



Pour un
travail sain
ALLÉGEZ LA CHARGE!



Travailler lorsque l'on souffre de troubles musculosquelettiques chroniques

Aspects clés

- Les maladies rhumatismales et musculosquelettiques font partie des maladies chroniques les plus courantes. Avec le vieillissement de la population active, de plus en plus de travailleurs sont susceptibles de souffrir d'une maladie chronique.
- Trop souvent, les maladies chroniques conduisent à un retrait prématuré de la vie active. Or, avec un employeur attentif, les bonnes attitudes et des adaptations du lieu de travail adéquates, combinés à un soutien du système de santé publique, de nombreuses personnes souffrant de maladies chroniques peuvent continuer à travailler.
- De nombreuses adaptations sont faciles à mettre en œuvre, et pour un moindre coût.
- Les mesures de santé et de sécurité qui rendent le travail plus sûr et plus facile pour l'ensemble de la population active peuvent permettre à une personne à capacité de travail réduite de rester en poste.
- Des mesures simples pour aider un individu à rester au travail peuvent souvent profiter à l'ensemble de la population active.
- La sécurité et la santé au travail ont un rôle à jouer pour aider les personnes souffrant de maladies chroniques à rester au travail.

Toutes les fiches d'information et tout autre matériel de campagne peuvent être téléchargés sur le site web de l'Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail (EU-OSHA) consacré à la campagne «Lieux de travail sains» (<https://healthy-workplaces.eu/fr>).

Pour un travail sain: allégez la charge!

L'Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail (EU-OSHA) organise, de 2020 à 2022, une campagne à l'échelle européenne pour sensibiliser aux troubles musculosquelettiques (TMS) d'origine professionnelle et à l'importance de leur prévention. L'objectif est d'encourager les employeurs, les travailleurs et d'autres parties prenantes à travailler ensemble en vue de prévenir les TMS et de promouvoir une bonne santé musculosquelettique auprès des travailleurs de l'Union européenne.

Définition des maladies rhumatismales et musculosquelettiques

Les maladies rhumatismales et musculosquelettiques sont des affections chroniques qui touchent les muscles, les os, les articulations et les tissus mous (par exemple rhumatismes, arthrite, ostéoporose ou fibromyalgie), et qui peuvent affecter le travail ou être aggravées par celui-ci, sans toutefois qu'il en soit directement la cause. Elles sont notamment provoquées par des maladies inflammatoires, le vieillissement, des blessures, ou des troubles congénitaux et du développement. Si la douleur musculosquelettique n'a pas de cause clairement établie, elle est décrite comme une douleur au niveau des épaules, du dos, etc. Les affections causées ou aggravées par le travail sont appelées troubles musculosquelettiques d'origine professionnelle.

Travailleurs souffrant de maladies rhumatismales et musculosquelettiques

À mesure que l'âge moyen de la population active et l'âge de la retraite augmentent, le nombre de travailleurs souffrant d'une maladie chronique augmente également, ce qui accroît la nécessité pour les employeurs d'adopter des mesures afin de garder leurs travailleurs. Cependant, un trop grand nombre de personnes quittent prématurément leur travail en raison d'une maladie chronique, alors que quelques mesures simples d'adaptation et de soutien pourraient leur permettre de continuer à travailler.

Responsabilités des employeurs

La **législation en matière d'égalité** exige des employeurs qu'ils procèdent à des aménagements raisonnables en faveur des travailleurs handicapés, comme la fourniture d'équipements, l'adaptation des horaires de travail, la modification des tâches ou la proposition de suivre une formation. Certains pays ont des exigences plus détaillées, notamment en ce qui concerne le retour au travail après un congé de maladie.

La **réglementation en matière de santé et de sécurité** impose aux employeurs de prévenir les risques, sur la base d'évaluations des risques. Il s'agit en priorité d'éliminer les risques à la source et de prendre des mesures collectives pour rendre le travail plus sûr et plus sain pour tous les travailleurs. Ce point est important, car des mesures visant à faciliter le travail de tous les travailleurs pourraient permettre à une personne souffrant d'une maladie chronique de continuer à travailler. Les groupes particulièrement sensibles, tels que les travailleurs souffrant de maladies chroniques, doivent être protégés contre les dangers les affectant spécifiquement. Toutefois, en rendant les lieux de travail plus inclusifs pour tous les travailleurs, par exemple lors de l'achat d'équipements, de la planification des tâches ou de la modification des bâtiments, il est moins nécessaire de procéder à des adaptations individuelles. La réglementation établissant des normes minimales en matière de santé et de sécurité sur le lieu de travail impose notamment de rendre les lieux de travail accessibles aux travailleurs handicapés.

Liens utiles pour des informations sur l'évaluation des risques et les travailleurs handicapés:

- EU-OSHA, fiche d'information 53 «Garantir la sécurité et la santé des travailleurs handicapés» (<https://osha.europa.eu/en/publications/factsheet-53-ensuring-health-and-safety-workers-disabilities/view>);
- EU-OSHA, fiche d'information 87 «Diversité de la main-d'œuvre et évaluation des risques: pour que tous soient couverts — Synthèse d'un rapport de l'Agence» (<https://osha.europa.eu/fr/publications/factsheet-87-workforce-diversity-and-risk-assessment-ensuring-everyone-covered-summary/view>).

L'impact des maladies rhumatismales et musculosquelettiques

Les maladies rhumatismales et musculosquelettiques provoquent des douleurs qui affectent les bras, les jambes, la nuque ou le dos. La douleur n'est pas toujours intense, mais elle est souvent persistante, lancinante et fatigante. Elle peut varier, la plupart du temps de manière imprévisible, et rendre les mouvements répétitifs difficiles. Les maladies rhumatismales et musculosquelettiques provoquent fréquemment des raideurs qui ralentissent la motricité de ceux qui en souffrent. Le sommeil peut être perturbé, ce qui peut rendre plus difficile le fait d'ignorer la douleur. Les personnes atteintes peuvent se sentir fatiguées, notamment en cas de maladie inflammatoire ou si le sommeil est perturbé. Le fait d'être stressé, anxieux ou déprimé à cause de la douleur ou pour d'autres raisons rend également plus difficile le fait d'ignorer la douleur. Les personnes souffrant de maladies rhumatismales et musculosquelettiques s'inquiètent souvent pour leur avenir, en se demandant si leur handicap va s'aggraver ou si elles vont perdre leur emploi. Certaines affections se caractérisent par des crises, de sorte que le travailleur connaîtra de bons et de mauvais jours. Toutefois, il n'est pas nécessaire d'être apte à 100 % au travail, et les personnes souffrant de maladies rhumatismales et musculosquelettiques chroniques peuvent apprendre à contourner leurs problèmes, et, avec les adaptations adéquates, peuvent généralement continuer à travailler.

TEMOIGNAGE

«Mes conditions de travail sont formidables»

Une travailleuse souffrant d'ostéoarthrite dégénérative de la colonne vertébrale, qui a subi deux arthroplasties du genou, dispose désormais de son propre poste de travail, adapté à ses besoins. Travailler avec des horaires flexibles lui permet de ne pas avoir à conduire aux heures de pointe. Elle est pleinement soutenue par tous ses collègues..



Ce que les employeurs peuvent faire

La plupart des travailleurs souffrant de maladies rhumatismales et musculosquelettiques peuvent continuer à travailler sous une forme ou une autre, à condition qu'il soit tenu compte de leurs symptômes et fait preuve de flexibilité afin de trouver les moyens de surmonter les difficultés rencontrées. Continuer à travailler dans la limite de leurs capacités n'aggraverait pas leur état. En général, le fait de travailler est bon pour la santé mentale et physique. Ces travailleurs sont souvent productifs et essaient d'éviter de s'absenter du travail. Pour l'employeur, le maintien en fonction de travailleurs expérimentés et qualifiés représente un avantage.

L'objectif final est de créer un lieu de travail qui:

- reconnaît l'importance des TMS d'origine professionnelle et réduit les risques, en particulier pour les travailleurs qui peuvent déjà souffrir d'un trouble musculosquelettique;
- prend des mesures préventives telles que l'évaluation et la réduction des risques pour s'assurer que le lieu de travail est sûr et conçu pour promouvoir une bonne santé musculosquelettique;
- prend des mesures pour réduire le stress au travail;
- encourage une intervention précoce pour tout trouble musculosquelettique;
- procède à des adaptations raisonnables et aide les personnes à gérer leur propre santé afin qu'elles puissent continuer à travailler malgré leur état;
- aide un travailleur qui est absent en raison d'une maladie chronique à reprendre le travail grâce à une planification efficace du retour au travail;
- favorise la santé musculosquelettique, par exemple en encourageant les soins du dos et l'activité physique, en luttant contre le travail sédentaire prolongé, en permettant aux travailleurs de prendre de courtes pauses, et en aidant les travailleurs à adopter un mode de vie plus sain.

Pour y parvenir, un lieu de travail devrait:

- minimiser les risques et reconnaître que les travailleurs souffrant de maladies rhumatismales et musculosquelettiques peuvent être plus sensibles;
- éviter les tâches impliquant des postures statiques prolongées, un comportement sédentaire ou des mouvements répétitifs;
- veiller à ce que les travailleurs évitent les risques en appliquant des techniques et des pratiques sûres, en utilisant un équipement adéquat et en respectant toutes les procédures et étapes prévues;
- planifier des aménagements du lieu de travail en se concentrant sur les capacités de travail de la personne (et non sur ses handicaps);
- adopter une approche conjointe qui implique le travailleur, l'équipe de soins intervenant auprès de lui et son supérieur hiérarchique, dans le but commun de l'aider à rester en poste et à travailler dans la limite de ses capacités;
- promouvoir une culture du dialogue ouvert;
- former les cadres et les travailleurs à la compréhension de la santé musculosquelettique, des maladies rhumatismales et musculosquelettiques et des moyens d'aider les collègues à rester au travail.

Intervention précoce et accès précoce à des conseils

Plus un problème est signalé tôt, plus il est facile à traiter. Un employeur ne peut pas prendre de mesures s'il n'a pas pris connaissance du problème. Il s'agit d'encourager les travailleurs à faire état de leurs problèmes de santé dès qu'ils surviennent et de leur permettre de le faire, en leur assurant qu'ils seront écoutés et soutenus. Si une personne souffre d'un trouble musculosquelettique persistant qui affecte son travail, elle doit être encouragée à consulter un médecin dès que possible. Les avis médicaux, s'ils sont communiqués avec l'autorisation du travailleur, devraient aider l'employeur à comprendre le soutien dont celui-ci a besoin.

Dialogue ouvert

Les besoins d'un travailleur deviendront plus clairs grâce à une bonne communication. Un dialogue entre une personne et son responsable sur un problème de santé pourrait porter sur les points suivants:

- l'état de santé;
- les symptômes ressentis;
- si les symptômes varient, la manière dont la personne se sent les bons et les mauvais jours;
- les effets des médicaments;
- les tâches qu'elle trouve difficiles et pour lesquelles elle a besoin d'aide;
- le soutien dont elle a ou pourrait avoir besoin pour faire son travail dans l'immédiat et à l'avenir.

O U T I L P R A T I Q U E

Les discussions sur les TMS au travail

La publication *Lanceurs de discussion sur le lieu de travail concernant les troubles musculosquelettiques* comprend des conseils pour les cadres et les travailleurs sur la manière de discuter d'un problème de santé musculosquelettique (<https://osha.europa.eu/fr/publications/conversation-starters-workplace-discussions-about-musculoskeletal-disorders/view>)

Obtenir des conseils et du soutien

Les conseils prodigués par les services publics et les associations de personnes handicapées peuvent être utiles pour trouver des solutions. Certains pays disposent de programmes de soutien au retour au travail et de services d'assurance contre les accidents du travail qui offrent des conseils, un soutien comprenant des plans pour la reprise du travail, et des subventions pour des adaptations du lieu de travail. L'équipe de soins intervenant auprès du travailleur doit donner des conseils sur les tâches appropriées et celles qui doivent être évitées.

Des adaptations simples du lieu de travail

Les travailleurs doivent avoir la possibilité de trouver des moyens de contourner leurs problèmes et d'essayer des solutions par tâtonnements, en disposant de suffisamment de temps pour ce faire. Quelques exemples d'adaptations sont fournis ci-dessous.

Modifier les tâches et les fonctions:

- réfléchir à d'autres façons d'accomplir les tâches;
- échanger les tâches ou effectuer une rotation des tâches avec les collègues;
- prendre régulièrement de courtes pauses;
- réduire ou éviter les activités difficiles ou qui aggravent les symptômes (par exemple l'utilisation des escaliers, la position debout ou assise prolongée et les activités répétitives);
- réguler le travail pour prévenir la fatigue, en évitant les délais de dernière minute.

Adapter les équipements et les lieux de travail:

- adapter l'équipement informatique, par exemple en utilisant une souris et un clavier ergonomiques ou un logiciel à commande vocale;
- fournir un tabouret haut portable pour éviter de devoir rester debout longtemps;
- améliorer l'accessibilité du lieu de travail, par exemple au moyen de mains courantes, de poignées de porte, de portes automatiques;
- repositionner les équipements et le mobilier de travail pour réduire les tensions;
- utiliser des commandes adaptatives pour la conduite;
- porter des chaussures confortables.

Modifier les horaires et les modalités de travail:

- horaires flexibles ou réduits, par exemple en commençant et en terminant plus tard pour éviter les déplacements aux heures de pointe ou si les symptômes sont plus intenses le matin;
- travail à domicile, au moins certains jours;
- modalités de travail flexibles et de télétravail pour tous les travailleurs.

Apporter du soutien:

- liberté de s'absenter occasionnellement pour les rendez-vous médicaux (une politique d'horaires de travail flexibles facilite cette démarche);
- possibilités de se former et de changer de fonction;
- endroit pour bouger et s'étirer;
- place de parking à proximité de l'entrée du lieu de travail;
- changement d'emplacement du bureau pour éviter de devoir emprunter les escaliers ou trop marcher.

Certaines adaptations peuvent n'être nécessaires que temporairement. Une fois les adaptations effectuées, il convient de les revoir avec le travailleur et de discuter de la nécessité éventuelle de procéder à d'autres adaptations. Les besoins doivent être réévalués si les conditions changent et rendent difficiles de nouveaux aspects du travail.

L'aide à la suite d'une absence liée aux TMS doit comprendre un plan de reprise du travail. Un retour progressif au travail et une réduction temporaire des heures de travail peuvent être utiles, après une absence de longue durée pour cause de maladie.

Informations complémentaires

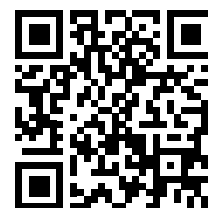
Article OSHwiki intitulé «Working with rheumatic and musculoskeletal diseases (RMDs)» [Travailler lorsque l'on souffre de maladies rhumatismales et musculosquelettiques]:
[https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheumatic_and_musculoskeletal_diseases_\(RMDs\)](https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheumatic_and_musculoskeletal_diseases_(RMDs))

Article OSHwiki intitulé «Managing low back conditions and low back pain» [Gestion des affections lombaires et de la lombalgie]:
https://oshwiki.eu/wiki/Managing_low_back_conditions_and_low_back_pain

Conseils aux employeurs concernant le retour au travail des travailleurs atteints d'un cancer:
<https://osha.europa.eu/fr/publications/advice-employers-return-work-workers-cancer/view>
(Ce document fournit des conseils généraux sur le retour au travail)

Section thématique sur la prévention et la gestion des TMS:
<https://osha.europa.eu/fr/themes/musculoskeletal-disorders>

Section «Recherche sur les TMS d'origine professionnelle» pour des rapports et des études de cas sur les TMS chroniques et le travail:
<https://osha.europa.eu/fr/themes/musculoskeletal-disorders/research-work-related-msds>



www.healthy-workplaces.eu