

Les TMS sont une préoccupation majeure des acteurs de la santé au travail, de par le nombre de travailleurs touchés (première cause de maladie professionnelle en France) et de par leur incidence sur le fonctionnement et la performance des entreprises. On retrouve ces pathologies dans tous les secteurs d'activité.

Les origines de ces pathologies sont multifactorielles et nécessite d'étudier la situation de travail globale.

## EFFETS SUR LA SANTE

Les **troubles musculo-squelettiques** sont des affections qui touchent les muscles, les tendons, les nerfs, les ligaments des membres et de la colonne vertébrale.

### CONSEQUENCES IMMEDIATES

Fatigue posturale (raideur, gêne dans les mouvements), puis douleurs (fourmillements dans les doigts, engourdissements).

La perte de force musculaire est un signe d'alerte

### CONSEQUENCES A PLUS LONG TERME

Si les douleurs s'installent et que les anti-inflammatoires ne soulagent plus, les gestes finissent par devenir impossibles.

S'il y a un lien entre ces douleurs et le travail, une maladie professionnelle (MP n°57) peut être déclarée.

Les TMS peuvent conduire à des inaptitudes, à des situations de handicap.



## CONSEILS DE PREVENTION (liste non exhaustive)

### IDENTIFIER LES SITUATIONS À RISQUE DANS L'ENTREPRISE, EN FONCTION

- **Des contraintes physiques en présence** : gestes répétitifs, efforts, manutentions manuelles, amplitudes articulaires forcées, station statique prolongée (debout ou assise)

- **Des ambiances physiques de travail** (le bruit, le froid, les vibrations, un poste mal éclairé, encombré...) qui sont des facteurs aggravant l'apparition des TMS

- **Des contraintes organisationnelles** : contraintes de rythme, horaires décalés, travail en flux tendu...

- **Des contraintes psychosociales** : Intensité, rythme de travail et autonomie trop faibles ou trop élevés, absence de soutien social, manque de reconnaissance, relations dégradées, conflits de valeurs...

- **De certains indicateurs** : taux d'absentéisme, pyramide des âges, maladies professionnelles des tableaux 57 et 98, accidents du travail...

### METTRE EN PLACE UNE DEMARCHE GLOBALE DE PREVENTION

Les actions ponctuelles sont peu efficaces.

Seule une démarche continue, concertée (tous les niveaux de la hiérarchie et les fonctions support sont impliquées) peut réussir. Il convient d'aborder l'ensemble des composantes des situations de travail (physiques, environnementales, organisationnelles, psychosociales) pour évaluer les risques en présence et chercher à les diminuer.

Avant de parler « solution », il convient d'établir un plan d'actions qui articule des réponses à la fois organisationnelles, techniques et matérielles pour lutter contre l'apparition des tensions physiques et psychiques au travail.

### TYPE D' ACTIONS DE PREVENTION POSSIBLES

**Concevoir et aménager les situations de travail d'un point de vue ergonomique :**

- Aménagement physique et matériel : postes réglables, modulables, respectant les zones de confort...
- Aménagement organisationnel et psychosocial : adaptation des process au travail réel, varier les tâches, respecter les pauses, clarification des rôles et missions...
- Mise en place d'espaces de discussion : réunions, échanges sur la qualité du travail et les conditions de sa réalisation, favorisation des coopérations, cohésion, esprit d'équipe...
- Anticipation et préparation des changements : mécanisation, déménagement, conception...
- Diminution des contraintes environnementales (bruit, courants d'air, froid, vibrations...)

En complément, une formation « Prévention des Risques liés à l'activité physique » peut éventuellement être envisagée.



## VOUS ETES ADHERENT, AST25 VOUS CONSEILLE

**SUIVI MEDICAL PAR UN PROFESSIONNEL DE SANTE** : Médecin du travail, Infirmier Santé Travail

**OUTILS DE SENSIBILISATION** : [mémo nettoyage](#),

**INTERVENTIONS PLURIDISCIPLINAIRES** : [interventions réalisées par un ergonomiste](#) en collaboration avec l'équipe médicale (étude de poste, de service, atelier, démarche d'accompagnement méthodologique, aide à la conception...). Ces actions se basent sur une démarche pluridisciplinaire et participative avec les acteurs de l'entreprise.



## BASE REGLEMENTAIRE ET NORMATIVE

Depuis le 1er octobre 2017 et la modification du dispositif de prévention (anciennement « pénibilité ») par l'une des ordonnances Macron (ordonnance n° 2017-1389 du 22 septembre 2017), seuls six facteurs de risques (travail de nuit, travail en équipes successives alternantes, en milieu hyperbare, au bruit, aux températures extrêmes, au travail répétitif) demeurent dans le champ du compte professionnel de prévention, qui a succédé au compte personnel de prévention de la pénibilité.

### CODE DU TRAVAIL

[L4121-1 à 2](#)

[Article R4541-1 à 10](#)(manutention manuelle)

[Article R4542-4 à 11](#) (travail sur écran)

### RECOMMANDATIONS ET NORMES

Recueil AFNOR « ergonomie des postes et lieux de travail »

Normes X 35-001, X 35-004, X35-102, X35-103, X 35-109, X35-701

Recommandations CNAMTS par secteur d'activité



## POUR ALLER PLUS LOIN

[www.inrs.fr](http://www.inrs.fr) : ED 6094, ED 9057, ED5031

[www.anact.fr](http://www.anact.fr)