

FICHE MÉMO – Santé mentale au travail

1. COMPRENDRE : Santé mentale & Risques psychosociaux

➤ LA SANTÉ MENTALE : DÉFINITION

« Le travail est le facteur qui a l'impact le plus fort sur la santé mentale des salariés, devant la famille et le contexte économique. »

L'OMS définit la santé mentale comme un état de bien-être mental qui nous permet de faire face aux sources de stress de la vie, de réaliser notre potentiel, de bien apprendre et de bien travailler, et de contribuer à la vie de la communauté.

- **Facteurs individuels :** personnalité, événements marquants, histoire personnelle...
- **Facteurs sociétaux :** conditions de travail, niveau de vie, accès aux soins...

➤ CHIFFRES CLÉS

68 % des dirigeants se disent en bonne santé mentale (vs 80 % les années précédentes)	1 sur 3 dirigeants a renoncé à consulter un médecin cette année (manque de temps)	52 % souffrent de mal de dos, 48 % de troubles du sommeil, 48 % de troubles anxieux
---	---	---

Source : Baromètre Santé des dirigeants TPE/PME – Fondation MMA / Bpifrance Le Lab (mai 2025)

➤ LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX (RPS)

Les RPS sont des 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. Ils sont potentiellement présents dans toutes les organisations et ont un caractère plurifactoriel.

➤ Les 6 grands facteurs de RPS (Gollac & Bodier, 2011)

1. Intensité et complexité du travail Surcharge, urgence, complexité des tâches, pression temporelle	2. Autonomie et marges de manœuvre Capacité de décision, initiative, utilisation des compétences	3. Exigences émotionnelles Contact avec la souffrance, tensions avec le public, devoir cacher ses émotions
4. Rapports sociaux et relations de travail Soutien des collègues/manager, reconnaissance, qualité relationnelle	5. Conflits de valeur et qualité empêchée Sentiment d'inutilité, contradiction entre valeurs et pratiques	6. Insécurité de la situation de travail Précarité de l'emploi, changements non maîtrisés

➤ Une question d'équilibre

▲ FACTEURS DE RISQUES Augmentation de la probabilité d'apparition de troubles <ul style="list-style-type: none">▶ Surcharge de travail▶ Rôles pas clairs▶ Manager non disponible / pas à l'écoute▶ Multiples changements	↔	▼ FACTEURS DE PROTECTION Diminution de la probabilité d'apparition de troubles <ul style="list-style-type: none">▶ Intérêt du travail, diversité des tâches▶ Sentiment d'utiliser ses compétences▶ Soutien entre pairs, ambiance d'équipe▶ Qualité des relations avec le manager
---	---	---

➤ LES 3 NIVEAUX DE PRÉVENTION

PRIMAIRE Agir sur l'activité, les situations de travail et le contexte de l'établissement. Identifier et évaluer les facteurs de risques au regard de l'activité concrète.	SECONDAIRE Agir sur les risques psychosociaux eux-mêmes. Renforcer les compétences individuelles et collectives pour faire face.	TERTIAIRE Agir sur les conséquences sur les salariés et l'établissement. Prise en charge, accompagnement, réparation.
--	--	---

2. PARTIE 2 – Des leviers concrets pour prendre soin de sa santé mentale

➤ DERRIÈRE LE STRESS... IL Y A LE CORPS

On parle souvent de charge mentale, de pression, de burn-out... Mais derrière tout cela, il y a une réalité concrète et commune : le corps. Le corps s'adapte, il exprime ses déséquilibres, les rythmes biologiques sont déréglés.

<ul style="list-style-type: none">▶ Tensions musculaires▶ Fatigue persistante	<ul style="list-style-type: none">▶ Perte de concentration▶ Difficulté à récupérer	<ul style="list-style-type: none">▶ Ruminations, sommeil perturbé▶ Démotivation, irritabilité
--	---	--

➤ LE VRAI ENJEU : RÉGULER LE SYSTÈME NERVEUX

Ce n'est pas le stress ponctuel qui pose problème. C'est le stress qui s'installe et ne redescend plus : le stress chronique.

- Les équipes s'épuisent progressivement
- La qualité de travail diminue et les tensions augmentent
- Cela impacte directement la motivation et la performance collective

➤ EXERCICES PRATIQUES

Contraction-relâchement (IRTER) <i>Prendre conscience de ses tensions pour mieux les relâcher.</i> <ul style="list-style-type: none">▶ Inspirer, contracter une partie du corps▶ Retenir la respiration 5 secondes▶ Expirer et relâcher, observer les changements <i>Durée : 5 min • Seul ou en groupe</i>	Visualisation sensorielle <i>Utilisation des odeurs et huiles essentielles pour détendre le corps rapidement.</i> <ul style="list-style-type: none">▶ Faire 10 respirations profondes, à son rythme▶ Se laisser guider par les images liées à l'odeur <i>Durée : 5 min • Seul</i>
--	--

Bienfaits immédiats : aide à relâcher la pression • régule le système nerveux • améliore la clarté mentale et l'énergie

➤ ALLER PLUS LOIN – FORMATS ADAPTÉS AUX ENTREPRISES

Pauses bien-être <ul style="list-style-type: none">▶ Formats courts de sensibilisation▶ Dégustations, bar à tisane, jeux olfactifs, quiz▶ Découverte + conseils concrets	Ateliers collectifs <i>À l'unité ou cycle de 4 ateliers :</i> <ul style="list-style-type: none">▶ Sommeil▶ Gestion du stress & récupération▶ Alimentation & nutrition au travail▶ Activité physique & sédentarité	Interventions mensuelles <ul style="list-style-type: none">▶ Massage assis, réflexologie plantaire▶ Ateliers personnalisés (cohésion, TMS...)▶ Visio-conférences (public national)
---	--	---

Atelier animé par Séverine SCHIES, Caroline SAUNIER (Psychologue du travail) et Raphaèle Sebban (Naturopathe).

FICHE MÉMO – L'Arbre des Causes Méthode d'analyse des accidents du travail • INRS ED 6163

1. PRINCIPE

L'accident n'a jamais une cause unique : il résulte d'une combinaison de facteurs. L'arbre des causes est une démarche systémique développée par l'INRS depuis les années 70. Elle considère l'accident comme le symptôme d'un dysfonctionnement du système de l'entreprise (**technique, organisationnel, humain**). On remonte du dommage vers les causes, de droite à gauche.

« Qu'a-t-il fallu pour que cela arrive ? »

2. POURQUOI ANALYSER UN ACCIDENT DU TRAVAIL ?

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Comprendre pour mieux prévenir → Identifier les causes profondes et éviter la reproduction de l'accident.• Protéger les collègues et soi-même → Chaque analyse permet d'éliminer ou de réduire un risque identifié.• Améliorer les conditions de travail → L'analyse met en lumière des dysfonctionnements à corriger.• Donner du sens à la prévention → Vous devenez acteur de la sécurité, pas seulement spectateur. | <ul style="list-style-type: none">• Réduire les conséquences humaines et matérielles → Moins d'arrêts, moins de blessures, moins de stress, plus d'efficacité.• Renforcer la confiance et le dialogue → L'écoute et la participation de chacun sont au cœur de la démarche.• Valoriser l'image de l'entreprise → Une entreprise qui protège ses salariés est responsable et engagée. |
|---|---|

Pour avancer ensemble vers plus de sécurité et de bien-être !

3. LES ÉTAPES DE LA MÉTHODE

ÉTAPE 1 Recueil des faits + Construction

- Collecter les informations au plus tôt après l'accident (observations terrain + entretiens avec victime, témoins, encadrement)
- Recueillir uniquement des FAITS concis, observables, vérifiables (pas d'interprétations, opinions ni jugements de valeur)
- Identifier les VARIATIONS : écarts par rapport à l'habituel du point de vue de l'opérateur
- Construire l'arbre par questionnement rétrospectif en partant du dommage
- Relier les faits entre eux par des liens logiques

ÉTAPE 2 Exploitation (prévention)

- Proposer des mesures de prévention sur CHAQUE fait de l'arbre, quelle que soit sa position
- Choisir les mesures les plus adaptées (conformes, stables, intégrables, sans déplacement de risque)
- Décider → Appliquer → Contrôler l'efficacité et les délais
- Mettre à jour le DUERP en conséquence

4. FAITS vs INTERPRÉTATIONS (exemples)

Interprétation / Opinion ✗	Fait retenu ✓
Il ne faisait pas attention	Il parlait avec un collègue
Il roulait trop vite	Il roulait à 30 km/h
Absence de garde-corps	Il travaillait en bordure du vide
Ne portait pas ses chaussures de sécurité	Il travaillait en baskets

5. PRINCIPES À RETENIR

On analyse des faits, pas des fautes.

L'analyse est collective, avec des profils pluridisciplinaires.

Le but est la prévention, non la sanction: améliorer les procédés, pas blâmer les individus.

Atelier animé par Laurie CECILLON, Léo MERCADO (Préventeurs), Céline ALESSI (Réflexologue), Céline LAMOUR (Sophrologue) ;

FICHE MÉMO – Troubles Musculosquelettiques (TMS)

1. QU'EST-CE QU'UN TMS ?

Les troubles musculosquelettiques (TMS) sont des pathologies qui affectent les muscles, les tendons, les nerfs et les articulations. Ils se manifestent par des douleurs, des raideurs, des pertes de force ou de mobilité. Les TMS constituent la 1ère cause de maladies professionnelles reconnues en France.

87 % des maladies professionnelles reconnues	20 % des AT avec arrêt liés à la manutention	1ère cause de maladies professionnelles en France
--	--	---

2. PRINCIPALES PATHOLOGIES TMS

Localisation	Pathologie	Facteurs aggravants
Épaule	Tendinite de la coiffe des rotateurs	Gestes répétitifs, bras en élévation
Coude	Épicondylite (tennis elbow)	Torsion, serrage, vissage répété
Poignet / Main	Syndrome du canal carpien	Gestes répétitifs, vibrations, flexion
Dos / Rachis	Lombalgie, hernie discale	Port de charges, postures contraignantes
Genou	Hygroma, lésion méniscale	Position agenouillée prolongée

3. LES 4 FACTEURS À PRENDRE EN COMPTE

Des solutions simples et efficaces existent pour manutentionner en sécurité. Pour les mettre en œuvre, il faut organiser son activité en prenant en compte les facteurs suivants :

POSTE DE TRAVAIL <ul style="list-style-type: none"> ▶ Matériel utilisé et son état ▶ Environnement (bruit, chaleur, lumière...) ▶ Encombrement de l'espace ▶ Dimensionnement (accessibilité, passage) 	INFORMATION & FORMATION <ul style="list-style-type: none"> ▶ Connaissance des consignes de sécurité ▶ Connaissance des locaux ▶ Formation gestes et postures ▶ Formation manutention mécanisée
INDIVIDU <ul style="list-style-type: none"> ▶ Taille, sexe, âge ▶ Expérimenté ou non ▶ État de santé et aptitude médicale 	NATURE DE LA TÂCHE <ul style="list-style-type: none"> ▶ Charges (poids, taille, forme...) ▶ Fréquence de la manutention ▶ Déplacement (distance, dénivelé, seul ou à plusieurs) ▶ EPI à disposition

4. LIMITES RÉGLEMENTAIRES DE PORT DE CHARGE

Art. R4541-9 du Code du Travail et norme NF X35-109.

Charge	FEMME		HOMME	
	Code du Travail	NF X35-109	Code du Travail	NF X35-109
0 à 15 kg	Autorisé	Acceptable	Autorisé	Acceptable
16 à 25 kg	Autorisé	Sous condition	Autorisé	Sous condition
26 à 55 kg	Interdit	Inacceptable	Autorisé	Inacceptable
56 à 105 kg	Interdit	Inacceptable	Sous condition	Inacceptable

5. MESURES DE PRÉVENTION

- ✓ **Fournir et utiliser les aides à la manutention** au maximum afin de limiter le port de charge
- ✓ **Privilégier les aides électriques** (transpalettes, chariots, tables élévatrices...)
- ✓ **Former les salariés** : privilégier les formations PRAP (Prévention des Risques liés à l'Activité Physique)
- ✓ **Adapter le poste** : hauteur de travail, accessibilité, réduction des distances
- ✓ **Organiser le travail** : rotation des tâches, pauses régulières, limitation de la répétitivité
- ✓ **Intégrer les TMS dans le DUERP** et mettre à jour régulièrement

6. MANUTENTION MÉCANIQUE

RAPPELS RÉGLEMENTAIRES

Art. R4323-55 : Conduite réservée aux travailleurs ayant reçu une formation adéquate.

Art. R4323-56 : Autorisation de conduite obligatoire pour les équipements à risques particuliers.

AUTORISATION DE CONDUITE

Accordée si :

- ✓ Certificat d'aptitude médicale
- ✓ Connaissances et savoir-faire validés
- ✓ Connaissance des lieux et instructions

FORMATION CACES

Certificat d'Aptitude à la Conduite En Sécurité : dispositif d'évaluation des connaissances et du savoir-faire pour la conduite d'équipements mobiles ou de levage.

VÉRIFICATIONS PÉRIODIQUES (VGP)

- ✓ Déceler toute détérioration d'un appareil
- ✓ Périodicité réglementaire à respecter

7. BONNES PRATIQUES – GESTES & POSTURES

✗ À ÉVITER

- ⚠ Soulever une charge le dos courbé
- ⚠ Porter une charge éloignée du corps
- ⚠ Torsions du tronc en portant
- ⚠ Posture statique prolongée
- ⚠ Négliger les pauses

✓ À PRIVILÉGIER

- ✓ Plier les genoux, dos droit
- ✓ Rapprocher la charge du corps
- ✓ Pivoter avec les pieds, pas le dos
- ✓ Alternier les postures, s'étirer
- ✓ Utiliser les aides mécaniques

Atelier animé par Maïlys POISSON, Gaetan MOY (préventeurs) et Étienne BULIDON (Ostéopathe).

PROMEOM

Préserveons la santé au travail



MC2A - Siège social : 213 rue de Gerland – 69007 LYON – 04 480 425 25
RNA : W691108482 – SIREN : 924 378 862 – APE 8621Z – TVA : FR09 924378862

Membre du réseau 
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES