GUIDE TMS

LA PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES SUR SON LIEU DE TRAVAIL

atyd CONSULTING

D'OÙ ÇA VIENT ?

Les troubles Musculo-Squelettiques (TMS) sont des troubles de l'appareil locomoteur des salaris. Ils résultent d'un déséquilibre entre les capacité de notre corps et les contraintes auxquelles il est exposé.

Les TMS se manifestent en premier lieu par un inconfort lors de répétitions de mouvements dans une ou plusieurs régions articulaires. Si l'exposition aux facteurs de risques se maintient, cette gêne se transforme en douleurs lancinantes ressenties au cours ou en dehors du travail (engourdissements, picotements...).

UNE MALADIE PROFESSIONNELLE ?

Les TMS représentent à eux seuls environ 80 % des maladies professionnelles en France et figurent parmi les pathologies professionnelles les plus répandues dans les pays industrialisés.

Les troubles musculosquelettiques (TMS) sont la première cause de maladie professionnelle dans le bâtiment et les travaux publics.

Les troubles musculo-squelettiques, contrairement au burnout ou encore bore-out, ils sont reconnus comme des maladies professionnelles. 87 % des maladies professionnelles ayant entrainé une compensation financieère ou un arrêt de travail sont des TMS.

01 LES FACTEURS À L'ORIGINE DES TMS

Les troubles Musculo - Squelettiques sont des maladies plurifactorielles, avec une forte composante professionnelle. Ils résultent de la combinaison de multiples causes liées au poste de travail, l'environnement de travail ou encore l'organisaton du travail.

Contraintes physiques

- Exposition aux vibrations
- Postures contraignantes
- Mouvements répétitifs
- Port de charges lourdes

Contraintes psychologiques

- Mauvaises relations sociales
- Manque de reconnaissance
- Perte du sens du travail
- Insécurité de l'emploi

Contraintes organisationnelles

- Manque d'autonomie
- Manque de pauses
- ...

Contraintes individuelles

- Pathologies chroniques
- Age
- Sexe

02 LES PARTIES DU CORPS LES PLUS TOUCHÉES

Les TMS sont dûs à une hyper sollicitation des articulations dans certaines situations de travail. Les premiers signes se manifestent en général par une douleur et/ou une gêne fonctionnelle. À un stade plus avancé, ces pathologies génèrent des conséquences graves pour le maintien dans l'emploi des salariés (incapacité temporaire ou permanente, handicap, inaptitude...).

LES ÉPAULES
Syndrome de la coiffe des rotateurs
Hygroma de l'épaule

LES COUDES
Epicondylite latérale
Epicondylite médiale

LES POIGNETS
MAINS
DOIGTS
Syndrome du canal carpien
Syndrome de Raynaud

LE DOS
Lombalgie

LES GENOUX
Hygroma du genou

LES CHEVILLES
Tendinite du
tendon d'achile

03 LA PRÉVENTION DES TMS

L'employeur a une obligation de résultats et de protection en matière de sécurité et de santé auprès de ses salariés. Ces obligations sont inscrites dans le Code du Travail (aricles L 4121 - 1 à 4121 - 5) et doivent respecter ces 9 principes :

Eviter les risques : l'entreprise a pour obligation de réduire les dangers de ses salariés.

Combattre les risques à la source : en matière de TMS, l'entreprise doit identifier leurs origines pour en éviter l'apparition.

Tenir compte de l'état d'évolution de la technique : il faut prendre en considération les nouvelles méthodes de travail et utiliser du matériel adapté à chaque poste.

Mettre en place des actions de prévention : l'entreprise doit planifier des actions de prévention pour assurer la sécurité de ses employés.

Donner des instructions claires : l'employeur a pour obligation de former et d'informer ses équipes afin qu'ils connaissent les risques et les mesures de prévention.

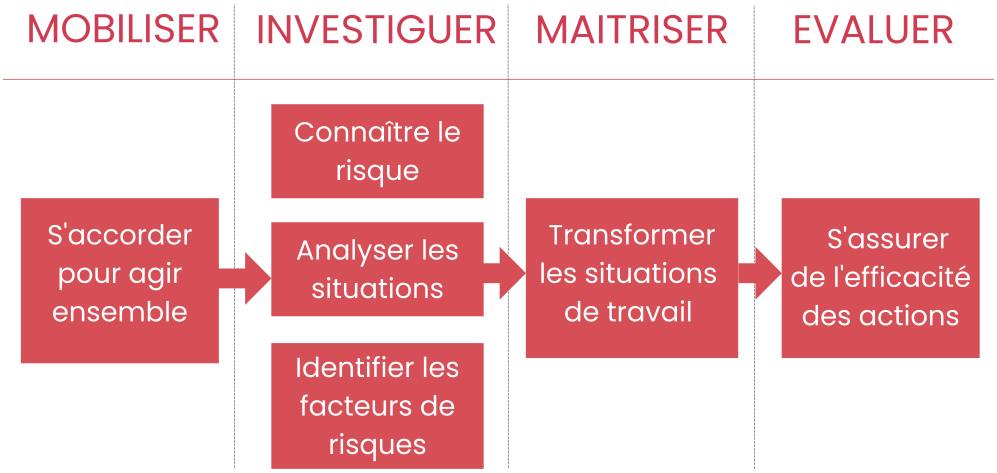
Evaluer les risques non évitables : l'employeur doit connaître l'exposition au danger et son importance pour mieux la prévenir.

Adapter le travail à l'homme : c'est à l'employeur d'adapter le travail à l'homme en déployant un cadre compatible avec leurs capacités.

Rendre le travail moins dangereux : l'employeur doit favoriser un environnement professionnel de qualité et sécurisé (matériel, lieu...).

Mesures de protection collective : la prévention collective doit passer avant la prévention individuelle. Les mesures de protections individuelles sont en complément si nécessaire.

04 LA PRÉVENTION DES TMS



MOBILISER

La prévention des TMS nécessite un engagement de la direction. Celle-ci doit en effet :

- Comprendre les enjeux et adhérer à la démarche de prévention
- Dégager les moyens nécessaires (humains, financiers, temporels)
- Associer les différents services, les représentants du personnel, le CHSCT et/ou les instances représentatives du personnel ainsi que le service de santé au travail
- Faire appel à des professionnels de la prévention santé/sécurité en entreprise

INVESTIGUER

- Connaître les risques
- Analyser les situations de travail et identifier les facteurs de risques

MAITRISER LES RISQUES

La prévention des TMS passe par des actions d'ergonomie au travail qui visent à modifier les situations de travail afin de réduire les contraintes qui pèsent sur les salariés.
Pour cela l'entreprise doit mettre en place, grâce à un travail d'équipe, des solutions suite aux pistes de prévention identifiées antérieurement..

EVALUER

L'évaluation de l'intervention fait partie intégrante de la démarche de prévention. Elle doit être prévue dès l'initiation de la démarche, de façon à mettre en place des indicateurs de suivi pertinents, en cohérence avec les objectifs poursuivis.

POUR RÉSUMER

L'activité physique et le port de charges liées au travail manuel et/ou physique peuvent avoir des conséquences sur l'organisme : lombalgie, hernie, tendinites, etc.
Les accidents du travail sont courants, notamment au niveau vertébral si les techniques liées au port de charges lourdes sont méconnues de ceux qui les pratiquent.

Connaître les bons gestes à adopter et surtout prévenir de potentiels maux grâce à une bonne préparation du travail et une bonne récupération sont donc primordiaux pour exercer une activité professionnelle en toute sécurité !

atid CONSULTING

6 boulevard Bineau
92300 Levallois-Perret
+33 1 47 85 83 54
www.atid-consulting.com