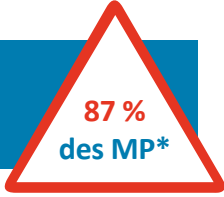


TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES - TMS

gestes et postures



Les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) représentent **87 %** des causes de maladies professionnelles. C'est la première cause de maladie indemnisée. De plus, il y a plus de 53 à 73 % qui ne sont pas déclarés selon la localisation.



* MP : Maladies professionnelles - Statistiques CNAMTS - Caisse nationale de l'assurance maladie des travailleurs salariés

La présente fiche technique s'adresse aux chefs d'entreprise et à leurs salariés. Elle a pour objet d'apporter aux professionnels des indications essentielles relatives à la sécurité au travail et sur les chantiers, pour eux-mêmes et ceux qui les entourent. Outre sa lecture, les professionnels concernés auront avantage à suivre des formations adaptées.

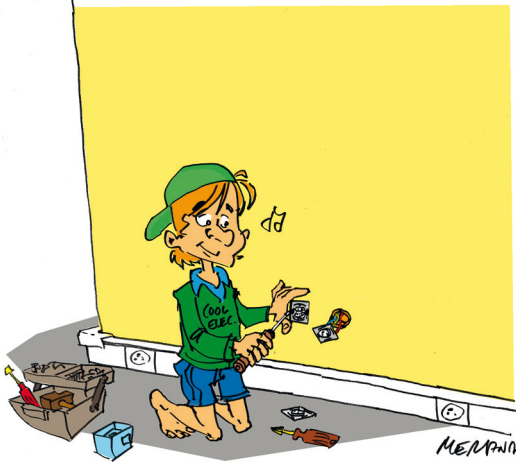
POSTURES

NON !

SOLUTIONS 1

POSTURES

NON !



Travail à genou, articulations trop sollicitées



Travail à mauvaise hauteur, épaules en extension

ACTIVITÉS

NON !

ACTIVITÉS

NON !

RÈGLES

NON !



Debout sans bouger, fatigue assurée



Charge excessive, risque de lombalgie



Travail sur écran, Cou, poignet, dos, oeil en danger

URSSAF
Taux Vos Affections
20 %

Les TMS affectent principalement muscles, tendons, ligaments, nerfs au niveau des articulations supérieures (épaules, coudes, mains, poignets) et inférieures (genoux, chevilles) et la colonne vertébrale. L'hyper sollicitation des articulations entraîne d'abord une fatigue, voire une gêne fonctionnelle. À terme, les douleurs peuvent devenir invalidantes et les lésions installées conduisent à une incapacité de travail.

Le risque existe potentiellement dans chaque poste de travail et doit être repéré, évalué. Des mesures de prévention sont à mettre en oeuvre : éviter les gestes et postures à risques ou réduire leurs fréquences, adapter les agencements, équiper les postes de travail ; Informer, former les salariés et les doter d'outils adaptés.

PRÉVENTION

OUI !

SOLUTIONS 2

PRÉVENTION

OUI !



Portez des équipements de protection adaptés, apprenez les bonnes postures

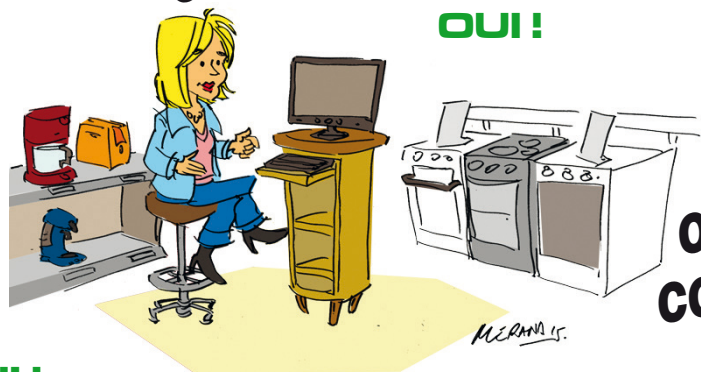


Mains plus proches de la hauteur des épaules

ORGANISATION COMPOURTEMENTS

OUI !

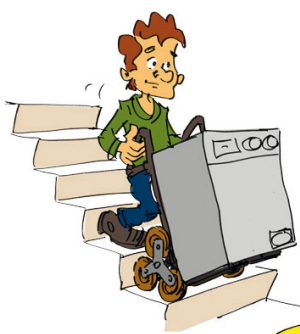
ASSITANCES



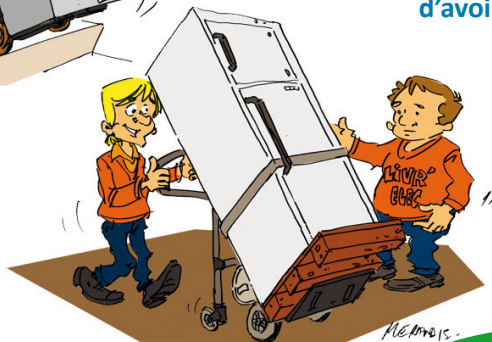
Prenez l'habitude de marcher ou d'avoir des périodes assises

ORGANISATION COMPOURTEMENTS

OUI !



OUI !



Équipez les équiéiers ! Partagez et fractionnez les charges



Organiser votre espace, pensez confort, faites des mini pauses

URSSAF
Taux Vos Affections
5.5 %

Le risque de Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) doit être pris en compte dans votre document unique d'évaluation des risques professionnels liés à votre activité, et dans la définition du plan d'actions général.

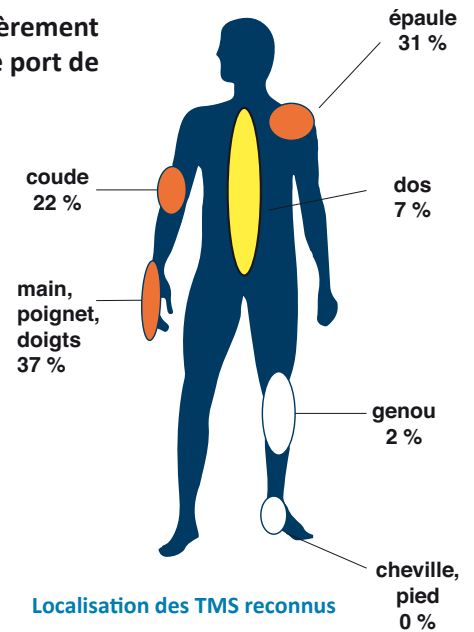
RAPPELS

Les secteurs du Bâtiment de la réparation et du Commerce EGP sont particulièrement concernés par les problèmes de travail en extension, sur les genoux, par le port de charges.

Tous les postes peuvent être concernés, y compris le travail d'accueil, de bureau, sur écran, qui expose à une posture assise ou statique prolongée.

Les TMS sont responsables de plusieurs affections :

- du **dos** : sciatique, hernie discale, lombalgie ;
- des **épaules** : tendinite de la coiffe des rotateurs ;
- du **coude** : bursite (inflammation de l'enveloppe qui entoure l'articulation) ou hygroma, épicondylite (tendinite) ;
- de la **main, du poignet, des doigts** : syndrome du canal carpien... ;
- du **genou, du dos** : bursite ou hygrom
- du **pied** : tendinite du talon d'Achille



RÉGLEMENTATIONS

En matière de troubles musculo-squelettiques (TMS), la réglementation intègre de nombreuses normes et prescriptions relatives à la sécurité au travail, notamment dans le domaine des transports de charges manuelles et de l'organisation des postes de travail. Code du travail, normes Afnor, directives européennes constituent autant de sources qui définissent un cadre précis applicable aux employeurs pour la protection de leurs salariés.

Rappelons notamment quelques articles du Code du travail :

- Article L 4121-1 : principes généraux de prévention – obligations de l'employeur ;
- Article L 4121-3-1 : conditions de pénibilité auxquelles le travailleur est exposé ;
- Article D 4121-5 : précise les facteurs de risque.

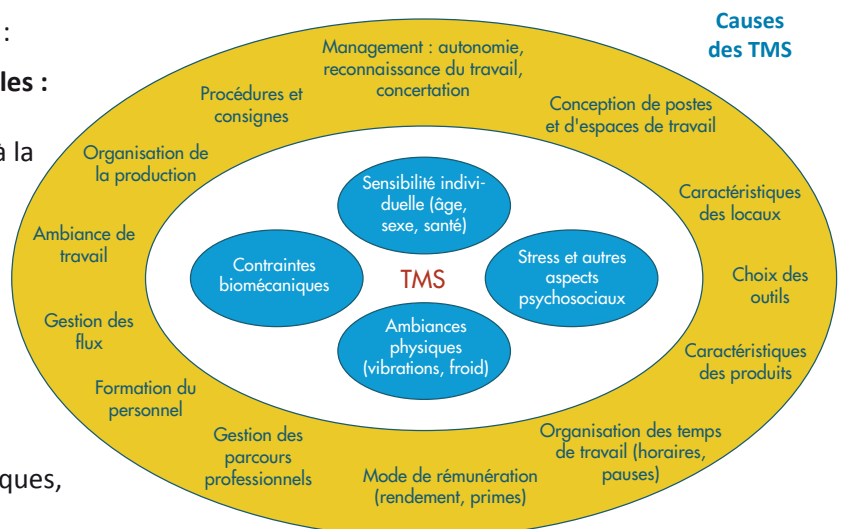
Pour l'AFNOR, citons la norme NF EN 1005-5 qui propose : une identification des risques, basée notamment sur la durée des activités répétitives et des modes de calcul spécifique de la répétitivité des gestes.

Directive européenne 89/391 CEE : cette directive-cadre européenne relative à la sécurité et à la santé au travail (SST), adoptée en 1989, marque un tournant décisif pour l'amélioration de la sécurité et santé au travail. Elle garantit des conditions minimales de sécurité et de santé à travers l'Europe tout en autorisant les États membres à maintenir ou à mettre en place des mesures plus strictes.

FACTEURS FAVORABLES À L'APPARITION DE TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES (TMS)

Ces facteurs sont classés en quatre familles :

- **Organisations, situations de travail difficiles** : délais d'exécution, postes de travail mal organisés (stockage, outils éloignés, aide à la manutention inexistantes ou inadaptées) ;
- **Contraintes biomécaniques** : postures contraignantes ou statiques, port de charges importantes, mouvements ou gestes répétés ;
- **Sensibilités individuelles** : âge, condition physique, ancienneté aux postes difficiles
- **Ambiances physiques** : conditions climatiques, vibrations, stress.



Douleurs physiques, diminution des performances personnelles et professionnelles, la prévention de ces maladies doit être une préoccupation des salariés et des chefs d'entreprise.

AGIR POUR PRÉVENIR

Les troubles musculo-squelettiques (TMS) ne sont pas une fatalité. Une analyse de l'activité permet d'identifier les situations de travail et de proposer des améliorations susceptibles de réduire les sollicitations responsables de leur apparition.

LA PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES (TMS)

Une démarche de prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS) est indispensable. Elle nécessite une mobilisation de l'ensemble des acteurs de l'entreprise, une phase de dépistage ou d'investigation ayant pour but d'analyser les situations de travail et d'identifier les facteurs de risque, puis une phase d'intervention visant à transformer des situations de travail et en évaluer la sécurité.

Éliminer ou réduire les contraintes par la mécanisation et le choix de matériel et d'outils réduisant l'effort physique

Évitez les situations les plus difficiles en mécanisant certaines tâches ou ayez recours à une technique alternative qui permette de limiter les postures non physiologiques et les répétitions de mouvement (article R4541-3 du Code du travail).

Investissez dans des machines récentes et vérifiez régulièrement l'état du matériel. L'OPPBT, votre Carsat ou Cramif, par exemple, offre certaines possibilités de bénéficier d'aides pour financer l'achat de matériels de manutention ou de prévention.

Équipez vos techniciens de protections individuelles : chaussures, gants, genouillères... Elles atténuent les facteurs de risques aggravants de troubles musculo-squelettiques (TMS) : froid, vibration, chocs...

Aménager les espaces et les temps de travail

Limitez la durée des tâches répétitives et modérez les rythmes en évitant les cadences élevées sur les tâches répétitives.

Variez les activités ou les affectations si possible.

LES BONNES PRATIQUES

Informez vos salariés des risques encourus

La réglementation oblige le chef d'entreprise à informer ses salariés sur le poids des charges qu'ils manutentionnent comme sur les risques qu'ils encourent lorsque les activités ne sont pas exécutées d'une manière technique correcte.

Formez vos salariés

Une formation aux gestes et postures est obligatoire pour tous les salariés qui font de la manutention manuelle, même temporairement (article R4541-8 du Code du travail).

Différentes formations doivent aider à modifier des comportements et des habitudes de travail pour savoir se préserver : le travail au sol, le travail en hauteur, le port de charges, la position assise, le travail debout sans bouger ; le travail sur écran ... À chaque situation, il y a une solution adaptée.

Pour être bien informés et pour former votre personnel, demandez les réunions d'information interactives et les formations à FEDELEC : www.fedelec.fr

CONTACTS : FEDELEC - 1 Place Uranie - 94345 Joinville le Pont Cedex - T. 01 43 97 31 30 - www.fedelec.fr
CARSAT : Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail
CRAMIF : Caisse Régionale d'Assurance Maladie d'Île-de-France
Votre Service santé Travail du réseau PRESANCE : www.presance.fr



Cette fiche a été élaborée à partir notamment de sources documentaires de l'INRS* et de l'OPPBT**. FEDELEC remercie également la société PREVACT pour son précieux concours dans la réalisation de cette fiche.

* Institut National de Recherche et de Sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles.
** Organisme Professionnel de Prévention du Bâtiment et des Travaux Publics.