



**l'Assurance  
Maladie**  
RISQUES PROFESSIONNELS



Institut National de Recherche et de Sécurité



# Prévenir le mal de dos

DANS LE SECTEUR DU COMMERCE

# PRÉVENIR LE MAL DE DOS DANS LE SECTEUR DU COMMERCE

**En France, chaque année, le mal de dos est à l'origine d'un million de journées de travail perdues**

dans le secteur du commerce (notamment la grande distribution et le commerce de gros et d'équipements de foyer), soit l'équivalent de plus de 5 000 emplois à temps plein. Un quart des accidents du travail dans ce secteur est lié à une lombalgie. La première cause ? Le port ou transport de charges.

**Le coût humain du mal de dos se double d'un coût économique élevé,** en augmentant les cotisations accidents du travail / maladies professionnelles (AT/MP) des entreprises. À ces frais viennent s'ajouter des coûts indirects comme la perte de productivité, le remplacement des salariés absents, la désorganisation du travail...

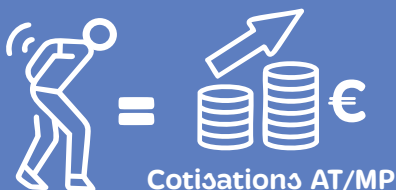


**Mal de dos**

=

**1 M**

**de journées de travail perdues**



**Cotisations AT/MP**

**> Prévenir les risques** et mieux prendre en charge les salariés atteints de mal de dos est un véritable défi face auquel employeurs, salariés et professionnels de santé doivent rester mobilisés. **Des solutions existent.**

# LES ACTIONS POUR PRÉVENIR LE MAL DE DOS DE VOS SALARIÉS

## ► **Organisez le travail,**

notamment en allouant le temps nécessaire, veillez à l'alternance des tâches et instituez des temps de pause réguliers, etc.

## ► **Facilitez le travail en équipe,** qui offre des possibilités d'entraide.

► **Aménagez vos locaux** en veillant au dimensionnement des espaces, à l'éclairage, au rangement, à la qualité des sols et à leur adhérence, etc.

► **Privilégiez le positionnement des produits lourds** dans une zone comprise entre la hauteur du nombril et la mi-cuisse (entre 0,75 m et 1,10 m).

► **Limitez la hauteur de la dernière tablette** dans les rayons, respectez une hauteur de prise des produits à moins de 1,8 m et limitez la profondeur de prise.

## ► **Privilégiez l'usage des douchettes**

et évitez la manipulation d'objets lourds ou encombrants aux postes d'encaissement.

## ► **Investissez dans des équipements d'aide à la manutention :**

transpalette électriques, tables de mise en rayon, chariots à fond constant... et entretenez-les régulièrement pour limiter les efforts de vos salariés.

► **Formez et informez vos salariés** sur les différents risques et comment les éviter ou les réduire (formations en prévention des risques liés à l'activité physique – Prap-, certificat d'aptitude à la conduite en sécurité – Caces –...).

# PRÉVENIR LE MAL DE DOS : VOUS N'ÊTES PAS SEUL

Pour mettre en place une démarche de prévention du mal de dos dans votre établissement, **vous pouvez faire appel à plusieurs acteurs.**

## Le service de prévention et de santé au travail : votre interlocuteur privilégié

Médecins du travail, infirmiers, ergonomes... Cette équipe pluridisciplinaire vous aide à identifier les facteurs de risques et vous conseille pour mettre en œuvre un plan d'actions (achat de matériel, réorganisation des espaces de travail...) afin de préserver la santé de vos salariés tout au long de leur vie professionnelle.

## Le chargé de prévention en entreprise

Il doit évaluer, convaincre et engager des actions de prévention.

## Vos salariés et leurs représentants

Ils sont bien placés pour identifier les risques auxquels ils font face et ils peuvent valider les solutions les mieux adaptées à leur pratique professionnelle quotidienne. De plus, en les impliquant, vous susciterez plus facilement leur adhésion.

## Les acteurs de la prévention de votre secteur d'activité

Caisses régionales de l'Assurance maladie - Risques professionnels (Carsat, Cramif, CGSS), organismes de prévention, fédérations professionnelles... Ces acteurs peuvent vous aider à mettre en place des bonnes pratiques éprouvées dans votre secteur d'activité. N'hésitez pas à les contacter.



L'Assurance maladie - Risques professionnels a mis en place le programme TMS Pros, une démarche en quatre étapes pour aider les employeurs à identifier, connaître et maîtriser les risques de troubles musculosquelettiques et de mal de dos.

**Plus d'informations sur :** [www.ameli.fr/entreprise/sante-travail/risques/troubles-musculosquelettiques-tms/demarche-tms-pros](http://www.ameli.fr/entreprise/sante-travail/risques/troubles-musculosquelettiques-tms/demarche-tms-pros)

# UN DE VOS SALARIÉS A MAL AU DOS




**1** **Encouragez-le à consulter son médecin** traitant pour qu'il pose un diagnostic, le soulage et contacte le service de prévention et de santé au travail.

**2** **Une fois le diagnostic posé,** c'est avec votre **service de prévention et de santé au travail** que vous mettez en place, de façon temporaire et progressive, les conditions adaptées à son maintien ou à sa reprise du travail, en respectant des limites de contraintes physiques.

**3** **Le mal de dos de votre salarié doit également vous alerter** et vous inciter à analyser ses conditions de travail.

**4** **N'attendez pas pour mettre en place une démarche collective de prévention** afin de réduire les facteurs de risques de mal de dos au travail.

 **Votre salarié pourra ainsi bénéficier de votre soutien et d'un accompagnement pour poursuivre son activité lorsque c'est possible.**

# POUR ALLER PLUS LOIN

[www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)

## **| Dossier web INRS**

- « Lombalgie »

## **| Pages web INRS**

- « Commerce de détail non alimentaire »
- « Commerce de gros non alimentaire »
- « Commerce de gros alimentaire »
- « Commerces de bouche »

## **| Information ameli.fr**

[www.ameli.fr/entreprise/sante-travail/risques/troubles-musculosquelettiques-tms/tms-secteur-activite/commerce](http://www.ameli.fr/entreprise/sante-travail/risques/troubles-musculosquelettiques-tms/tms-secteur-activite/commerce)



Institut national de recherche et de sécurité  
pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles  
65, boulevard Richard-Lenoir 75011 Paris • Tél. 01 40 44 30 00 • [info@inrs.fr](mailto:info@inrs.fr)

### **Édition INRS ED 6320**

2<sup>e</sup> édition (2025) révisée en mai 2025 | 3 000 ex. | ISBN 978-2-7389-2949-5

Conception graphique : Éva Minem - Impression : Monsoise

L'INRS est financé par la Sécurité sociale  
Assurance maladie - Risques professionnels

[www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)   