



# Ça déménage chez les déménageurs

Prévention pour un vrai métier

## L'Institut national de recherche et de sécurité (INRS)

Dans le domaine de la prévention des risques professionnels, l'INRS est un organisme scientifique et technique qui travaille, au plan institutionnel, avec la CNAMTS, les Carsat, Cram, CGSS et plus ponctuellement pour les services de l'État ainsi que pour tout autre organisme s'occupant de prévention des risques professionnels.

Il développe un ensemble de savoir-faire pluridisciplinaires qu'il met à la disposition de tous ceux qui, en entreprise, sont chargés de la prévention : chef d'entreprise, médecin du travail, CHSCT, salariés. Face à la complexité des problèmes, l'Institut dispose de compétences scientifiques, techniques et médicales couvrant une très grande variété de disciplines, toutes au service de la maîtrise des risques professionnels.

Ainsi, l'INRS élabore et diffuse des documents intéressant l'hygiène et la sécurité du travail : publications (périodiques ou non), affiches, audiovisuels, multimédias, site Internet... Les publications de l'INRS sont distribuées par les Carsat. Pour les obtenir, adressez-vous au service Prévention de la caisse régionale ou de la caisse générale de votre circonscription, dont l'adresse est mentionnée en fin de brochure.

L'INRS est une association sans but lucratif (loi 1901) constituée sous l'égide de la CNAMTS et soumise au contrôle financier de l'État. Géré par un conseil d'administration constitué à parité d'un collègue représentant les employeurs et d'un collègue représentant les salariés, il est présidé alternativement par un représentant de chacun des deux collèges. Son financement est assuré en quasi-totalité par le Fonds national de prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles.

### **Les caisses d'assurance retraite et de la santé au travail (Carsat), les caisses régionales d'assurance maladie (Cram) et caisses générales de sécurité sociale (CGSS)**

Les caisses d'assurance retraite et de la santé au travail, les caisses régionales d'assurance maladie et les caisses générales de sécurité sociale disposent, pour participer à la diminution des risques professionnels dans leur région, d'un service Prévention composé d'ingénieurs-conseils et de contrôleurs de sécurité. Spécifiquement formés aux disciplines de la prévention des risques professionnels et s'appuyant sur l'expérience quotidienne de l'entreprise, ils sont en mesure de conseiller et, sous certaines conditions, de soutenir les acteurs de l'entreprise (direction, médecin du travail, CHSCT, etc.) dans la mise en œuvre des démarches et outils de prévention les mieux adaptés à chaque situation. Ils assurent la mise à disposition de tous les documents édités par l'INRS.

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'INRS, de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction, par un art ou un procédé quelconque (article L. 122-4 du code de la propriété intellectuelle). La violation des droits d'auteur constitue une contrefaçon punie d'un emprisonnement de trois ans et d'une amende de 300 000 euros (article L. 335-2 et suivants du code de la propriété intellectuelle).

# Ça déménage chez les déménageurs

Prévention pour un vrai métier

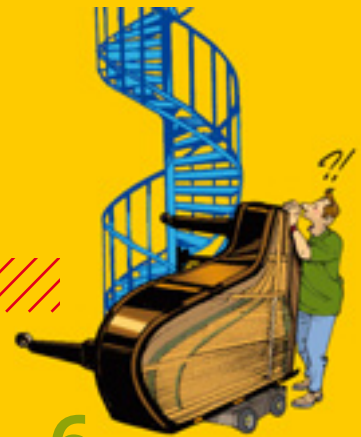
**Auteurs :**

Anne-Sophie Valladeau, Jean-Pierre Zana (INRS)  
Gilles Mauguen, Renaud Nuyts, Thierry Palka (CARSAT de Bretagne)  
Philippe L'Herrou, Yann Viguié (Chambre syndicale du déménagement)  
Thierry Fassenot (CNAMTS)

# SOMMAIRE



**5**  
Des situations mal anticipées  
peuvent générer des risques



**6**  
Activité du déménageur :  
principales étapes  
et questions à se poser



**8**  
Des pistes  
de solution

**10**  
La conséquence  
la plus pénalisante :  
les troubles  
musculosquelettiques  
(TMS)



Le secteur du déménagement est confronté à un grand nombre de risques professionnels. La Chambre syndicale du déménagement a engagé des actions de terrain avec l'appui de la CNAMTS, des CARSAT et le soutien scientifique et technique de l'INRS.

Des diagnostics représentatifs des métiers de la branche ont été réalisés dans des entreprises volontaires, avec la participation de l'encadrement et des salariés. L'objectif est d'engager les entreprises à évaluer les risques liés au métier le plus en amont possible.

La planification et l'organisation de chaque déménagement sont des étapes essentielles qui doivent tenir compte des salariés et des contraintes inhérentes à l'activité.

**La prise de conscience des risques par l'employeur, l'encadrement, les salariés et le client doit permettre d'améliorer les conditions de travail tant pour les salariés que pour l'entreprise.**

Les principales conséquences des risques de l'activité de déménagement conduisent à des lésions telles que : douleurs, lumbago, contusions, plaies et coupures, fractures... qui sont susceptibles d'entraîner des arrêts de travail.



# Des situations mal anticipées peuvent générer des risques

## Activité physique

- Manutentions manuelles mal préparées
- Accidents de plain-pied
- Chutes de hauteur

## Organisation de l'activité

- Insuffisance de compétences face à la charge de travail
- Outils et matériels inadaptés
- Non-respect des amplitudes maximales de travail ou des temps de repos

## Environnement de l'activité

- Difficultés d'accès, de stationnement
- Impossibilité de positionnement des monte-meubles
- Obstacles divers et sols meubles
- Conditions climatiques
- Éclairage insuffisant



## Mais aussi

**Risque routier :** conduite, manœuvres, surcharge et arrimage...

**Facteurs psychosociaux :** relations avec le client, gestion inadaptée du rythme de travail, etc.



# Activité du déménageur : principales étapes et questions à se poser

Pour chaque phase de l'activité, des questions essentielles doivent être posées pour limiter les aléas et les situations à risques.

## Préparation du déménagement

*Où se déroulent le déménagement et l'emménagement ?*

- en ville ● à la campagne ● en zone d'activités ● avec étage ● de plain-pied...

*Quel itinéraire ?*

- encombrement du véhicule et des routes ● aire de repos ● aire de repas...

*Quels sont les accès ?*

- parking privatif ● rue à sens unique ● zone piétonne...

*Quels sont les modes de stationnement ?*

- autorisations nécessaires ● réservation d'emplacement ● balisage de la zone...

*Quel véhicule sera le plus adapté ?*

- volume prévisionnel (lettre de voiture dûment renseignée) ● VUL ● porteur ● camion remorque, avec ou sans hayon ● remorque monte-meubles...

*À quelle période et sur quelle durée se déroule le déménagement ?*

- en hiver ● en été ● en fin de semaine ● en période de congés ● sur une journée ● en déplacement, avec des nuitées ● de nuit ● à l'étranger...

*Quels matériels et outils sont nécessaires ?*

- cartons ● bacs plastiques ● couvertures...

*Quelles aides techniques ?*

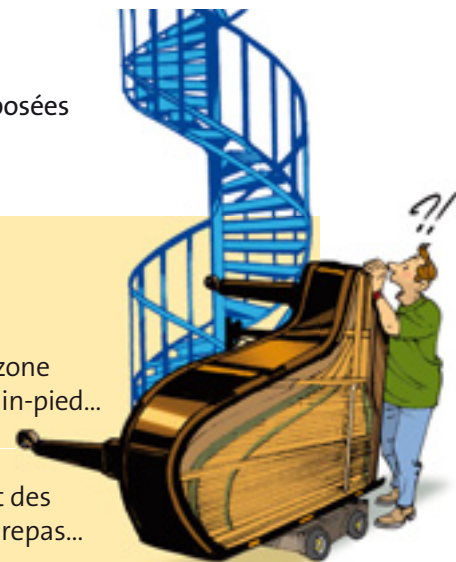
- transpalettes ● monte-meubles...

*Quels équipements de protection individuels ?*

- chaussures de sécurité adaptées à la marche ● gants respectant la sensation de toucher et de porter dans certaines phases de l'activité

*Combien de déménageurs ?*

- des compétences et un nombre de salariés suffisant ● des spécialistes charges lourdes (armoires anciennes, coffre-fort, piano, billard...)





La négociation commerciale, la préparation de la mission, la formation des déménageurs, leur participation à l'évaluation régulière des risques, à l'organisation de l'activité, aux choix des matériels et des outils participent à la prévention des risques professionnels dans ce métier.

## Emballage

*Quels types d'emballages sont nécessaires pour réaliser une mission de qualité en toute sécurité ?*

- volumes de livres, d'objets de décoration...
- dimensions et nombre de luminaires et d'objets d'art...
- vaisselles, bibelots, verres, objets fragiles...
- penderies en cartons, à bretelles...
- couvertures, bulle, papier journal
- ficelles, adhésifs, élastiques, sangles

## Chargement et déchargement du véhicule

*Comment effectuer les opérations de manutentions manuelles et de transport de charges pour réduire les contraintes et prendre soin des objets déménagés ?*

- seul ou à plusieurs
- alternance entre les activités de manutention dans et hors du camion
- chariots à roues adaptés à la qualité des sols
- transpalettes à géométrie variable
- diable d'escaliers...
- optimisation de la répartition des masses
- orientation du véhicule en présence d'une pente...
- barres d'arrimage
- capitonnage adapté
- points d'ancrage
- sangles appropriées et en état...
- maintenance des matériels
- contrôle technique du véhicule
- vérifications périodiques des hayons, des monte-meubles, du chronotachygraphe, des extincteurs...



## Transport

*Quelles formation, information et sensibilisation ont reçu les salariés en matière de sécurité routière ?*

- réglementation concernant la conduite
- FIMO, FCO, formation à la conduite des VUL
- précautions en matière de temps de repos

## Pause et repas

*Quelle sensibilisation à l'hygiène alimentaire et aux conduites addictives a été dispensée ?*

- mise à disposition d'eau potable pour hydratation régulière
- repas pris à table
- conseils d'alimentation et d'éducation pour la santé adaptés au métier
- information sur les effets et risques liés à la consommation de médicament, d'alcool, de drogue.

## Des pistes de solution

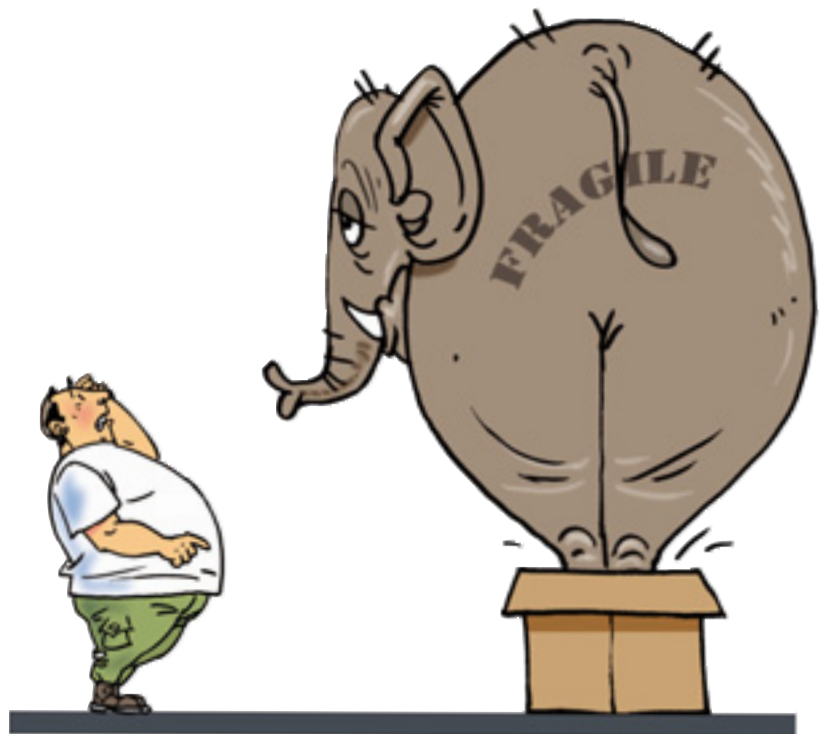
### Organisation de l'activité

Un devis sans visite peut conduire à une mauvaise appréciation des besoins en termes d'outils, d'aides techniques, du nombre de salariés et d'organisation du déménagement et à une gestion inadaptée des imprévus.

Il est recommandé d'utiliser une fiche d'instruction et d'exécution pour la préparation du déménagement, afin d'organiser l'activité. Elle doit comprendre :

- la préparation de l'itinéraire,
- l'accès et le stationnement en tenant notamment compte du gabarit du véhicule choisi,
- les outils et matériels indispensables,
- les ressources en personnel,

Elle doit être complétée par les informations nécessaires tenant compte de la spécificité du déménagement à effectuer : chantier complexe, déménagement de nuit, co-traitance...



### Efforts physiques

L'activité physique conjugue endurance, force et positions contraignantes.

Ces facteurs conduisent à de la fatigue, à des douleurs qui peuvent générer des accidents du travail et à moyen et long terme des troubles chroniques :

- utiliser des cartons dédiés et adaptés aux poids des objets à manutentionner,
- préférer des contenants avec des poignées pour favoriser les prises de force,
- fournir des aides techniques adaptées aux sols, aux dénivelés mais aussi au poids et au volume des objets,
- alterner les activités (emballages, portage, conduite...),
- démarrer progressivement l'activité de port de charges lourdes.

►► Favoriser les binômes seniors-juniors



## Manutentions manuelles

Les tonnages journaliers manutentionnés peuvent être rendus contraignants du fait de la masse des objets et cartons, mais aussi des distances parcourues, de la présence d'escaliers, de l'encombrement, de la fragilité et de l'absence de prises des objets et mobiliers, ainsi que de la difficulté de travailler à plusieurs quand cela est nécessaire :

- adapter les ressources en personnel aux contraintes répertoriées,
- dégager les zones de circulation,
- identifier et baliser les obstacles,
- réduire les distances à parcourir avec des charges,
- utiliser les aides techniques adaptées à la manutention,
- étiqueter les cartons, afin de différencier leur contenu,
- favoriser les contenants légers à poignées et réutilisables et empilables.

### ►►► Favoriser la formation à la prévention des risques liés à l'activité physique (PRAP)\*



\* Formation PRAP : [www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)

## Espaces et situations de travail

De nombreuses situations sont rendues difficiles par le manque de place, mais surtout par une organisation inadaptée de l'espace et des plans de travail pour effectuer les mises en cartons ou en bacs, les emballages de mobiliers et les manutentions :

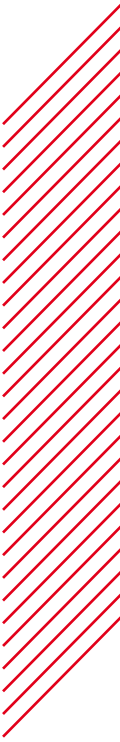
- dégager les espaces de travail et de circulation pour éviter les postures contraignantes,
- s'organiser pour remplir les cartons et les bacs et emballer les petits mobiliers sans avoir à se baisser,
- regrouper les outils et matériels à proximité des zones d'emballage.

### ►►► Favoriser les savoir-faire professionnels

## Positions de travail

L'activité de déménagement nécessite de longues périodes debout ou assis. De plus, l'emballage, le montage ou le démontage s'effectuent dans des positions contraignantes, penchées en avant ou à genoux. Ces efforts peuvent générer de la fatigue qui, par manque de récupération, peut être responsable à plus ou moins long terme de troubles physiques chroniques :

- varier les activités au cours d'une même journée,
  - répartir les activités les plus contraignantes sur tous les membres de l'équipe,
  - prévoir des temps de récupération formels suffisants,
  - autoriser des pauses informelles lors de transport de charges exceptionnelles,
  - inciter à des activités physiques de détente extraprofessionnelles : marche, natation...



# La conséquence la plus pénalisante : les troubles musculosquelettiques (TMS)

Les TMS sont des troubles de l'appareil locomoteur – membres et rachis -, pour lesquels l'activité professionnelle peut jouer un rôle dans la genèse, le maintien ou l'aggravation des symptômes. La douleur ou la gêne fonctionnelle sont communes à tous les troubles.

Depuis plusieurs années, les TMS représentent la première maladie professionnelle reconnue, toutes activités confondues.

Elles figurent sur des tableaux du régime général (consultables sur le site : [www.inrs.fr/mp](http://www.inrs.fr/mp)) :

- n<sup>os</sup> 57, 79 et 69 pour les membres supérieurs et inférieurs,
- n<sup>os</sup> 97 et 98 pour les affections du rachis lombaire.

Les derniers chiffres montrent que les TMS représentent près de 80 % des cas de maladies professionnelles du secteur du déménagement.

**Les TMS nécessitent une prise en charge médico-sociale spécifique.**

L'anticipation et l'amélioration continue des situations de travail participent à l'accompagnement des salariés vieillissants...



### *Pour en savoir plus*

***www.inrs.fr :***

- **Transport routier de marchandises. Vigilant à l'arrêt comme au volant.** ED 826, 2006, 60 p.
- **Vibrations et mal de dos. Guide des bonnes pratiques en application du décret "Vibrations".** ED 6018, 2008, 30 p.
- **Mal au dos. Osez bouger pour vous soigner.** Dépliant ED 6040, 2008.
- **Les lombalgies : les comprendre, les prévenir.** Dépliant ED 6057, 2009.
- **Travail et lombalgie. Du facteur de risque au facteur de soin.** ED 6087, 2011, 32 p.



Pour obtenir en prêt les audiovisuels et multimédias et pour commander les brochures et les affiches de l'INRS, adressez-vous au service Prévention de votre Carsat, Cram ou CGSS.

## Services prévention des Carsat et des Cram

### Carsat ALSACE-MOSELLE

(67 Bas-Rhin)  
14 rue Adolphe-Seyboth  
CS 10392  
67010 Strasbourg cedex  
tél. 03 88 14 33 00  
fax 03 88 23 54 13  
prevention.documentation@carsat-am.fr  
www.carsat-alsacemoselle.fr

(57 Moselle)  
3 place du Roi-George  
BP 31062  
57036 Metz cedex 1  
tél. 03 87 66 86 22  
fax 03 87 55 98 65  
www.carsat-alsacemoselle.fr

(68 Haut-Rhin)  
11 avenue De-Lattre-de-Tassigny  
BP 70488  
68018 Colmar cedex  
tél. 03 88 14 33 02  
fax 03 89 21 62 21  
www.carsat-alsacemoselle.fr

### Carsat AQUITAINE

(24 Dordogne, 33 Gironde,  
40 Landes, 47 Lot-et-Garonne,  
64 Pyrénées-Atlantiques)  
80 avenue de la Jallère  
33053 Bordeaux cedex  
tél. 05 56 11 64 36  
fax 05 57 57 70 04  
documentation.prevention@carsat-aquitaine.fr  
www.carsat-aquitaine.fr

### Carsat AUVERGNE

(03 Allier, 15 Cantal, 43 Haute-Loire,  
63 Puy-de-Dôme)  
48-50 boulevard Lafayette  
63058 Clermont-Ferrand cedex 1  
tél. 04 73 42 70 76  
fax 04 73 42 70 15  
preven.carsat@orange.fr  
www.carsat-auvergne.fr

### Carsat BOURGOGNE et FRANCHE-COMTÉ

(21 Côte-d'Or, 25 Doubs, 39 Jura,  
58 Nièvre, 70 Haute-Saône,  
71 Saône-et-Loire, 89 Yonne,  
90 Territoire de Belfort)  
ZAE Cap-Nord, 38 rue de Cracovie  
21044 Dijon cedex  
tél. 08 21 10 21 21  
fax 03 80 70 52 89  
prevention@carsat-bfc.fr  
www.carsat-bfc.fr

### Carsat BRETAGNE

(22 Côtes-d'Armor, 29 Finistère,  
35 Ille-et-Vilaine, 56 Morbihan)  
236 rue de Châteaugiron  
35030 Rennes cedex  
tél. 02 99 26 74 63  
fax 02 99 26 70 48  
drpcdi@carsat-bretagne.fr  
www.carsat-bretagne.fr

### Carsat CENTRE

(18 Cher, 28 Eure-et-Loir, 36 Indre,  
37 Indre-et-Loire, 41 Loir-et-Cher, 45 Loiret)  
36 rue Xaintrailles  
45033 Orléans cedex 1  
tél. 02 38 81 50 00  
fax 02 38 79 70 29  
prev@carsat-centre.fr  
www.carsat-centre.fr

### Carsat CENTRE-OUEST

(16 Charente, 17 Charente-Maritime,  
19 Corrèze, 23 Creuse, 79 Deux-Sèvres,  
86 Vienne, 87 Haute-Vienne)  
4 rue de la Reynie  
87048 Limoges cedex  
tél. 05 55 45 39 04  
fax 05 55 45 71 45  
cirp@carsat-centreouest.fr  
www.carsat-centreouest.fr

### Cram ÎLE-DE-FRANCE

(75 Paris, 77 Seine-et-Marne,  
78 Yvelines, 91 Essonne,  
92 Hauts-de-Seine, 93 Seine-Saint-Denis,  
94 Val-de-Marne, 95 Val-d'Oise)  
17-19 place de l'Argonne  
75019 Paris  
tél. 01 40 05 32 64  
fax 01 40 05 38 84  
prevention.atmp@cramif.cnamts.fr  
www.cramif.fr

### Carsat LANGUEDOC-ROUSSILLON

(11 Aude, 30 Gard, 34 Hérault,  
48 Lozère, 66 Pyrénées-Orientales)  
29 cours Gambetta  
34068 Montpellier cedex 2  
tél. 04 67 12 95 55  
fax 04 67 12 95 56  
prevdoc@carsat-lr.fr  
www.carsat-lr.fr

### Carsat MIDI-PYRÉNÉES

(09 Ariège, 12 Aveyron, 31 Haute-Garonne,  
32 Gers, 46 Lot, 65 Hautes-Pyrénées,  
81 Tarn, 82 Tarn-et-Garonne)  
2 rue Georges-Vivent  
31065 Toulouse cedex 9  
tél. 0820 904 231 (0,118 €/min)  
fax 05 62 14 88 24  
doc.prev@carsat-mp.fr  
www.carsat-mp.fr

### Carsat NORD-EST

(08 Ardennes, 10 Aube, 51 Marne,  
52 Haute-Marne, 54 Meurthe-et-Moselle,  
55 Meuse, 88 Vosges)  
81 à 85 rue de Metz  
54073 Nancy cedex  
tél. 03 83 34 49 02  
fax 03 83 34 48 70  
documentation.prevention@carsat-nordest.fr  
www.carsat-nordest.fr

### Carsat NORD-PICARDIE

(02 Aisne, 59 Nord, 60 Oise,  
62 Pas-de-Calais, 80 Somme)  
11 allée Vauban  
59662 Villeneuve-d'Ascq cedex  
tél. 03 20 05 60 28  
fax 03 20 05 79 30  
bedprevention@carsat-nordpicardie.fr  
www.carsat-nordpicardie.fr

### Carsat NORMANDIE

(14 Calvados, 27 Eure, 50 Manche,  
61 Orne, 76 Seine-Maritime)  
Avenue du Grand-Cours, 2022 X  
76028 Rouen cedex  
tél. 02 35 03 58 22  
fax 02 35 03 60 76  
prevention@carsat-normandie.fr  
www.carsat-normandie.fr

### Carsat PAYS DE LA LOIRE

(44 Loire-Atlantique, 49 Maine-et-Loire,  
53 Mayenne, 72 Sarthe, 85 Vendée)  
2 place de Bretagne  
44932 Nantes cedex 9  
tél. 02 51 72 84 08  
fax 02 51 82 31 62  
documentation.rp@carsat-pl.fr  
www.carsat-pl.fr

### Carsat RHÔNE-ALPES

(01 Ain, 07 Ardèche, 26 Drôme, 38 Isère,  
42 Loire, 69 Rhône, 73 Savoie,  
74 Haute-Savoie)  
26 rue d'Aubigny  
69436 Lyon cedex 3  
tél. 04 72 91 96 96  
fax 04 72 91 97 09  
preventionrp@carsat-ra.fr  
www.carsat-ra.fr

### Carsat SUD-EST

(04 Alpes-de-Haute-Provence,  
05 Hautes-Alpes, 06 Alpes-Maritimes,  
13 Bouches-du-Rhône, 2A Corse-du-Sud,  
2B Haute-Corse, 83 Var, 84 Vaucluse)  
35 rue George  
13386 Marseille cedex 5  
tél. 04 91 85 85 36  
fax 04 91 85 75 66  
documentation.prevention@carsat-sudest.fr  
www.carsat-sudest.fr

## Services prévention des CGSS

### CGSS GUADELOUPE

Immeuble CGRR, Rue Paul-Lacavé, 97110 Pointe-à-Pitre  
tél. 05 90 21 46 00 – fax 05 90 21 46 13  
lina.palmon@cgss-guadeloupe.fr

### CGSS GUYANE

Espace Turenne Radamonthe, route de Raban,  
BP 7015, 97307 Cayenne cedex  
tél. 05 94 29 83 04 – fax 05 94 29 83 01

### CGSS LA RÉUNION

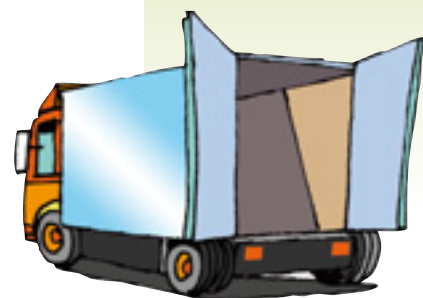
4 boulevard Doret, 97704 Saint-Denis Messag cedex 9  
tél. 02 62 90 47 00 – fax 02 62 90 47 01  
prevention@cgss-reunion.fr

### CGSS MARTINIQUE

Quartier Place-d'Armes, 97210 Le Lamentin cedex 2  
tél. 05 96 66 51 31 et 05 96 66 51 32 – fax 05 96 51 81 54  
prevention972@cgss-martinique.fr  
www.cgss-martinique.fr

Le secteur du déménagement est confronté à un grand nombre de risques professionnels.

La planification et l'organisation de chaque déménagement sont des étapes indispensables qui participent à l'évaluation des risques. Effectuée le plus en amont possible, avec la participation active des salariés, elle favorise l'identification des contraintes inhérentes à l'activité et doit permettre d'améliorer les conditions de travail et la qualité des prestations.



Institut national de recherche et de sécurité  
pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles  
30, rue Olivier-Noyer 75680 Paris cedex 14 • Tél. 01 40 44 30 00  
Fax 01 40 44 30 99 • Internet : [www.inrs.fr](http://www.inrs.fr) • e-mail : [info@inrs.fr](mailto:info@inrs.fr)

**Édition INRS ED 6092**

1<sup>re</sup> édition (2011) • réimpression juillet 2012 • 5 000 ex. • ISBN 978-2-7389-1910-6