfléchir sur l'organisation des postes de nuit et chercher à en raccourcir la durée
- aménager des pauses dans l'organisation du travail
- former aux gestes et postures
- former les nouveaux arrivants



Environnement du travail

- travailler en absence de lumière naturelle (cuisine, cave, zone de stockage, etc.)
- s'exposer à l'alternance froid / chaud (passage de la cuisine à la chambre froide)
- utiliser des outils et matériels spécifiques
- manipuler des outils vibrants

Solutions :

- adapter l'éclairage du poste de travail
- organiser les postes afin qu'ils soient bien positionnés sous l'éclairage, et éviter les zones d'ombre
- fournir des vêtements adaptés (vestes, gants, etc.)
- fournir des outils adaptés et en bon état





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 TMS dans votre entreprise ?

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 une charge à pleine main					
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			



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 : nettoyage des sanitaires)

	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					



des TMS dans votre entreprise ?

Environnement de travail (ex : travail exposé 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 inférieure à 10°				

Organisation du travail

	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 de vos démarches de prévention, vous pouvez obtenir des **aides techniques** et **financières** auprès de différents acteurs comme l'Agefiph ou encore la CRAMIF.



Pour plus d'informations

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



LA SANTÉ DE VOS SALARIÉS, VOTRE PRIORITÉ

Prevlink
80 rue de Clichy - 75009 Paris

