

FAITES LE POINT SUR LES TROUBLES MUSCULO- SQUELETTIQUES



REPÈRE
PRÉVENTION
MGEN

DE QUOI PARLE-T-ON ?⁽¹⁾

Les troubles musculo-squelettiques (TMS) recouvrent **un large éventail de pathologies de l'appareil locomoteur**, touchant les **tissus mous à la périphérie des articulations**, provoquées ou aggravées par l'activité professionnelle. Localisés au niveau des poignets, des épaules, des coudes, du rachis, des genoux, ils se manifestent par **des douleurs et gênes intenses** pouvant entraîner un **handicap** sérieux dans la **vie professionnelle et la vie privée**.

LES CHIFFRES CLÉS⁽¹⁾

- ▶ **1^{ère} cause de maladies professionnelles indemnisées et 87% des maladies professionnelles reconnues** par le régime général.
- ▶ **1^{ère} cause de journées de travail perdues** du fait des arrêts de travail **plus de 10 millions**.

(1) Dossier Troubles musculo-squelettiques du site de Santé publique France mis à jour le 18 août 2020

(2) Dépliant Les TMS, tous concernés – INRS, juin 2020

(3) Site de l'INRS





RÉPARTITION DES TMS RECONNUS EN MALADIES PROFESSIONNELLES (2)

- ▶ **35%** : main, poignet, doigts (syndrome du canal carpien, tendinite)
- ▶ **33%** : épaule (épaule douloureuse, tendinopathie de la coiffe des rotateurs)
- ▶ **22%** : coude (épicondylite, arthrose du coude)
- ▶ **7%** : dos (hernie discale)
- ▶ **2%** : genou (lésion chronique du ménisque, hygroma du genou)



FACTEURS DE RISQUES DES TMS (3)

C'est une combinaison de facteurs de risques professionnels ainsi que des caractéristiques personnelles (âge, sexe, état de santé) qui vont conditionner la probabilité d'apparition des TMS.

- ▶ **Les facteurs biomécaniques (CE QUI SE VOIT)**
Répétitivité des gestes, efforts excessifs, gestes précis et fins, positions inconfortables.
- ▶ **Les facteurs psychosociaux (CE QUI SE VIT)**
Charge de travail excessive, stress, pression temporelle, manque de soutien social des collègues et de la hiérarchie, niveau d'autonomie perçue...
- ▶ **Les facteurs organisationnels**
Manque de pauses ou d'alternance entre des tâches sollicitantes, durée de travail excessive, absence de possibilité d'entraide, dépendance au rythme d'une machine,...

QUELQUES IDÉES-REÇUES RÉPANDUES EN ENTREPRISE (4)

1 LES FEMMES SONT PLUS SOUVENT TOUCHÉES QUE LES HOMMES PARCE QU'ELLES SONT MOINS RÉSISTANTES

Les femmes sont plus souvent touchées que les hommes, non pas du fait de différences physiques mais plutôt parce qu'elles sont affectées à des travaux précaires, plus répétitifs avec un faible pouvoir de décision, d'expression et une faible qualification.

2 MOINS ON BOUGE, MOINS ON A DE TMS

Réduire l'espace et les déplacements diminue le pouvoir d'agir ; ce manque de liberté gestuelle peut entraîner à terme, l'effet inverse, c'est-à-dire une augmentation du risque de TMS.

3 AVEC L'ÂGE, ON A PLUS DE RISQUE D'AVOIR DES TMS

Si les seniors sont plus sensibles aux TMS, leur expérience, leur ancienneté au poste leur permet en revanche de mieux protéger leur santé.

4 PLUS ON SENSIBILISE AUX TMS DANS UNE ENTREPRISE ET PLUS IL Y AURA DE DÉCLARATIONS

Sensibiliser, informer et prévenir les TMS va générer mécaniquement une augmentation des déclarations car le niveau de conscience collective sera plus élevée et la parole des agents libérée. L'officialisation de l'origine professionnelle des TMS conduira l'entreprise à améliorer les situations de travail donc à réduire leurs risques.

5 IL SUFFIT SIMPLEMENT DE METTRE EN PLACE DES FORMATIONS GESTES & POSTURES

Cette action même efficace, reste insuffisante. Il est réducteur d'envisager le risque de TMS du point de vue uniquement biomécanique : les facteurs de risques sont multiples et sont avant tout le symptôme d'une organisation du travail qui dysfonctionne et des facteurs psychosociaux latents.

(4) Télécharger le guide pratique de prévention des TMS à destination des PME nouvelle-aquitaine.aeract.fr



LES CONSEILS

LA DÉMARCHE DE PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES EN 4 ÉTAPES ⁽⁵⁾

► 1. Mobiliser l'entreprise :

- faire adhérer à la démarche
- dégager les moyens nécessaires (humains, financiers, temporels)
- associer les différents services, les représentants et instances représentatives du personnel ainsi que le service de santé au travail
- faire appel si nécessaire à des intervenants externes

► 2. Investiguer :

- analyser le travail réel au moyen d'entretiens et d'observations
- effectuer des mesures permettant d'évaluer le dimensionnement du poste ainsi que l'environnement physique (éclairage, niveau sonore, ambiance thermique...)
- évaluer les contraintes biomécaniques, psychosociales et liées à l'organisation du travail

DES COMPORTEMENTS SIMPLES À ADOPTER :

- Pratiquer une activité physique régulière pour entretenir musculature et souplesse articulaire.
- Préserver son dos et ses articulations en appliquant les bonnes pratiques gestuelles.



(5) Retrouvez ce dossier sur le site de l'INRS : inrs.fr/fr/raques/tms-troubles-musculosquelettiques © INRS 2020

► 3. Maîtriser le risque :

- réduire les sollicitations biomécaniques, psychosociales, organisationnelles
- informer, (se) former
- maintenir les capacités fonctionnelles

► 4. Évaluer :

Comme pour toute démarche de prévention, il est nécessaire de prévoir dès le départ des indicateurs de suivi pertinents, en cohérence avec les objectifs poursuivis. Ils sont utiles pour apprécier l'évolution de la démarche dans la durée.

SITES INTERNET DE RÉFÉRENCE

► **LE SITE DU MINISTÈRE DU TRAVAIL, DES RELATIONS SOCIALES, DE LA FAMILLE ET DE LA SOLIDARITÉ :**
travail.gouv.fr
info-tms.fr

► **INSTITUT NATIONAL DE RECHERCHE ET DE SÉCURITÉ** pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles (INRS)
inrs.fr

► **AGENCE NATIONALE POUR L'AMÉLIORATION DES CONDITIONS DE TRAVAIL**
anact.fr

MGEN, Mutuelle Générale de l'Éducation Nationale, immatriculée sous le numéro SIREN 775 685 399. MGEN Vie, immatriculée sous le numéro SIREN 441 922 002. MGEN Fila, immatriculée sous le numéro SIREN 440 363 588, mutuelles soumises aux dispositions du livre II du Code de la mutualité. MGEN Action sanitaire et sociale, immatriculée sous le numéro SIREN 441 921 913. MGEN Centres de santé, immatriculée sous le numéro SIREN 477 901 714, mutuelles soumises aux dispositions du livre III du Code de la mutualité. Siège social : 3 square Max Hymans - 75748 PARIS CEDEX 15.

Document publicitaire n'ayant pas de valeur contractuelle.