

Comment prévenir les TMS ?

Les TMS ne sont pas une fatalité dans l'entreprise. La démarche de prévention des TMS s'inscrit dans la maîtrise des risques professionnels et repose sur 3 principes fondamentaux.

- Le caractère global de l'opération en intégrant l'ensemble des facteurs de risques,
- la participation de tous les acteurs de l'entreprise,
- le partage des connaissances pour dégager des solutions, auquel il n'est pas inutile d'ajouter la détermination, la compétence et le temps.

Les actions de prévention concernent la conception des postes et des outils de travail, l'organisation de la production, l'amélioration du climat social, en fonction des possibilités de transformations propres à chaque entreprise. Il existe de nombreux outils pour mettre en œuvre cette démarche et des partenaires extérieurs ont développé une expertise reconnue comme les Agences régionales pour l'amélioration des conditions de travail, les caisses régionales d'assurance maladie, la Caisse d'assurance retraite et de la santé au travail (Carsat), les services de santé au travail ou des consultants spécialisés en ergonomie.

À qui s'adresser en cas de douleurs ?

- Aux supérieurs hiérarchiques pour leur expliquer les difficultés ressenties et pour que l'entreprise recherche et mette en place les solutions adaptées,
- aux services de santé et au médecin du travail pour faire le lien entre les douleurs, les symptômes et la situation de travail,
- aux représentants du personnel : les délégués du personnel, le comité d'entreprise, le comité d'hygiène, de sécurité et des conditions de travail (CHSCT) les syndicats, pour alerter la direction,
 - à l'inspecteur du travail qui peut intervenir, à la demande des représentants du personnel, dans le cas où le salarié rencontre une situation difficile.



Plus d'infos

- Les TMS sur le site de l'Assurance Maladie : www.risquesprofessionnels.ameli.fr et aussi www.ameli-sante.fr/troubles-musculo-squelettiques-tms/definition-troubles-musculo-squelettiques.html
- Un dossier très complet sur les lombalgies : www.inrs.fr
- Une brochure à télécharger pour faire le point sur le mal de dos : inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/detaildoc.asp?numfiche=1440
- Un document à télécharger pour prendre soin de son dos : www.inpes.sante.fr
- Une brochure à télécharger qui recense 34 actions de prévention menées en entreprise et qui met l'accent sur l'exemplarité des bonnes pratiques et démontre la faisabilité d'actions concrètes et efficaces : www.risquesprofessionnels.ameli.fr
- Un dossier de l'Anact (Agence nationale pour l'amélioration des conditions de travail) qui évalue les risques et les coûts d'une prévention inefficace en termes de TMS : www.anact.fr (rubrique Thèmes/promotion de la santé au travail/TMS)
- Un point pour s'informer et agir à propos des TMS par l'Institut national de recherche et de sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles (INRS) : www.inrs.fr
- Un cédérom interactif et une brochure sur la prévention des rachialgies édités par la MNH disponibles sur simple demande auprès du service promotion de la santé ou sur www.mnh-prevention.fr

www.mnh-prevention.fr



Mutuelle nationale des hospitaliers et des professionnels de la santé et du social - 331, avenue d'Antibes - 45213 Montargis Cedex. La MNH et MNH Prévoyance sont deux mutuelles régies par les dispositions du livre II du Code de la mutualité, immatriculées au répertoire SIRENE sous les numéros SIREN 775 606 361 pour la MNH et 484 436 811 pour MNH Prévoyance.



Septembre 2016 - Crédit photos : Getty Images - Fotolia.



Les troubles musculo-squelettiques (TMS) sont gênants, douloureux, voire invalidants au travail mais aussi dans la vie courante. Les TMS surviennent à la périphérie des articulations, affectant principalement les muscles, les tendons et les nerfs (tissus mous) au niveau du dos, des membres supérieurs (épaule, coude, poignet), et plus rarement des membres inférieurs (genou). Lombalgies, cervicalgies (au niveau du cou), douleurs articulaires, tendinites (de l'épaule, épicondylite au coude...) et syndrome du canal carpien (poignet) sont parmi les affections les plus fréquentes. Depuis plus de 20 ans, les TMS constituent la 1^{re} maladie professionnelle reconnue en France et dans d'autres pays européens.

Les conditions de travail montrées du doigt

Travail en force, gestes répétitifs à cadence élevée, positions pénibles, postures prolongées, maniement de charges lourdes, vibrations, froid sont à l'origine de l'apparition des TMS. Peuvent s'ajouter et se combiner d'autres facteurs comme une organisation du travail inadaptée, un temps de récupération insuffisant et des situations de stress (isolement et pression sur les résultats). Certains facteurs individuels comme le vieillissement, des antécédents de fracture ou de diabète peuvent être la cause de la survenue de TMS. Quoi qu'il en soit, les TMS s'installent le plus souvent de façon progressive, après une longue période de sollicitations intensives des parties du corps atteintes.

Les TMS en chiffres

- 1 salarié sur 13 ressent des douleurs musculo-squelettiques quotidiennes et 1 sur 8 a un TMS du membre supérieur diagnostiqué par le médecin du travail (étude régionale conduite dans les Pays de la Loire).
- 10 millions de journées de travail perdues.
- 38 926 TMS indemnisés en France en 2008.
- 70% de l'ensemble des maladies professionnelles reconnues.
- 1 milliard d'euros de frais couverts par les cotisations des entreprises en 2012.



Préserver votre dos

Problème majeur de santé publique, avec 80% de la population concernée un jour ou l'autre, les douleurs lombaires ou lombalgies. Dans le langage courant, on parle de mal de dos, de tour de rein, de lumbago, de sciatique. La lombalgie se caractérise par des douleurs au niveau des lombaires dont l'origine est mal identifiée dans 95% des cas.

Les conseils du kiné

- Toujours penser à ce qui permettra d'économiser le dos.
- Placer les objets lourds et encombrants au niveau de la taille pour ne pas se baisser.
- Placer le plan de travail, les objets et les machines le plus souvent utilisés à un endroit où l'on ne doit pas se pencher en avant.
- Adapter le matériel au corps et non l'inverse.
- Conduire sur un siège ferme avec un bon dossier; redressez-le pour obtenir une inclinaison de 15 à 25 degrés ; l'angle dos-cuisse devrait être de 110 à 120 degrés. Une transmission automatique diminue la tension des muscles lombaires lors du travail sur l'embrayage. Un volant réglable permet de choisir la meilleure position des bras afin de relaxer les épaules et les muscles du dos.
- Sortir d'une voiture en soulevant les deux pieds en premier puis en faisant pivoter le bassin. Prendre des appuis sur la portière. Éviter de se pencher à l'arrière pour récupérer un sac et le soulever à bout de bras. Prudence aussi avec le coffre.
- Pour faire le ménage, penser à se placer en fente avant comme les escrimeurs. La jambe de derrière est tendue et celle d'appui légèrement pliée : l'effort est reporté sur les jambes et le dos est protégé.

- Se tenir droit lors des stations assises, sans raideur, en alignant hanches, épaules et oreilles. Répartir les poids sur les deux hanches et poser les pieds à plat.
- Pour un travail au sol (jardiner ou faire un lit), mettre un genou à terre ou les deux.
- Bannir le port des talons hauts pendant des périodes prolongées.
- Adopter debout une position tonique : éviter de laisser partir le ventre en avant et de creuser le dos.



Questions/réponses

Un TMS se guérit-il ?

Si le diagnostic est posé suffisamment tôt, le repos seul peut suffire à la guérison. Sans une prise en charge rapide, les douleurs de plus en plus gênantes font que certains mouvements deviennent impossibles à effectuer. Les lésions peuvent devenir irréversibles à un stade avancé et constituer un handicap durable. L'intervention chirurgicale s'avère alors nécessaire.

Le travail sur écran peut-il être à l'origine d'un TMS ?

Il impose une posture statique pendant une longue période. Si l'ergonomie du poste de travail n'est pas adaptée : écran placé trop haut ou trop bas, appui continu pendant la frappe, souris éloignée..., celle-ci favorise alors l'apparition de TMS de la nuque, des épaules, de la région lombaire, des coudes et des poignets.

Dans quels secteurs rencontre-t-on le plus de TMS ?

Aucun secteur n'est a priori épargné. Cependant, l'agro-alimentaire, la métallurgie, la construction automobile et le bâtiment travaux publics concentrent la majorité des cas. Le risque est également présent dans les activités de service : bureautique (travail sur écran) et services à la personne.

Quelles sont les conséquences économiques d'un TMS ?

Sur le plan financier, le coût moyen d'un TMS (soins + indemnités) est supérieur à 21 000 €. La performance globale de l'entreprise baisse avec une diminution de la productivité et de la qualité et cela peut aussi avoir un impact sur l'absentéisme et le turn-over.