

Selon les TMS identifiés, vous pouvez mettre en place les actions suivantes :

★ **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 manœuvres



★ **Le matériel :**

- \* Améliorer la maintenance pour prévenir pannes, usure et dysfonctionnements
- \* Choisir les machines les moins vibrantes possibles
- \* Améliorer les caractéristiques des charges (facilité de préhension, poids réduit...)
- \* Utiliser les **aides techniques** pour manutentionner et accéder en hauteur

★ **L'aménagement des postes :**

- \* Réduire les distances horizontales et verticales d'atteinte des objets
- \* Faciliter **l'accès** au poste de travail et permettre le changement de posture

**L'information** et la **formation** sont des leviers importants dans la maîtrise du risque de Troubles Musculo-Squelettiques.

Pour tout complément d'information, contactez notre équipe d'intervenants :  
[prevention@preveam.fr](mailto:prevention@preveam.fr)

## 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 !

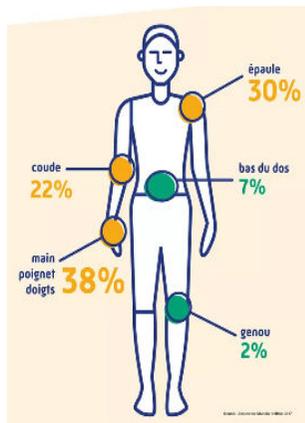
Ils peuvent impacter la santé du travailleur, mais également celle de l'entreprise.



PRÉVÉAM vous accompagne dans l'identification, l'évaluation et la prévention des facteurs de Troubles Musculo-Squelettiques.

## TMS, QUESACO ?

Les TMS sont des pathologies qui touchent principalement les tissus mous : les articulations, muscles, tendons et nerfs. Ils surviennent progressivement au niveau des zones suivantes :



Source : Ameli

Les TMS se caractérisent par une gêne ou douleur dans les mouvements, une perte de force musculaire, de souplesse ou encore un engourdissement ou un fourmillement.

## Comment surviennent ces troubles multifactoriels ?

### Contraintes physiques

Répétition du mouvement,  
Port de charges lourdes,  
Travail statique,  
Mauvaise posture répétée,  
Outils vibrants,  
Froid, bruit, éclairage...

### Contraintes psychosociales

Stress, contraintes de temps,  
climat social, manque  
d'autonomie et de marge de  
manœuvre...

La personne est plus ou moins exposée à une ou plusieurs contraintes

### Contraintes organisationnelles

Charge de travail, contenu et exigences du travail, manque de pause, manque de moyen pour y parvenir, matériel utilisé ou inadapté

## Tous concernés par les TMS

Le milieu professionnel est un facteur déterminant → c'est la première cause de maladies professionnelles indemnisées (88% sont reconnues par le régime général).

... Mais **pas tous** égaux !

**44 500** : c'est le nombre de TMS reconnues par la CNAM\* tous secteurs confondus

\*Caisse Nationale d'Assurance Maladie

Il existe des différences individuelles rentrant en jeu dans l'apparition de ces troubles.

→ Pour une même charge de travail, les effets peuvent être différents d'une personne à l'autre (âge, sexe, antécédents médicaux, tabagisme, activités extra-professionnelles...).

→ On parle de déséquilibre entre les capacités physiques du corps et les sollicitations et contraintes auxquelles l'individu est exposé. C'est la **force, l'amplitude du geste et la fréquence** qui vont jouer sur l'apparition des TMS.

## Et pour les entreprises ?

Il est important d'agir sur les TMS car c'est un enjeu majeur pour les entreprises qui peuvent voir, notamment, leurs compétences, leur image et leur climat social se dégrader.

Les **coûts directs** pour l'entreprise sont en moyenne de 21 000€ pour un TMS. Ces frais sont 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.

Selon les données les plus récentes, le coût direct pour les entreprises serait de 2 milliards d'euros à travers les cotisations accidents du travail et maladies professionnelles.

Les **coûts indirects**, quant à eux, comprennent les montants de régulations liés à l'absentéisme et au turn-over (recrutement, formation, heures supplémentaires...), à la perte de productivité (surcharge des remplaçants) et aux effets sur la production (délais, capacité et qualité).