



LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES (TMS) CONTRAINTES RÉPÉTITIVES OU FORCÉES

Les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) sont des maladies qui affectent les tissus autour des articulations (muscles, tendons, nerfs...).

Ils touchent les membres supérieurs (épaule, coude, poignet), inférieurs (genou, cheville, pied) et la colonne vertébrale.

> En France, les TMS représentent 87% des maladies professionnelles et le mal de dos représente 20% des accidents du travail. 30% des arrêts de travail sont causés par un TMS et 45% des TMS entraînent des séquelles lourdes. (Source Ameli)

> En région PACA, en 2019, 2131 TMS ont été indemnisés soit 83% des maladies professionnelles (Source CARSAT Sud-Est, bilan 2019).

**Des solutions existent pour la prévention des TMS :
demandez conseil à votre médecin du travail !**

SENSIBILISER / IDENTIFIER

LES SIGNES D'ALERTE

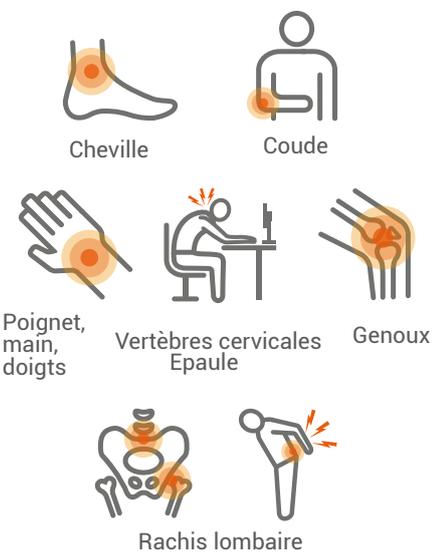
- Vous effectuez des gestes répétitifs associés à des efforts et des postures contraignantes,
- Vous travaillez avec un rythme imposé (travail à la chaîne, contraintes temporelles...),
- Vos articulations vous font mal quand vous bougez ou quand vous forcez,
- Vous avez du mal à tenir des objets, soulever une casserole, à vous coiffer, à vous habiller...,
- Des fourmillements et des douleurs vous réveillent la nuit,
- Vous constatez une perte de sensibilité au niveau d'un membre ou des engourdissements.

LES EFFETS SUR LA SANTÉ

- Inflammations du tendon (tendinite)
- Compression des nerfs : syndrome du canal carpien, sciatique...
- Prise en charge précoce = disparition des symptômes

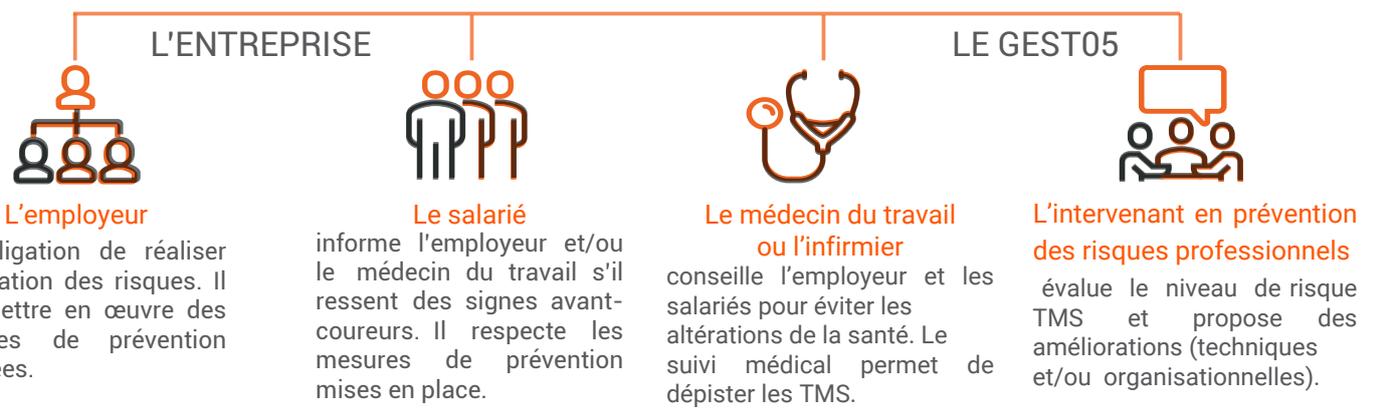
LES EFFETS SUR LE TRAVAIL

- Un risque pour le maintien dans l'emploi,
- Les TMS entraînent une baisse de performance (productivité, qualité...)
- Les TMS sont révélateurs d'un dysfonctionnement : organisation, matériel...
- Coûts pour l'entreprise : arrêt de travail, remplacer les absents, réorganiser le travail, former les remplaçants...
- 10 millions de journées de travail perdues par an !



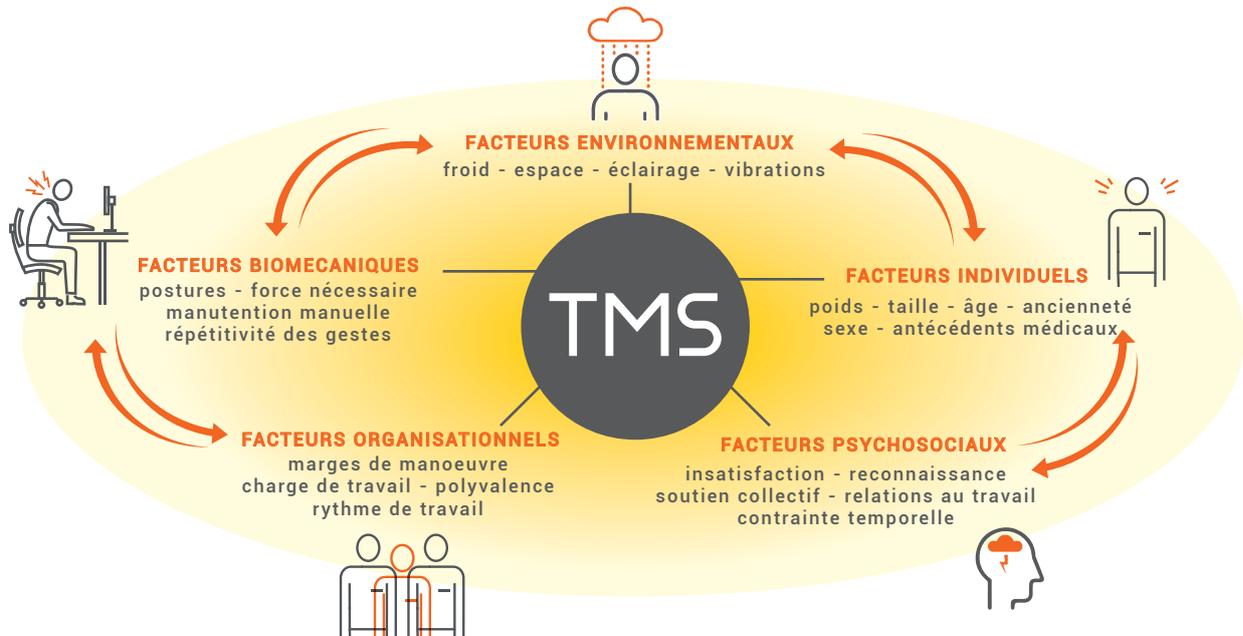
EVALUER LE RISQUE

Chacun est acteur de la prévention !



AGIR

- Supprimer le danger**
- Adapter le travail à l'homme,
 - Mécaniser lorsque c'est possible,
 - Les projets de conception (déménagement, nouvelle activité, réorganisation...) sont des moments privilégiés pour prévenir les TMS. N'hésitez pas à contacter les préventeurs (GEST05, CARSAT, OPPBTP, ACT MEDITERRANEE, ...) pour des conseils et les possibilités d'aides financières.
- Réduire le risque**
- Aménager les postes de travail et revoir l'organisation, adapter et entretenir les outils de travail,
 - Agir sur les composantes du risque :



- Protection collective**
- Technique : Choisir du matériel et des outils adaptés, légers, le plus maniable possible, équipés de poignées anti-vibration, modifier les postes de travail pour mieux respecter les angles articulaires de confort, ...
 - Organisationnelle : rotation du personnel sur les postes, polyvalence, aménagement des horaires, pause, permettre l'hydratation ...
- Protection individuelle**
- Utiliser le bon outil et de manière adaptée,
 - Ne pas forcer et accomplir les « bons gestes » (alerter les responsables si cela n'est pas possible),
 - Une bonne hygiène de vie permet de réduire le risque d'apparition des TMS (sommeil, hydratation, activité physique régulière,...).

FORMER / INFORMER

La prévention des TMS passe toujours par une analyse et une action combinée des facteurs de risque, il est donc important de :

- Savoir évaluer les facteurs physiques (angle de confort articulaire, répétitivité, efforts...) ainsi que les facteurs organisationnels et relationnels (charge de travail, délais, contraintes temporelles...),
- Signaler les difficultés ressenties,
- Former et sensibiliser les salariés : la pratique d'échauffement ou de réveil musculaire, des exercices de mobilité ou d'étirement peuvent contribuer à réduire le risque de TMS.

EN SAVOIR PLUS

- Consulter les sites : www.inrs.fr
www.travail-emploi.gouv.fr
www.ameli.fr

04 92 51 34 23
Gap - Embrun - Briançon
www.gest05.org
www.presanse-pacacorse.org