

## Quelques leviers d'action pour prévenir les TMS

Selon les différents facteurs de TMS identifiés, les actions peuvent porter sur :

- **L'organisation du travail**



Favoriser le **collectif de travail** et la **transmission des connaissances** (entraide, tutorat, rotation sur les différents postes, travail en binôme...)

Reconnaître et **valoriser** les compétences et l'expérience

Assurer une bonne visibilité et prévisibilité des plannings

Garder une **souplesse** dans les procédures de travail

Privilégier l'**autonomie** des salariés, donner des marges de manœuvre...

- **Le matériel**

Améliorer la **maintenance** pour prévenir pannes, usure et dysfonctionnements  
Choisir les machines les moins vibrantes possible

Améliorer les caractéristiques des charges (facilité de préhension, poids réduits...)

Utiliser des **aides techniques** pour manutentionner, accéder en hauteur...

Utiliser des outils à manche télescopique...

- **L'aménagement des postes**

Réduire les distances horizontale et verticale d'atteinte des objets

Faciliter l'**accès** au poste de travail et permettre le changement de posture...

L'**information** et la **formation** sont également des leviers importants dans la maîtrise du risque de TMS.

Des **actions sur la santé** peuvent aussi être organisées pour promouvoir une activité physique régulière et une alimentation saine.

*Pour tout complément d'information ou toute demande d'intervention, contactez votre médecin du travail ou notre équipe d'intervenants par téléphone ou par mail : [prevention@cmsm.fr](mailto:prevention@cmsm.fr)*



**cmsm**  
la santé au travail

# PRÉVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS

## Les Troubles Musculo-Squelettiques

**Les Troubles Musculo-Squelettiques, TMS, constituent de loin la première cause de maladies professionnelles reconnues en France. Tous les secteurs d'activité sont concernés !**

**Ils peuvent impacter la santé du travailleur, mais également celle de l'entreprise.**



## Qu'est-ce qu'un Trouble Musculo-Squelettique - TMS ?

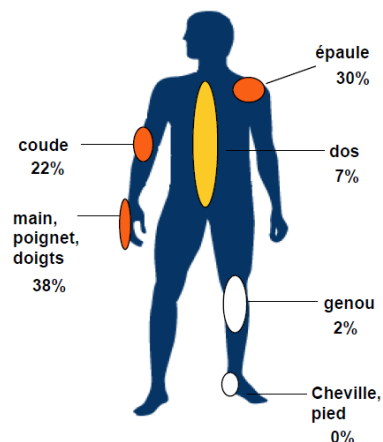
Les TMS sont des pathologies d'hypersollicitation touchant les tissus mous (articulations, muscles, tendons, nerfs...).

Ils apparaissent de manière différée et progressive, le plus souvent sous forme de **douleurs** irradiant les membres supérieurs, le dos ou les membres inférieurs.

Mais ils peuvent aussi couramment se manifester par de la **raideur**, de la **maladresse** ou une **perte de force musculaire**.

Les principales articulations atteintes sont l'épaule, le poignet puis le coude.

Source : statistiques AT-MP 2016 - CNAMTS -



## Prévenir les TMS, un enjeu majeur pour les entreprises !

Avec 42 535 TMS reconnus en 2016, ces pathologies représentent presque 90 % des maladies professionnelles, tous secteurs confondus.

Elles ont un fort impact pour les travailleurs, mais également pour l'entreprise.

**Pour le salarié**, outre la douleur ressentie au travail mais également en dehors, le TMS peut l'empêcher de tenir son poste. Les conséquences peuvent être une perte d'emploi, une désinsertion professionnelle et une désocialisation.

**Pour l'entreprise**, les TMS ont des **coûts directs** liés à l'indemnisation de la victime, aux soins (cotisation AT/MP), au temps de gestion du dossier et à l'aménagement du poste de travail. Le coût moyen d'un TMS est supérieur à 21 000 € (soins + indemnisations).

Les **coûts indirects** des TMS, bien supérieurs aux précédents, comprennent les coûts de régulation liés à l'absentéisme et au turn-over (recrutement et formation, heures supplémentaires...), à la perte de productivité (restriction d'allure des salariés touchés, surcharge des remplaçants...) et aux effets sur la production (délais, capacité et qualité). S'y ajoutent les coûts liés à la perte de compétences, à la démotivation, à la dégradation du climat social, à l'atteinte à l'image de marque et à l'attractivité de l'entreprise...



## Le TMS, une pathologie multifactorielle à composante professionnelle

Les TMS sont le résultat d'une **combinaison de facteurs**.

### Des facteurs biomécaniques et environnementaux

La répétition des gestes, la durée et les temps de récupération

Les postures et les amplitudes articulaires

Les efforts et la force nécessaires

La fréquence, la vitesse et la précision des gestes



Les caractéristiques de l'objet manutentionné : poids, encombrement, instabilité, asymétrie, absence de poignées...



Les pressions mécaniques et les vibrations transmises au corps entier ou aux membres supérieurs

L'exiguïté des espaces de travail

Le froid, le bruit, l'éclairage...



### Des facteurs organisationnels et psychosociaux

Le contenu et les exigences du travail : cadences, objectifs, délais...

Les moyens disponibles pour y faire face : espace de travail, matériels et équipements, formation...

L'autonomie et les marges de manoeuvre

Les horaires de travail...



Le manque de soutien social et de reconnaissance au travail

Les exigences émotionnelles, les conflits de valeur...

L'insécurité de l'emploi et du travail...



### Des facteurs individuels

Une même charge de travail peut entraîner des lésions chez une personne et n'avoir aucun effet chez une autre.

Ceci peut être lié à l'âge, au sexe, aux capacités et conditions physiques, aux habitudes de travail individuelles, aux antécédents médicaux, aux activités extra-professionnelles, au tabagisme...