



Paris, le 15 novembre 2000

## **Expertise collective** **LOMBALGIES EN MILIEU PROFESSIONNEL** ***facteurs de risque et prévention***

---

Une expertise collective sur la prévention des lombalgies (douleurs dans le bas du dos) en milieu professionnel a été réalisée par l'Inserm, à la demande de la Canam (Caisse nationale d'assurance maladie des professions indépendantes). Les experts dressent un état des lieux sur cette affection très fréquente – deux adultes sur trois en souffrent un jour ou l'autre – mais généralement bénigne.

### **Pourquoi cette expertise collective ?**

Affection très fréquente, la lombalgie est associée à des facteurs de risque professionnels aujourd'hui bien identifiés. Les actions de prévention s'avèrent donc essentielles pour limiter sa fréquence et réduire la portée de ses effets. Pour faire le point des connaissances les plus récentes dans ce domaine, la Caisse nationale d'assurance maladie des professions indépendantes (Canam) a interrogé l'Inserm. Son but : promouvoir le développement des actions de prévention envers les professions indépendantes (artisans, commerçants, professions libérales), qui ne bénéficient pas du système de médecine du travail, ni d'un suivi médical de leurs risques professionnels.

Pour répondre à cette demande, l'Inserm a rassemblé un groupe pluridisciplinaire d'experts, qui ont analysé plus de 300 articles scientifiques et médicaux parus entre 1995 et 1999. Ce travail a permis de réactualiser et de compléter un précédent rapport d'expertise collective, réalisé en 1994–1995, sur la « prévention des rachialgies en milieu professionnel ». Les experts ont élaboré des recommandations d'actions qui concernent, bien sûr, les professions indépendantes, mais aussi, plus largement, l'ensemble des populations actives, y compris les salariés.

### **Qu'est-ce que la lombalgie ?**

La lombalgie se définit par la présence de douleurs dans la partie basse de la colonne vertébrale, entre les charnières dorso-lombaire (D12-L1) et lombo-sacrée (L5-S1). Ce symptôme peut répondre à la souffrance mécanique de diverses structures du rachis et autour du rachis. Plusieurs mécanismes peuvent expliquer l'existence de douleurs; cependant, l'origine de celles-ci est le plus souvent mal connue.

### **Trois idées reçues à revoir...**

' *Une affection très fréquente* : La lombalgie est certes une affection très fréquente, puisque 60 à 80 % des adultes déclarent souffrir ou avoir souffert de lombalgie à un moment de leur vie. Mais, si l'on recense uniquement les arrêts de travail pour lombalgie au cours des 12 derniers mois, la fréquence obtenue est beaucoup plus faible, de 5 à 10 % seulement. Seule une lombalgie sur 5, en moyenne, entraîne un arrêt de travail, le plus souvent court : 55 % entre 1 et 7 jours, selon une enquête EDF-GDF.

' *Un poids socio-économique important* : Les coûts médicaux *directs* (consultations + diagnostics + protocoles thérapeutiques) des lombalgies ne représentent, en France, qu'environ 1,6 % des dépenses d'assurance maladie. En revanche, leurs coûts *indirects* (arrêts de travail, pertes de production, de productivité et de revenus) s'élèvent à 5 à 10 fois les coûts directs. Ces coûts sont, pour l'essentiel, concentrés sur les patients atteints de lombalgie chronique.

' *Les lombalgies seraient liées à une mauvaise façon de "manier son dos" dans les activités familiales ou de loisirs* : en réalité, les études montrent que les facteurs professionnels occupent une place centrale. *Le fait de porter ou de manipuler des charges lourdes* est le facteur le plus souvent associé aux lombalgies.

### **Le principal risque : le passage à la chronicité**

Si la lombalgie se résorbe spontanément dans la majorité des cas, elle peut aussi devenir récurrente : 20 à 44% des patients voient ainsi leurs douleurs réapparaître au cours de la première année qui suit l'épisode aigu. Et 5 à 10 % des patients sont encore absents professionnellement – du fait de leur lombalgie – six mois après l'épisode aigu. Cette installation dans la chronicité est particulièrement lourde de préjudices : douleurs, incapacités fonctionnelles, dégradation de la qualité de vie, rupture avec le monde professionnel.

### **Les métiers à risque**

La fréquence des lombalgies est particulièrement importante dans certaines catégories professionnelles :

- Les métiers du BTP (Bâtiment et Travaux Publics). 6 salariés sur 10 y portent des charges lourdes, et 6 sur 10 travaillent de façon prolongée dans une posture pénible.
- Les métiers du transport professionnel : représentants de commerce, cadres de la vente, du commerce et de l'hôtellerie, chauffeurs-routiers, chauffeurs de taxi, conducteurs de bus.
- Les aides-soignantes et infirmières.
- Les mécaniciens (réparation automobile), les coiffeurs et les personnels de nettoyage et de service.

### **Les principales recommandations des experts**

#### **La prise en charge de la lombalgie aiguë**

· En phase aiguë, une médicalisation lourde et un arrêt complet des activités du patient sont des attitudes inappropriées. Au contraire, la reprise d'une activité physique raisonnable semble favoriser la récupération.

#### **La prévention des risques professionnels**

· L'amélioration des conditions de travail (éventuellement couplée à des programmes de conditionnement physique) est un facteur déterminant de prévention de la survenue ou de la récurrence des lombalgies. Les milieux professionnels concernés doivent être sensibilisés sur le fait que les risques de lombalgie peuvent être réduits de façon

souvent simple, par des mesures portant sur l'aménagement des postes de travail et l'organisation du travail.

- Le port systématique de ceintures lombaires est à proscrire ; il peut induire un sentiment de fausse sécurité.
- Pour prévenir le passage à la chronicité, la reprise des activités habituelles du patient lombalgique, dans les délais les plus courts, apparaît comme la meilleure protection. Il s'agit d'éviter l'installation d'une inactivité qui déconditionne les apprentissages.
- Il est important de diffuser, auprès de tous les acteurs concernés par la prévention des risques professionnels (en particulier les PME/PMI et les travailleurs indépendants), l'information sur l'existence de normes qui fixent des valeurs limites d'exposition physique au travail, et sur l'existence d'outils d'évaluation des risques de lombalgies.
- Pour favoriser la réinsertion des patients lombalgiques chroniques, les organismes de protection sociale français pourraient, à titre expérimental, soutenir la mise en œuvre de programmes de réadaptation intensive.

### **Les recommandations de recherche**

- Développer la recherche sur l'histoire naturelle de la lombalgie, l'influence des facteurs psycho-sociaux au travail, les relations dose-effet entre facteurs d'exposition et lombalgies, et les relations entre symptômes dépressifs et lombalgie chronique. Valider des outils simples d'évaluation biomécanique des risques au travail. Enfin, développer les évaluations des actions de prévention en milieu de travail.

### **> POUR EN SAVOIR PLUS**

#### **• Source**

***"Lombalgies en milieu professionnel : quels facteurs de risque et quelle prévention ?"***

Expertise collective

Editions Inserm

2000 – 152 p – 150 F.

Tél : 01 44 23 60 82

#### **Contacts chercheurs**

##### **Annette Leclerc**

Unité Inserm 88 (épidémiologiste)

tél : 01 45 18 38 61

fax : 01 45 18 38 89

##### **Philippe Mairiaux,**

Université de Liège (santé au travail)

tél : 00 32 4 366 25 03

fax : 00 32 4 366 28 89

#### **Cette expertise a été coordonnée par**

Dominique Vuillaume (Inserm)

Tél : 01 40 56 62 63

Fax : 01 40 56 63 15

---

#### **Contact Presse Inserm**

Tél : 01 44 23 60 84

Fax : 01 45 70 76 81

Mél : [presse@tolbiac.inserm.fr](mailto:presse@tolbiac.inserm.fr)