

# Les Troubles Musculo-Squelettiques

Les Troubles Musculo-Squelettiques, TMS, constituent de loin la première cause de maladies professionnelles reconnues en France.

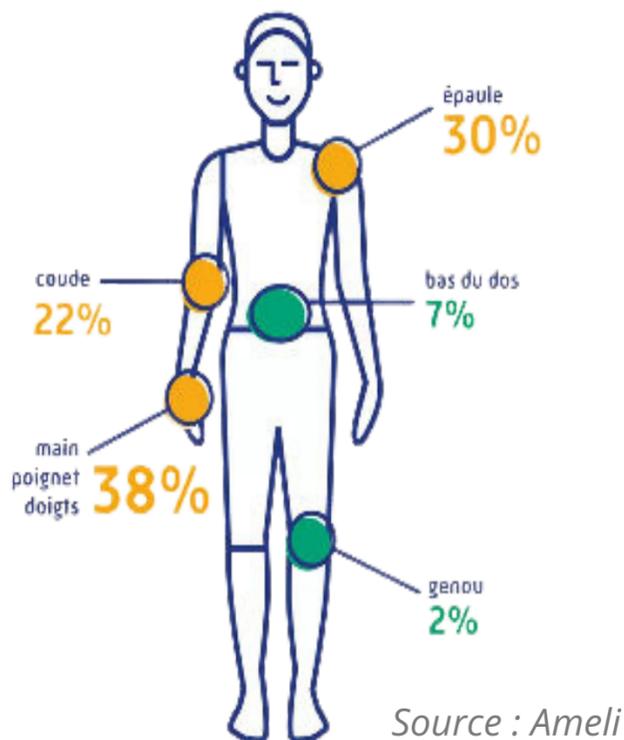
Tous les secteurs d'activité sont concernés ! Ils peuvent impacter la santé du travailleur, mais également celle de l'entreprise.



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

## TMS, QUÉSACO ?

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 :



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 (2017)

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.

*En 2017, le coût total direct pour les entreprises était de 2 milliards d'euros à travers les cotisations accidents du travail et maladies professionnelles selon la CNAM.*

**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).

## Leviers d'action pour mieux prévenir les TMS

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

### > L'organisation du travail :



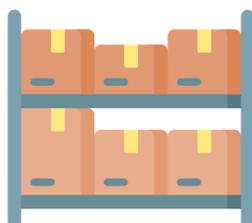
- ★ Favoriser le **collectif de travail** et la **transmission des connaissances** (entraide, tutorat, rotation sur les différents postes, travail en binôme...)
- ★ Reconnaître et **valoriser** les compétences et l'expérience
- ★ Assurer une bonne visibilité et prévisibilité des plannings
- ★ Garder une **souplesse** dans les procédures de travail
- ★ Privilégier **l'autonomie** des salariés, donner des marges de manœuvres de travail

### > 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)**