

Webinaire

1 HEURE

POUR PARLER

PRÉVENTION

Jeudi 11 avril 2024



SOMMAIRE

Usure professionnelle : comment la prévenir ?

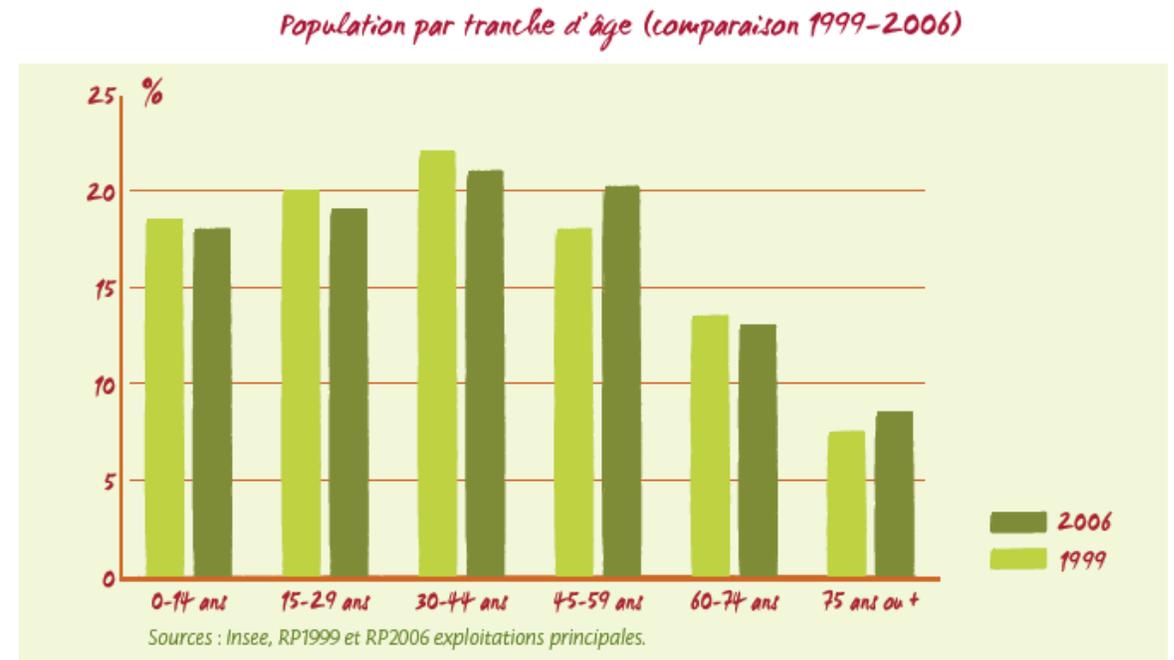
1. Bien vieillir au travail : un enjeu économique et social
2. Effet du vieillissement sur l'organisme
3. Leviers de prévention

- **Bien vieillir au travail :
un enjeu économique
et social**

Vieillesse de la population française

Une réalité à prendre en compte :

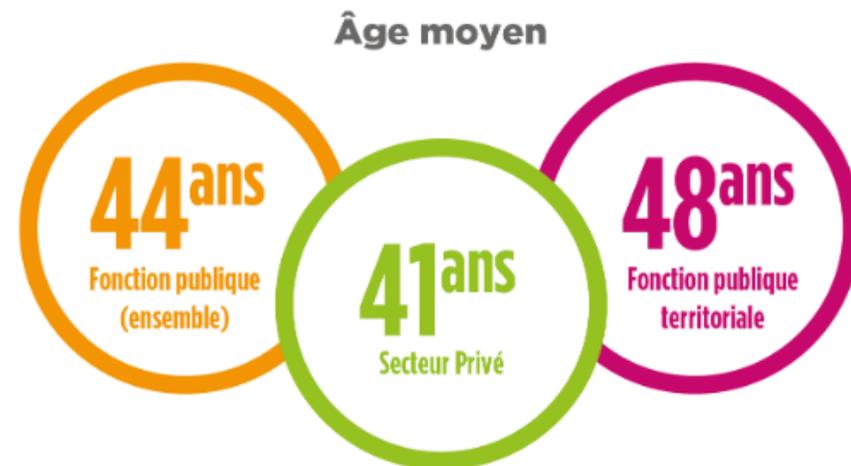
- La population française vieillit : 3 Français sur 10 ont plus de 50 ans aujourd'hui
- Entre 1999 et 2006, les tranches les plus jeunes ont diminué alors que la tranche des 45-49 ans a augmenté.
- Allongement des carrières : recul progressif de l'âge de la retraite de 62 à 64 ans



Focus sur la fonction publique territoriale

Une réalité à prendre en compte :

L'âge moyen des actifs atteints 48 ans (CNRACL 2001) contre 44 ans pour l'ensemble des actifs des 3 versants de la fonction publique et 41 ans dans le secteur privé.



Les plus de 50 ans concentrent 42% des effectifs et les moins de 30 ans comptent pour 10% de l'ensemble des effectifs.

Absentéisme dans la fonction publique territoriale

Quelques données

- Tendances globales:
 - Le nombre d'arrêts et le nombre d'agents concernés sont stables ;
 - Mais une hausse de la gravité (durée des arrêts) est observée: elle peut s'expliquer principalement par le vieillissement de la population active des collectivités sur des métiers exercés dans des conditions relativement contraintes.

	Maladie Ordinaire	Longue maladie/ longue durée	Accident du travail	Absences globales
Gravité	+ 24%	+ 4%	+ 20%	+ 12%
Fréquence	- 8%	- 13%	- 12%	- 9%
Exposition	+ 4%	- 12%	- 11%	0%
Taux d'absentéisme	+ 17%	- 10%	+ 4%	+ 5%

Absentéisme dans la fonction publique territoriale

Quelques données

- Le coût des absences:
 - En 2022, le coût direct moyen est de 2288 euros par agent titulaire ;
 - L'avancement des agents (grades, échelons) impacte également ce coût;
 - Impacte des coûts indirects à prendre en compte.

Coût moyen par agent employé - 2022

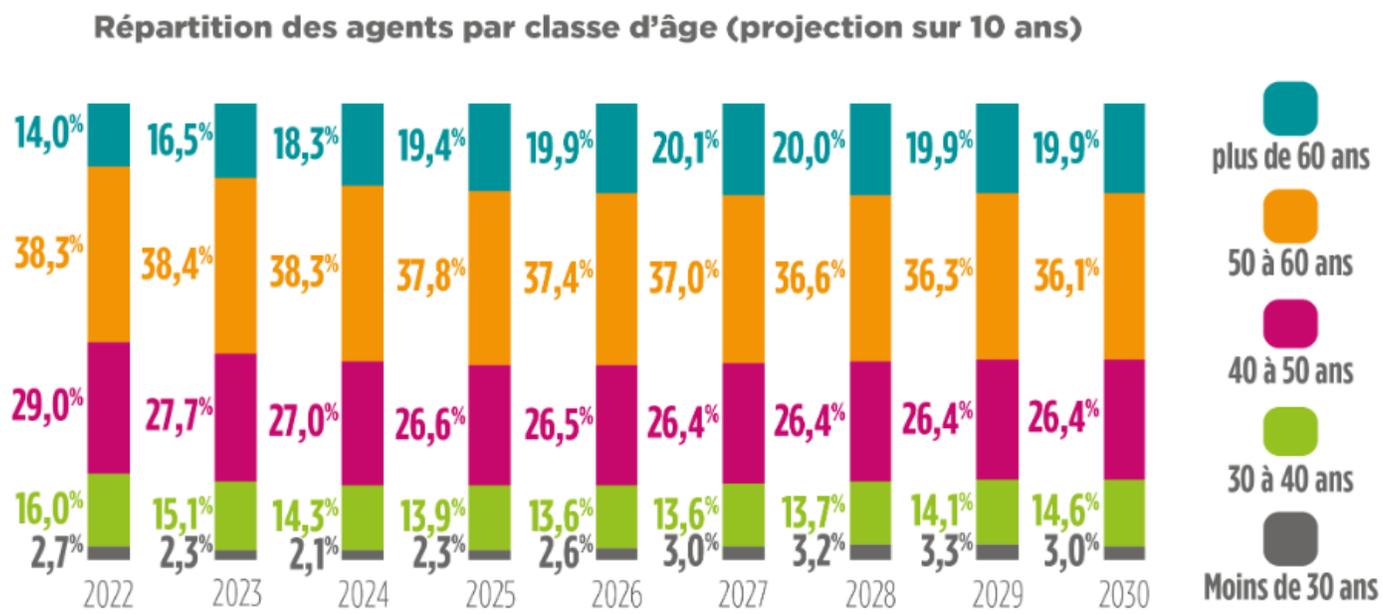
2 288€



Allongement des carrières

Quelques données

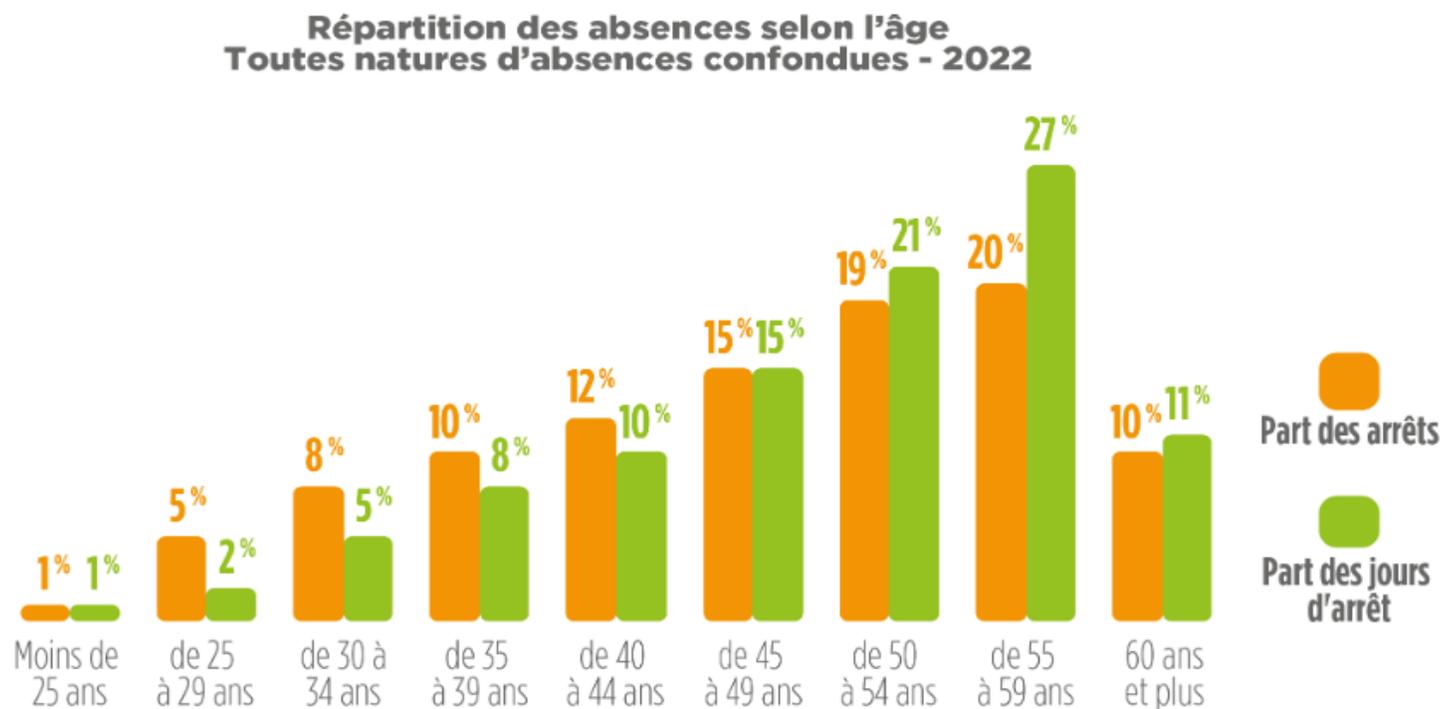
- Selon la projection des effectifs CNRACL, la part dans les effectifs des agents de 60 ans et plus va passer de 14 % à près de 20% des personnels d'ici 2027.



Allongement des carrières

Quelques données

- Plus l'âge augmente, plus les arrêts sont nombreux et durent longtemps.



Les séniors : un atout pour l'entreprise

- Ils sont dépositaires de savoir-faire et d'une forme d'expertise acquise par la connaissance de l'historique de la collectivité
- Le départ massif des seniors peut provoquer une perte de compétences et priver la collectivité d'une coopération intergénérationnelle précieuse

Certains savoirs, dits de terrain, ne s'acquièrent qu'avec l'expérience et se transmettent par le côtoiement intergénérationnel.



- Effets du vieillissement sur l'organisme

Les effets du vieillissement sur l'organisme

La notion de vieillissement

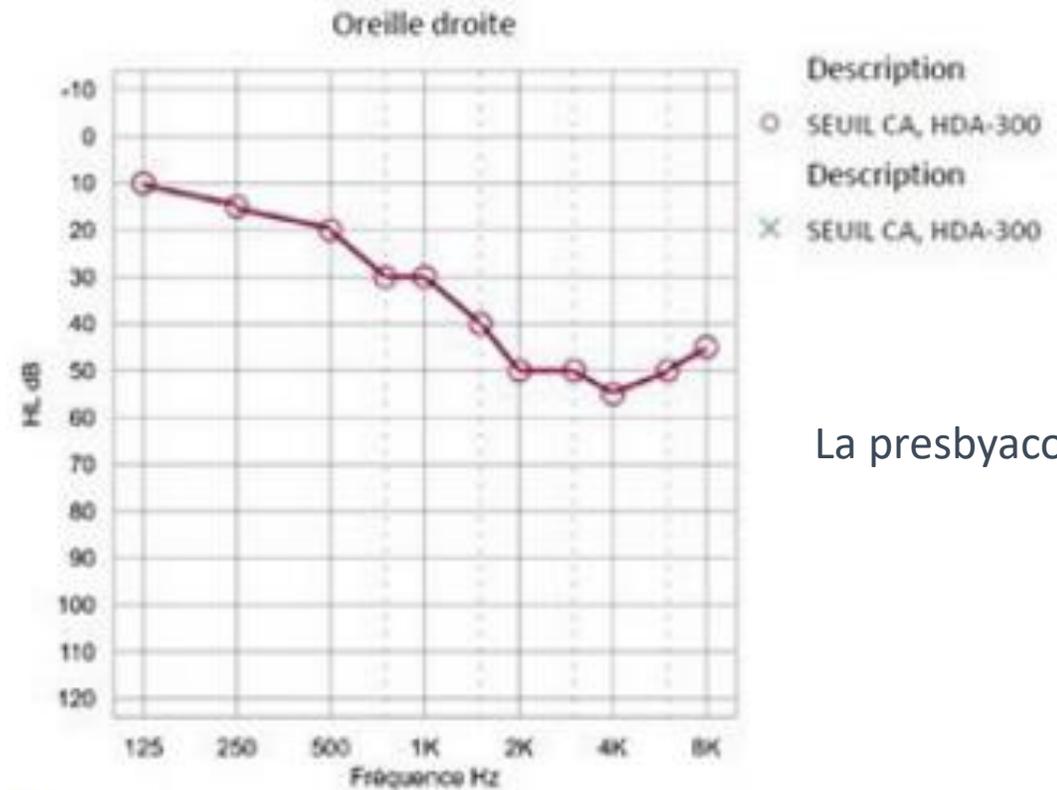
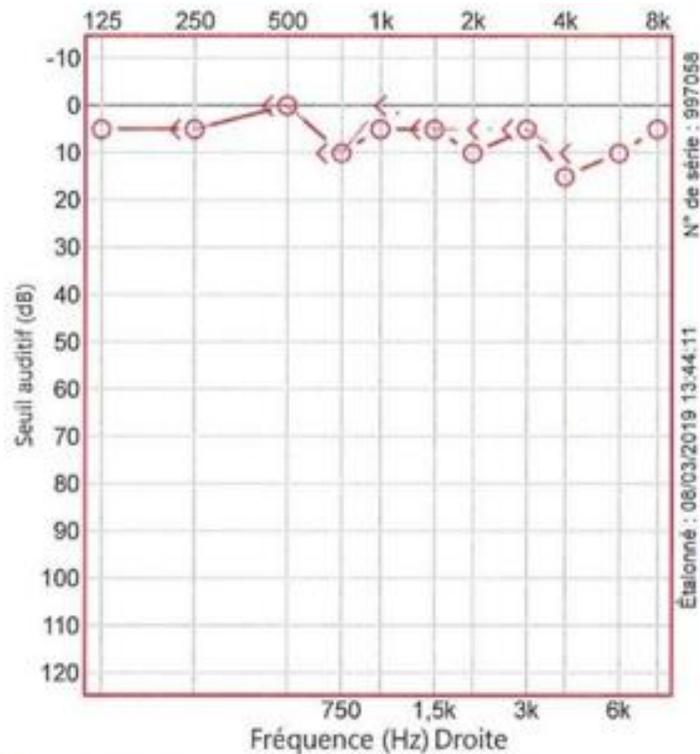
- Evolution physiologique inévitable et naturelle du corps, liée à l'âge, variable selon les individus
- Il s'accompagne à la fois :
 - D'une diminution des fonctions physiques (corps ralenti, baisses des réflexes), de changements internes ou physiologiques (système nerveux, altération des organes de sens)
 - D'une diminution des capacités de récupération



Les effets du vieillissement sur l'organisme

Le vieillissement au niveau du système auditif

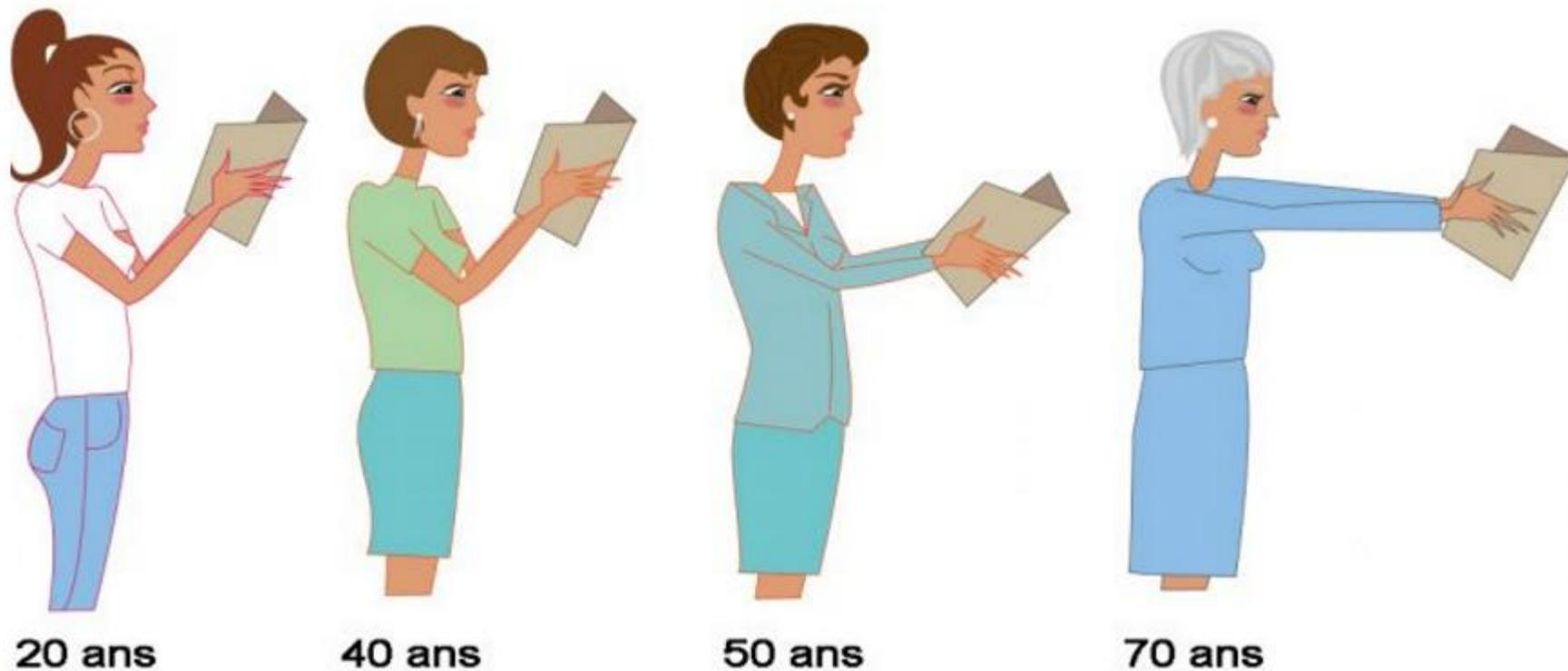
Audiogramme normal



La presbycousie

Les effets du vieillissement sur l'organisme

Le vieillissement au niveau du système visuel



Les effets du vieillissement sur l'organisme

Le vieillissement au niveau des rythmes du sommeil

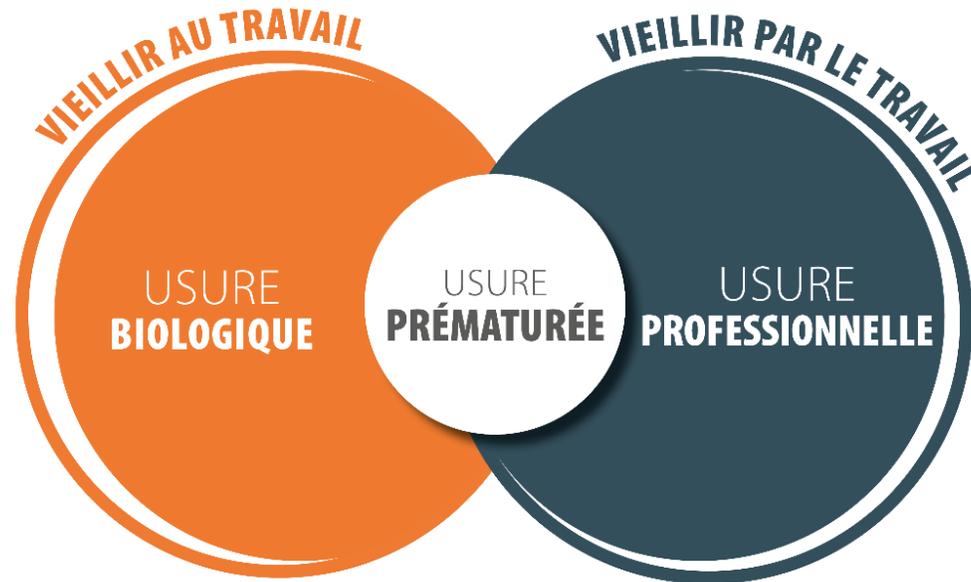
- Nouveau-nés (de 0 à 3 mois) 14 à 17 heures
- Adolescents (14 à 17 ans) 8 à 10 heures
- Adultes (26 à 64 ans) 7 à 9 heures
- Personnes âgées (65 ans et +) 7 à 8 heures



- Les leviers de
prévention de l'usure
professionnelle

L'usure professionnelle

Usure professionnelle : accélération ou amplification des mécanismes du vieillissement, créant ainsi des mécanismes d'usure accélérée ou d'usure prématurée (INRS, Bien vieillir au travail, 2011)



Facteurs favorisant l'usure professionnelle

Les contraintes physiques

- Port de charges
- Postures contraignantes
- Angles articulaires
- Vibrations

Les contraintes temporelles

- Réduction des marges de manœuvre avec mise à mal de la capacité à anticiper l'activité et à améliorer l'organisation

Les horaires atypiques

- Répercussions sur la qualité du sommeil et sur le niveau de vigilance
- Difficulté à récupérer plus importante

Facteurs favorisant l'usure professionnelle

Un environnement de travail défavorable

- Ambiances thermiques extrêmes et exposition au soleil (UV)
- Agents cancérigènes, mutagènes et reprotoxiques (CMR)
- Rayonnements ionisants et non ionisants
- Contaminations biologiques
- Nuisances sonores

Les changements dans le travail

- Ruptures qui ne permettent de réinvestir les compétences acquises et le développement de nouvelles avec un risque de perte de compétences

Le manque d'entraide

- Pas de partage de compétences
- Pas de partage des contraintes physiques

Les leviers de prévention de l'usure professionnelle



La manutention manuelle de charge



La manutention manuelle de charge

Que dit la réglementation ?

- Les travailleurs ne peuvent être admis à porter d'une façon habituelle des charges supérieures à 55 kg qu'à condition d'y avoir été reconnus aptes par le médecin du travail (Art. R.4541-9 Code du travail);
- Les charges ne peuvent être supérieures à 105 kg.

	Hommes	Femmes
Age	A partir de 18 ans	A partir de 18 ans
Charges maximales admissibles	55 kg	25 kg

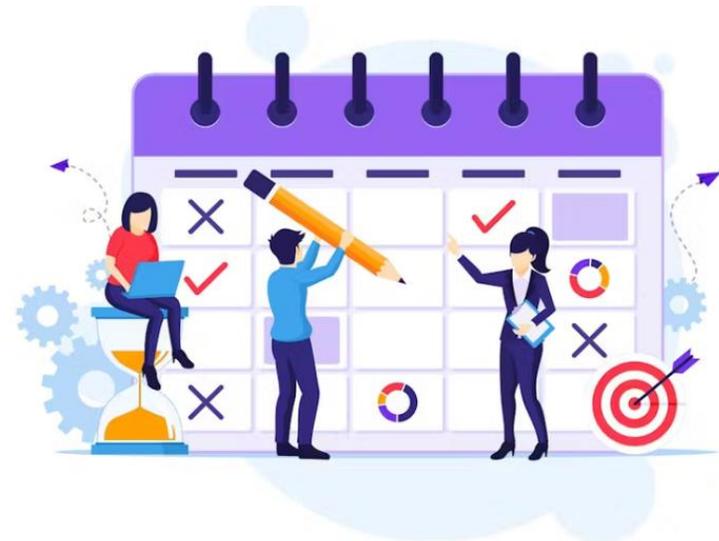


La manutention manuelle de charge

Quels moyens de prévention ? **L'organisation du travail**

Rotation des agents sur les tâches les plus exigeantes

- Au cours de la journée
- Au cours de la semaine





La manutention manuelle de charge

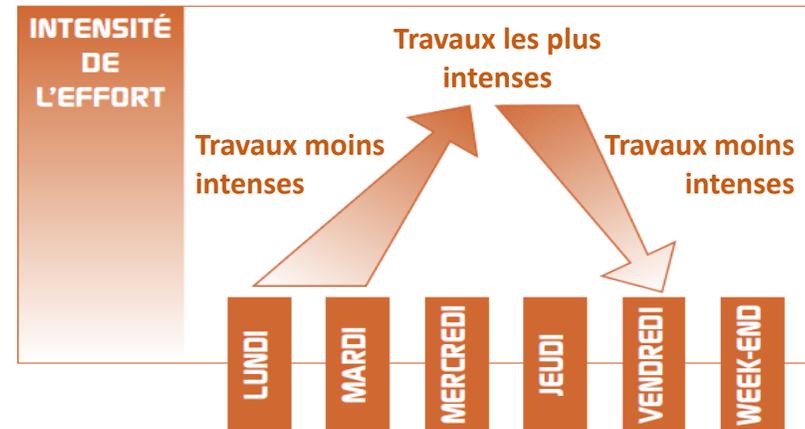
Quels moyens de prévention ? **L'organisation du travail**

Planifier les missions, les tâches en fonction de leurs contraintes

Au cours de la journée

- Alternier les tâches contraignantes et moins contraignantes au cours de la journée pour favoriser la récupération
- Eviter les tâches contraignantes en fin de journée

Au cours de la semaine





La manutention manuelle de charge

Quels moyens de prévention ?

L'organisation du travail

Favoriser le travail en binôme



Alléger le
travail
physique

La manutention manuelle de charge

Quels moyens de prévention ? **Du matériel adapté**

Mettre à disposition des équipements pour la manutention





La manutention manuelle de charge

Quels moyens de prévention ? **L'environnement de travail**

- Organiser le stockage sur les étagères
- Adapter le contenant aux activités
- Réduire le poids des contenants



Les postures contraignantes



Les postures contraignantes

Que dit la réglementation ?

- Pas de réglementation spécifique;
- Elles sont définies comme des positions forcées des articulations ;
- Postures comportant des angles extrêmes des articulations (bras au-dessus de la ligne des épaules par exemple);
- Maintien de position(s) articulaire(s) sur de longues périodes qui:
 - Génère des contraintes physiques locales (maintien prolongé d'une posture dos penché en avant ou accroupie);
 - Génère des contraintes physiques globales (station statique prolongée).

Alléger le
travail
physique

Les postures contraignantes

Quels moyens de prévention ? **Du matériel adapté**



Habitacle d'engin suffisamment spacieux



Alterner au maximum les postures



Equipements favorisant la posture
à genoux

Cette illustration, issue d'un site marchand, ne figure qu'à titre d'exemple. Plusieurs prestataires de service peuvent proposer différents matériels.

Alléger le
travail
physique

Les postures contraignantes

Quels moyens de prévention ? **Du matériel adapté**

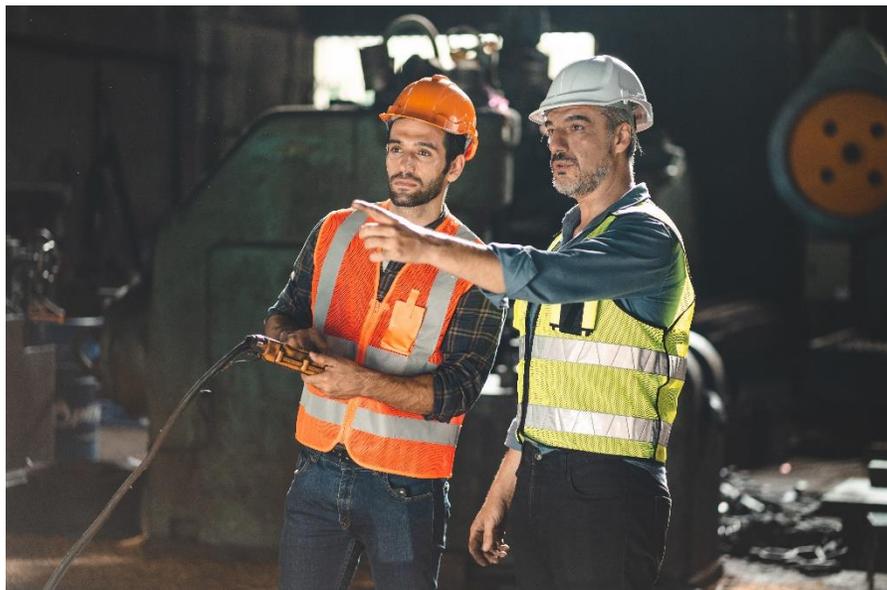


Siège à roulettes pour être à hauteur des enfants

Alléger le
travail
physique

Les postures contraignantes

Quels moyens de prévention ? **Former et sensibiliser les agents**





Optimiser
l'organisation du
travail

Les postures contraignantes

Quels moyens de prévention ? **Les échauffements**

ÉCHAUFFEMENTS

AGENTS ADMINISTRATIFS

Durée : environ 12 minutes



BAS DU CORPS

- 1** ROTATION DE LA CHEVILLE
x10 par jambe
- 2** ALTERNANCE POUTE/TALON
x10 par pieds
- 3** LEVÉE DE JAMBES
x10 par jambe
- 4** JAMBE POITRINE
x10 par jambe

DOS

- 5** FLEXION DU DOS
x10
- 6** ROTATION DU BUSTE
x10
- 7** ÉTIREMENT DU DOS
10 x 6 secondes
- 8** ROTATION DU BASSIN
x10
- 9** OMOPLATES
x10
- 10** MOUVEMENT NON
x10
- 11** INCLINAISON DU COU
x10
- 12** HAUSSEMENT DES ÉPAULES
x10
- 13** ÉTIREMENT DES BRAS
x10 par bras

MEMBRES SUPÉRIEURS

- 13** ROTATION DU COUDE
x10 par bras
- 14** ROTATION DU POIGNET
x10 par poignet
- 15** FLEXION/EXTENSION DES DOIGTS
x10 par main
- 16** ÉTIREMENT DU POUCE
x10 par pouce

Attention : Il convient de s'assurer que ces exercices permettent une échauffement physique.



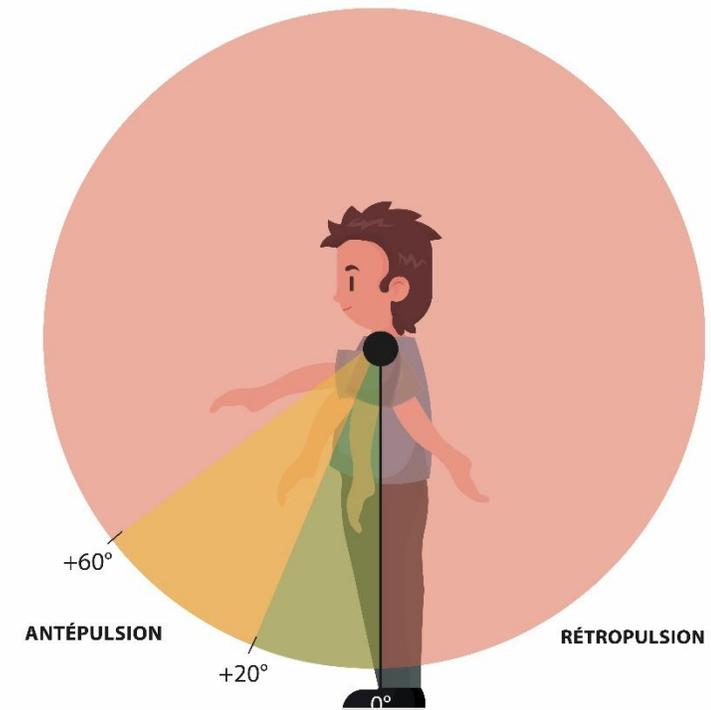
Les angles articulaires



Les angles articulaires

Que dit la réglementation ?

- Pas de réglementation spécifique;
- Tableau des maladies professionnelles
 - MP57a (tendinopathie aiguë non rompue non calcifiante avec ou sans enthésopathie de la coiffe des rotateurs)
 - Travaux comportant des mouvements ou le maintien de l'épaule sans soutien en abduction avec un angle supérieur ou égal à 60° pendant au moins 3h30 par jour en cumulé.



Alléger le
travail
physique

Les angles articulaires

Quels moyens de prévention ? **Du matériel adapté**



Les vibrations



Vibrations membres supérieurs



Vibrations corps entier

Les vibrations

Que dit la réglementation ?

	Vibrations mains-bras	Vibrations corps entier
Valeur d'exposition déclenchant l'action	2,5 m/s ²	0,5 m/s ²
Valeur limite d'exposition	5,0 m/s ²	1,15 m/s ²

Alléger le
travail
physique

Les vibrations

Quels moyens de prévention ? **Du matériel adapté**

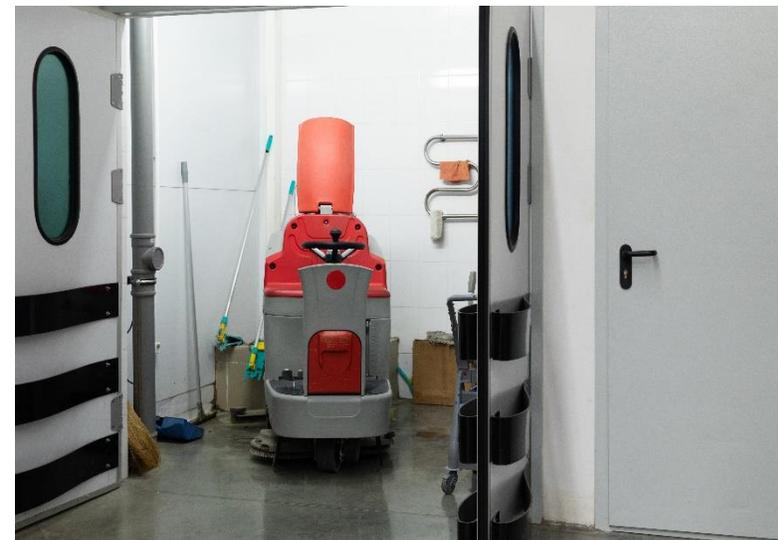


Equipements électriques

Cette illustration, issue d'un site marchand, ne figure qu'à titre d'exemple. Plusieurs prestataires de service peuvent proposer différents matériels.



Système d'amortissement



Lavage automatisé

Le bruit

Que dit la réglementation ?

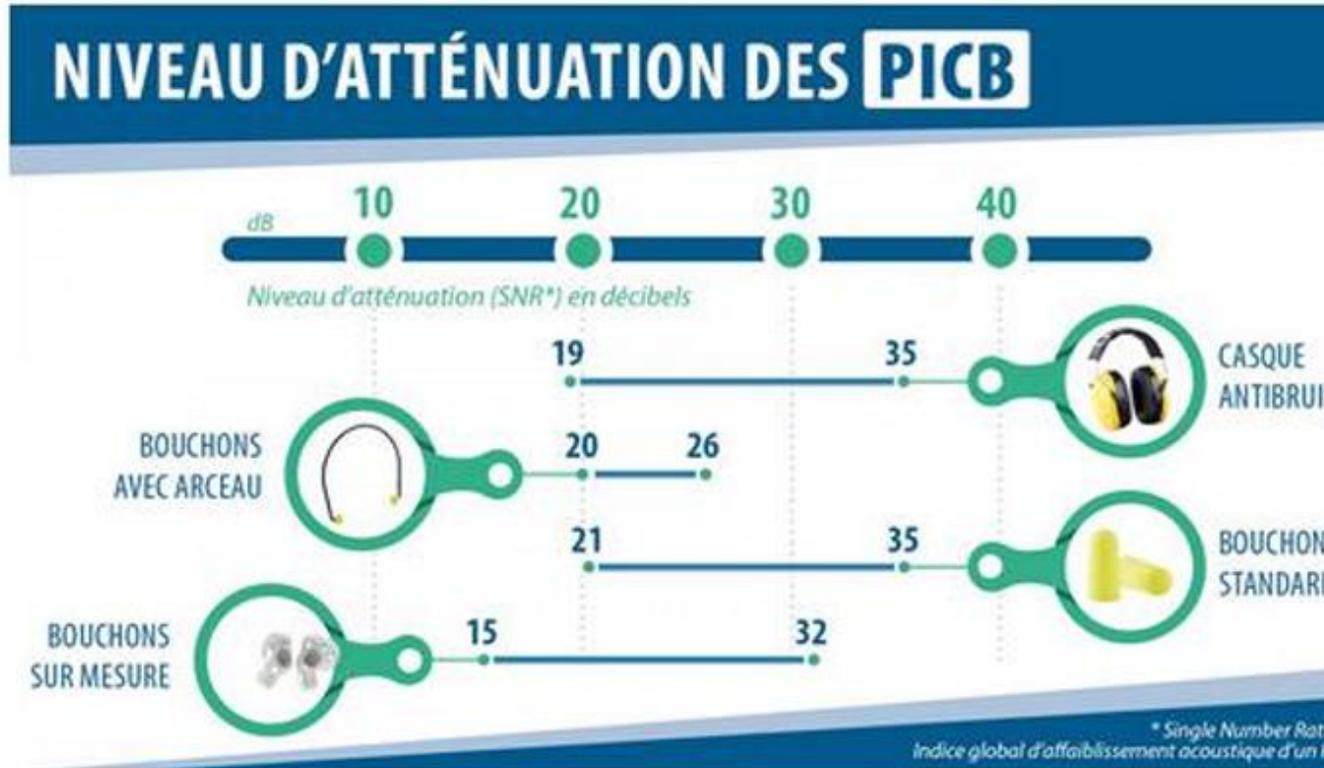
	Exposition moyenne équivalent 8 heures	Valeur de crête
Valeur d'exposition inférieure déclenchant l'action	80 dB(A)	135 dB(C)
Valeur d'exposition supérieure déclenchant l'action	85 dB(A)	137 dB(C)
Valeur limite d'exposition	87 dB(A)	140 dB(C)



Adapter
l'environnement
de travail

Le bruit

Quels moyens de prévention ? **Port des EPI**



Exposition au soleil



De nombreux agents sont amenés à travailler en extérieur. Ils peuvent être alors exposés au soleil pendant de longues périodes. Il s'agit d'un risque d'exposition aux rayonnements.

- Les UVA capables de pénétrer profondément dans la peau (responsables de son vieillissement)
- Les UVB principaux responsables des coups de soleil (près de 1 000 fois plus puissants que les UVA)

Favorise : le vieillissement cutané, la cataracte, la DMLA, etc.



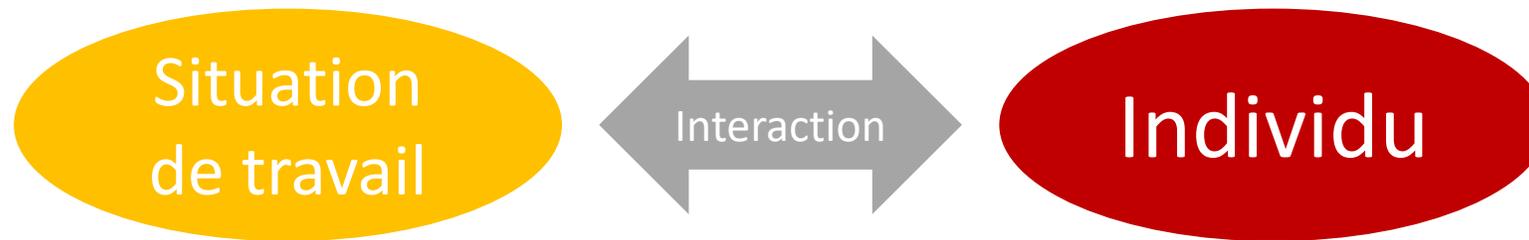
Exposition au soleil

Quels moyens de prévention ? **L'organisation du travail**

- Organisation du travail : travailler de préférence aux heures les moins chaudes
- Effectuer des rotations de tâches
- Augmentation des temps de pauses
- Aménagement des locaux
- Installation des sources d'eau fraîche à proximité
- Limiter le travail physique : mettre à disposition du matériel de manutention
- Etc.

Les risques psychosociaux

Risques psychosociaux : risques pour la santé mentale, physique et sociale, engendrés par les **conditions d'emploi** et les **facteurs organisationnels et relationnels** susceptibles d'interagir avec le fonctionnement mental (Rapport Gollac, 2011)



Les risques psychosociaux

Facteurs de risques
psychosociaux

Situation de travail

Intensité et complexité du travail
Horaires de travail
Exigences émotionnelles
Autonomie au travail
Rapports sociaux
Conflits de valeur
Incertitude au travail

Individu

Personnalité
Confiance en soi
Histoire de vie
Stratégies d'adaptation

Evaluation de la situation

« Je me sens
capable de faire
face »

Satisfaction

Développement
personnel

Plaisir

Sentiment de
compétence

Motivation

Les risques psychosociaux

Dimension multifactorielle

Facteurs de risques
psychosociaux

Situation de travail

Intensité et complexité du travail
Horaires de travail
Exigences émotionnelles
Autonomie au travail
Rapports sociaux
Conflits de valeur
Incertitude au travail

Individu

Personnalité
Confiance en soi
Histoire de vie
Stratégies d'adaptation

Dimension
subjective

**Evaluation de
la situation**

« Je ne me sens
pas capable de
faire face »

Risques
psychosociaux

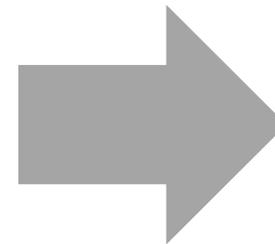
Stress

Violence
interne

Violence
externe

Les risques psychosociaux

Quelles conséquences sur le vieillissement ?



Aggravation des douleurs musculaires, articulaires et tendineuses

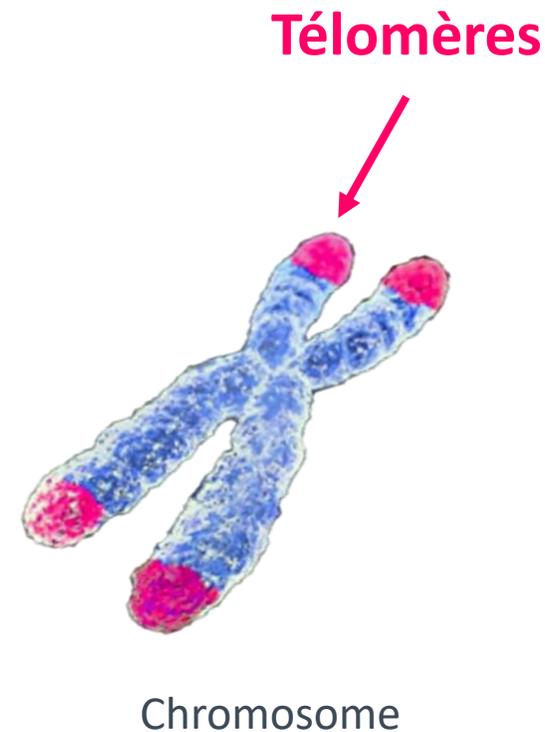
Le stress augmente la tension musculaire

Les risques psychosociaux

Quelles conséquences sur le vieillissement ?

Les personnes stressées ont des télomères plus courts que les personnes en bonne santé mentale.

Télomères : à chaque division cellulaire, la longueur des télomères diminue jusqu'à ce qu'ils deviennent trop court pour permettre une nouvelle division cellulaire.



Les risques psychosociaux

Que dit la réglementation ?

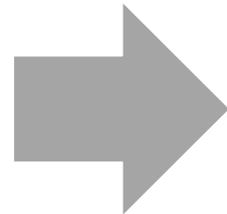
Accord sur la prévention des RPS dans la fonction publique du 22 octobre 2013

- Incitation à **évaluer les RPS** et à intégrer les actions de prévention dans le Programme Annuel de Prévention des Risques Professionnels et d'Amélioration des Conditions de Travail (PAPRI Pact) du **Document Unique**
- Préconisation à compléter les plans de prévention des RPS par des plans visant à l'amélioration des conditions de travail et à la **qualité de vie au travail**



Les risques psychosociaux

Quels moyens de prévention ? Réguler la charge de travail



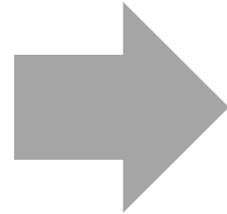
- Avoir une activité réflexive sur son travail pour améliorer des modes opératoires
- Décider de la façon dont il va effectuer son travail (autonomie procédurale)
- Incarner son travail pour se reconnaître dans ce que l'on fait



Les risques psychosociaux

Quels moyens de prévention ?

Horaires de travail

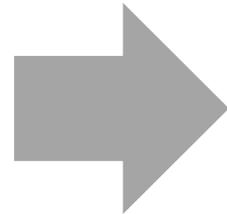


- Respecter les temps de pause et de repos quotidien
- Limiter les grandes amplitudes horaires journalières
- Entamer une réflexion autour du droit à la déconnexion en lien avec l'utilisation des outils numériques



Les risques psychosociaux

Quels moyens de prévention ? Accompagner le changement

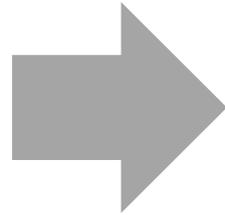


- Prendre en compte l'impact du changement sur les modes opératoires
- Permettre à chacun de réinvestir les compétences acquises
- Accorder le temps nécessaire à l'acquisition de nouvelles compétences



Les risques psychosociaux

Quels moyens de prévention ? Encourager la coopération

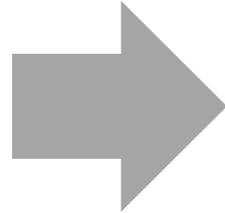


- Définir des organisations de travail qui favorisent le travail en équipe/binôme
- Permettre à chacun d'avoir une bonne connaissance du travail de l'autre
- Poser un cadre qui garantit des relations de travail courtoises et respectueuses
- Favoriser la cohésion en organisant des moments de convivialité



Les risques psychosociaux

Quels moyens de prévention ? Développer les compétences



- Anticiper les besoins en compétences et en formation
- S'assurer que les compétences acquises peuvent être réinvesties sur le terrain
- Encourager le partage d'expérience entre les professionnels
- Veiller à l'intégration des nouveaux arrivants (tutorat, accueil sécurité...)



La gestion des Ressources Humaines

Dans son guide PREV'UP pour prévenir l'usure professionnelle, l'ANACT rappelle notamment l'importance de l'analyse des données RH dans la démarche de réalisation d'un diagnostic de l'usure professionnelle.

- Analyse **des indicateurs de santé** (accidents du travail, maladies professionnelles, avis rendus par les médecins du travail), **d'absentéisme** (taux, fréquence, gravité, exposition) et de turnover (ancienneté, nombre de départ).
- Analyse de **la population de la collectivité** (sexe, âge, ancienneté, statut d'emploi), qui résulte de l'histoire et des pratiques de la collectivité en matière **de recrutement, de mobilité interne, de gestion des fins de carrière, d'égalité femmes-hommes...**
- Analyse **des parcours professionnels**



La gestion des Ressources Humaines

Quels moyens de prévention ? La GPEEC

La **Gestion Prévisionnelle des Emplois, des Effectifs et des Compétences** (GPEEC) est une démarche volontariste de gestion rassemblant plusieurs outils RH en vue de prévenir les besoins en ressources humaines dans l'organisation.

Elle met en cohérence **les besoins d'emplois et les ressources** en identifiant les besoins en compétences, en prenant en considération les évolutions technologiques, réglementaires et économiques.

Elle permet notamment d'anticiper la perte programmée des savoirs et compétences internes à la collectivité (retraite, reclassement...) et de travailler avec les agents sur leurs parcours professionnels et anticiper les reclassements pour raison de santé.



Centre de Gestion

de la Fonction Publique Territoriale de la Seine-Maritime

40 allée de la Ronce - 76230 ISNEAUVILLE • Tél : 02 35 59 71 11