

4 TESTEZ VOS CONNAISSANCES !

1. Les TMS sont la 1^{ère} cause de maladies professionnelles.

VRAI FAUX

2. Les TMS s'expriment au travers de douleurs.

VRAI FAUX

3. Les TMS touchent exclusivement les articulations.

VRAI FAUX

4. Le syndrome du canal carpien est un TMS.

VRAI FAUX

5. Les TMS sont exclusivement liés à une activité physique importante.

VRAI FAUX

6. L'environnement et l'organisation de travail peuvent favoriser les TMS.

VRAI FAUX

7. L'âge influence l'apparition de TMS.

VRAI FAUX



7. L'âge peut être un facteur aggravant.

d'isolement, etc.).

6. Le développement de TMS est favorisé par un poste de travail inadapté et des situations de stress (cadences imposées, temps de récupération insuffisants, sentiment

TMS.

5. Même le maintien prolongé d'une posture statique peut favoriser la survenue de

poignet.

4. Le syndrome du canal carpien est dû à une compression du nerf situé au niveau du

et de la colonne vertébrale.

3. Les TMS affectent les tissus « mous » situés à la périphérie des articulations. Ils regroupent une quinzaine de maladies qui touchent les muscles les tendons et les nerfs des membres supérieurs (épaule, coude, poignet, doigt), inférieurs (genou, cheville, pied)

pour aboutir à une gêne fonctionnelle pouvant entraîner un handicap permanent.

2. Ces douleurs ressenties pendant et en dehors du travail se développent peu à peu

agricoles et 80% pour les actifs du régime général.

1. Ils représentent 95% des maladies professionnelles reconnues pour les salariés

Nos centres médicaux

Nos différentes implantations vous garantissent une réelle relation de proximité

HAUTS-DE-SEINE
Antony
2, rue de la Renaissance - 92160

Boulogne
88 ter, avenue du Général Leclerc -
92100

Châtillon
44 - 48, rue Louveau - 92320

Issy-les-Moulineaux - Siège social
52, boulevard Rodin - 92130

Le Plessis-Robinson
Novéos, 8 C avenue Descartes
- 92350

PARIS
Daumesnil
50, avenue Daumesnil - 75012

Netter
72, avenue du Dr Arnold Netter
- 75012

VAL-DE-MARNE
Saint-Maur-des-Fossés
7-9, avenue du Mesnil - 94210

Vous souhaitez nous poser des questions, nous rencontrer ?

Appelez-nous : 01 46 45 90 72
Contactez-nous : contact@sestidf.fr

**Vous souhaitez nous poser des questions,
nous rencontrer ?**

Appelez-nous : 01 46 45 90 72
Contactez-nous : contact@sestidf.fr

www.sestidf.fr

**Découvrez les modules de e-learning sur notre site internet,
rubrique «Formation».**



SEST

Service aux Entreprises
pour la Santé au Travail



SEST

Service aux Entreprises
pour la Santé au Travail



La prévention des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)

Savoir évaluer les TMS pour s'en prévenir !

« La prévention des TMS
nécessite une approche globale des
facteurs de risques »



Caractéristiques personnelles	<ul style="list-style-type: none"> Expérience professionnelle Age Situation sociale et familiale Ambition personnelle
Contraintes biomécaniques	<ul style="list-style-type: none"> Gestes répétitifs et postures contraignantes Manutentions lourdes et efforts importants Travail immobile prolongé Exposition aux vibrations, travail au froid
Organisation du travail	<ul style="list-style-type: none"> Délais trop courts, récupération insuffisante Travail monotone et tâches sans intérêt Absence de possibilités de s'organiser
Risques psychosociaux	<ul style="list-style-type: none"> Mauvaises relations de travail et défaut d'entraide Manque de reconnaissance, stress Incertitude sur l'avenir et sentiment d'échec

Tendinite, lombalgie, syndrome du canal carpien, épicondylite, hygroma du genou, etc. sont des pathologies dont les causes sont multiples. A composante professionnelle, **elles affectent les nerfs, les muscles et les tendons au niveau des articulations.** On les appelle Troubles Musculo-Squelettiques, plus connus sous le nom de TMS.

Les TMS se manifestent par des douleurs ou des gênes lors des mouvements qui peuvent devenir handicapants au quotidien.

Les conséquences pour les entreprises, notamment petites et moyennes, sont souvent sous-estimées : absentéisme, désorganisation, baisse de performance, perte de qualité, etc.

Quelques chiffres...

- Les TMS sont les maladies professionnelles les plus répandues et représentent **87% des cas (+60% en 10 ans).**
- 45% d'entre elles entraînent des incapacités permanentes.

Les TMS résultent de la combinaison de plusieurs causes :

PROFESSIONNELLES

Biomécaniques : espaces de travail, gestes répétitifs, efforts importants, manutentions, travail immobile prolongé, postures contraignantes (bras en l'air, accroupi, penché, etc.), exposition aux vibrations, travail au froid, etc.

Organisationnelles : délais trop courts, travail monotone, tâches dépourvues d'intérêt, absence de possibilité de s'organiser ou de choisir sa façon de faire, manque de pause, temps de récupération insuffisant, etc.

Psychosociaux : mauvaises relations de travail, défaut d'entraide entre collègue, manque de reconnaissance, incertitude sur l'avenir, sentiment d'être en situation d'échec, situations de stress, etc.

PERSONNELLES

Les contraintes de travail n'ont pas les mêmes conséquences selon les personnes et les périodes de la vie professionnelle : capacités variables en fonction de l'âge, de l'expérience professionnelle et en fonction du contexte de travail (nouveau poste, arrêt maladie, retour de congé, etc.).

L'accumulation de ces facteurs augmente le risque de TMS.

NOS CONSEILS

Comment évaluer le risque d'apparition de TMS ?

- Plusieurs méthodes peuvent être utilisées** : observations, entretiens individuels, questionnaires ou encore entretiens collectifs ;
- Agir précocément** et afin de limiter les conséquences et les risques de TMS ;
- Quelles que soient les mesures mises en place, il convient de les **évaluer régulièrement et de les adapter** si nécessaire. Pour cela, vous pouvez **définir des indicateurs de suivi**. La prévention des risques de TMS est un processus d'amélioration continue ;
- La démarche de prévention doit être renforcée lors de l'apparition de plaintes et à l'occasion de tout changement (augmentation de l'absentéisme, changement de process, tâche inhabituelle, etc.) ;
- L'évaluation des risques, retranscrite dans le Document Unique, est là pour vous aider.** Ce document vous permet de recenser les situations à risque, notamment pour les TMS.

Votre médecin du travail ainsi que l'équipe pluridisciplinaire du SEST sont à votre écoute et peuvent vous assister dans la mise en place de votre démarche prévention.

Pour aller plus loin, des informations complémentaires sont à disposition sur nos autres dépliants de prévention :

- Les risques psychosociaux
- Le travail sur écran
- Evaluation des risques professionnels
- Les obligations de l'employeur