

## Information Adhérents

Le 10 Mars 2020

### Information Prévention

## Les Troubles Musculosquelettiques (TMS)

Tous les jours, vous utilisez vos muscles, tendons, ligaments et articulations pour soulever et transporter des objets, vous asseoir, vous tenir debout, marcher, bouger et travailler. Toutefois, ces tâches ou la façon dont vous les exécutez peuvent parfois exiger trop d'efforts à votre corps, causer de la douleur et entraîner une blessure plus grave appelée trouble musculosquelettique (TMS).

Mal de dos, douleur aux épaules, entorse lombaire, tendinite, bursite : voilà quelques-uns des symptômes et des TMS qui se développent progressivement avec un surmenage constant. Ils peuvent être liés au travail, à la vie quotidienne ou à l'âge, et touchent vos articulations, vos muscles et vos tendons.

Des malaises, de l'inconfort et des douleurs constituent les premiers symptômes des TMS. Ces symptômes peuvent empirer graduellement et, si vous ne vous ne les réglez pas, ils peuvent réduire votre qualité de vie.

Les TMS des membres supérieurs et inférieurs sont des troubles de l'appareil locomoteur pour lesquels l'activité professionnelle peut jouer un rôle dans la genèse, le maintien ou l'aggravation.

Les régions corporelles concernées sont principalement le cou, les épaules et les poignets. Les TMS des membres inférieurs sont plus rares et concernent principalement le genou.

L'accroissement des contraintes de productivité, l'intensification du travail dans un contexte de vieillissement de la population active expliquent au moins en partie l'augmentation des TMS dans la population active au cours des deux dernières décennies.

Les 3 pages suivantes vous expliquent ce que sont les TMS, les facteurs de risques, les conséquences pour l'entreprise et la prévention (source : Médecine du travail)

Contact :  
Le Boulanger Charles  
[charles.le.boulanger@fnsa-vanid.org](mailto:charles.le.boulanger@fnsa-vanid.org)

## Les TMS, c'est quoi ?

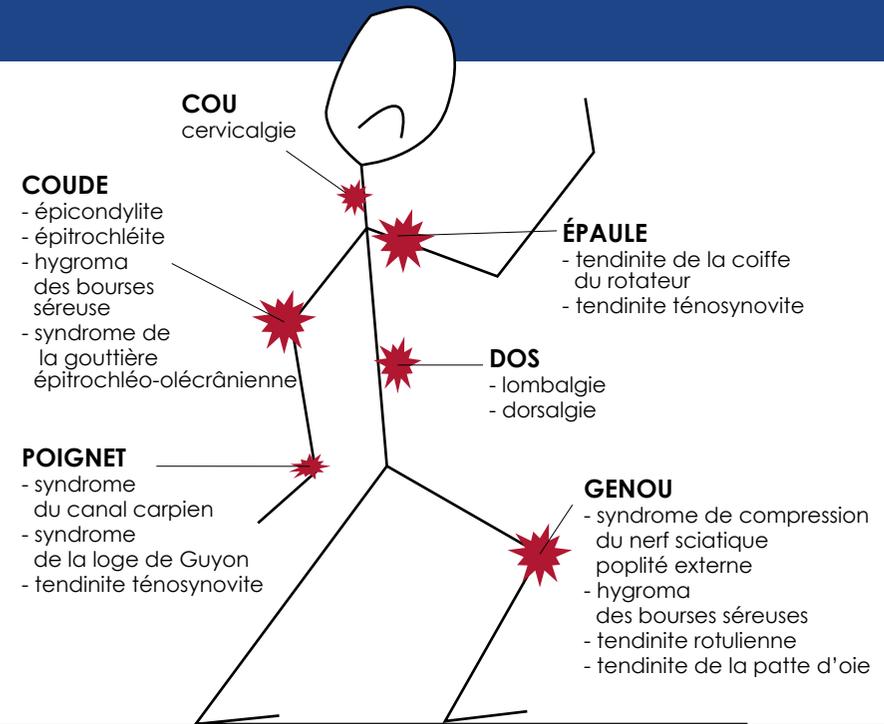
Les TMS regroupent un ensemble de pathologies d'hypersollicitation des muscles, des tendons et des nerfs, touchant les membres supérieurs, inférieurs et la colonne vertébrale.

Les tendinites, le syndrome du canal carpien, les lombalgies sont les formes les plus fréquentes de TMS.

En France, la plupart de ces pathologies sont reconnues comme Maladies Professionnelles (MP tableaux n°57 et 98 du régime général de la Sécurité Sociale).

Leur nombre augmente de 20% par an.

Elles représentent 86% des cas de MP indemnisées par la Sécurité Sociale.



## Quels sont les facteurs de risque ?

Les TMS résultent d'un déséquilibre entre les capacités fonctionnelles des personnes et les sollicitations qui apparaissent dans un contexte de travail notamment. **Peuvent favoriser l'apparition des TMS :**

### → **Les facteurs de risques BIOMÉCANIQUES = ce qui se voit**

- Postures contraignantes et gestes avec amplitude articulaire extrême (bras en l'air, accroupi, dos penché)
- Répétitivité des gestes (cadence de travail élevée ne permettant pas une récupération suffisante)
- Efforts excessifs (port de charges lourdes, travail en position statique prolongée)
- Facteurs aggravants : exposition au froid ou à la chaleur, bruit, vibrations.

### → **Les facteurs de risques PSYCHOSOCIAUX = ce qui se vit**

- Climat social : qualité du collectif, relations de travail, reconnaissance de l'investissement professionnel, incertitude sur l'avenir..
- Organisation du travail : définition des tâches, gestion des horaires et des plannings, moyens humains et équipements à disposition, autonomie laissée aux salariés...

# Quelles conséquences pour l'entreprise et pour les salariés ?

## Les conséquences des TMS sont importantes pour les salariés :

- Douleurs
- Gêne fonctionnelle
- Difficultés dans l'exercice de l'activité professionnelle et dans la vie personnelle
- Arrêts de travail et risque de perte de salaire
- Apparition d'une situation invalidante pouvant entraîner une inaptitude au poste et donc un reclassement, voire une perte d'emploi.

## Les coûts économiques pour l'entreprise sont aussi élevés :

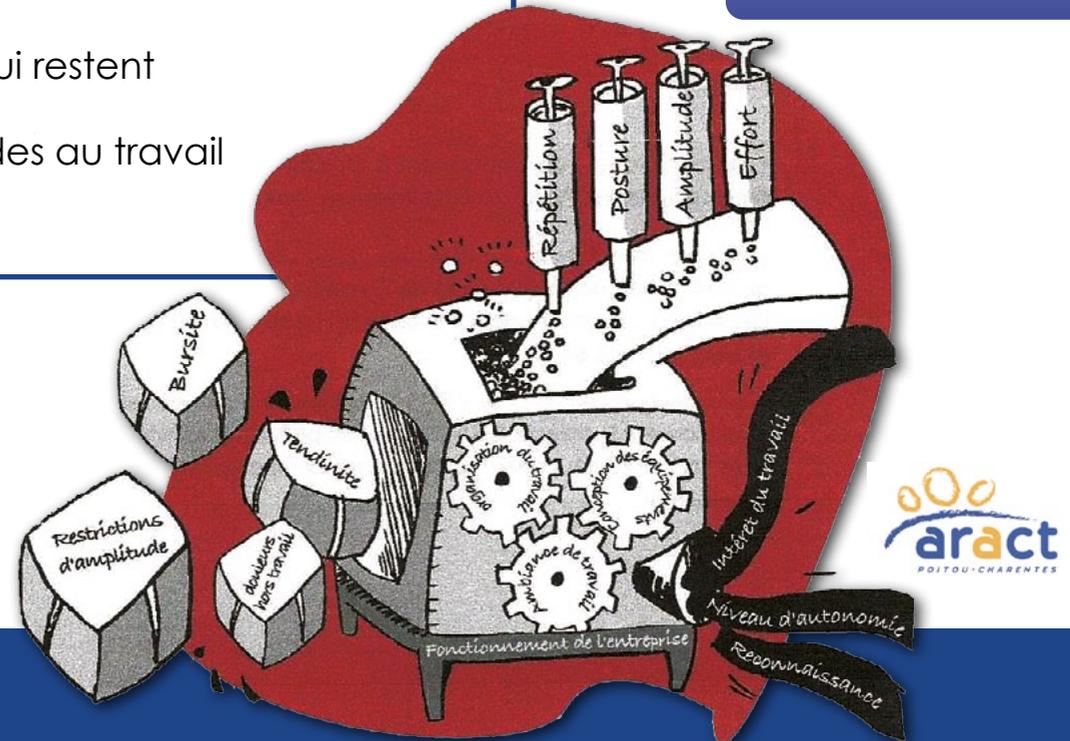
### → Les coûts directs

- Augmentation du taux de cotisation AT/MP (selon la taille de l'entreprise)
- Aménagement des postes de travail lié aux restrictions d'aptitude
- Doublement des indemnités de licenciement en cas d'inaptitude pour AT/MP.

### → Les coûts indirects (estimés à 3 fois les coûts directs)

- Absentéisme, difficultés pour remplacer les salariés en arrêt, désorganisation du travail, surcharge de travail pour ceux qui restent
- Baisse de productivité et de qualité
- Gestion difficile des restrictions médicales voire des inaptitudes au travail
- Dégradation du climat social
- Mauvaise image de l'entreprise.

Lorsque les TMS apparaissent, c'est l'entreprise qui est malade et qui perd de l'argent.



## Comment agir ?

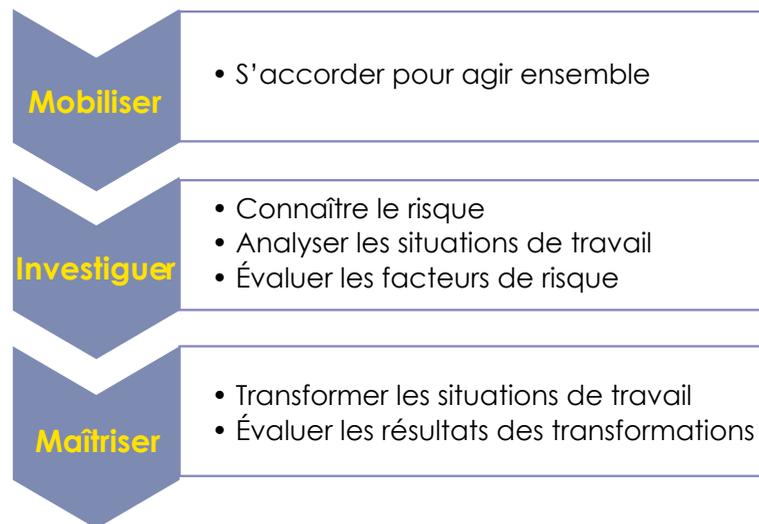
**N'attendez pas** les premières plaintes ni les premiers effets sur la production et l'organisation pour agir.

La prévention des TMS nécessite une approche globale de la situation de travail. Intégrer cette dimension dans le projet d'entreprise est un impératif pour préserver la santé des salariés et celle de l'entreprise.

**L'évaluation des risques**, retranscrite dans le document unique, permet de recenser les situations à risque, notamment pour les TMS, ainsi que les facteurs de pénibilité\* (manutention principalement) pour certains de vos salariés.

**Les étapes de la démarche de prévention sont les suivantes :**

\* Voir la plaquette SEMSI "Évaluation de la pénibilité au travail"  
Loi 2010-1330 de la Réforme des retraites



*L'équipe pluridisciplinaire de votre service de santé au travail est à votre disposition pour vous aider dans votre démarche de prévention des TMS et une éventuelle recherche de financement (CRAMIF, ARACT, AGEFIPH...).*

En savoir + :

<http://www.travailler-mieux.gouv.fr/Troubles-musculo-squelettiques-TMS.html>

<http://www.anact.fr/web/dossiers/sante-au-travail/tms>