

**LES TROUBLES
MUSCULO-
SQUELETTIQUES (TMS),
LES CONNAÎTRE POUR
MIEUX EN PARLER !**



Une production réalisée à l'occasion de la journée mondiale de l'arthrose le 17 septembre dans le cadre du réseau des référents handicap animé par l'  agefiph

activ box
SENSIBILISATION & HANDICAP

SOMMAIRE

- 3** INTRODUCTION AUX TMS
- 5** QUESTIONS RÉPONSES SUR LES TMS
- 7** COMMENT PRÉVENIR LES TMS DANS L'ENTREPRISE ?
- 12** CONSEILS DE PROFESSIONNELS
- 15** SERVICES ET DISPOSITIFS RESSOURCES

LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES, LES CONNAÎTRE POUR MIEUX EN PARLER !

Nous tenions à remercier tout particulièrement Violaine PORTAZ, infirmière santé au travail chez Somfy SA et Myriam Henri, responsable de la Mission Handicap du Crédit Agricole Normandie Seine pour leurs précieuses contributions et leur temps accordé lors de l'élaboration de ces supports.

INTRODUCTION AUX TMS

CHIFFRES CLÉS EN FRANCE



NUMÉRO 1

Les TMS représentent la 1^{ère} cause de maladie professionnelle et le 1^{er} facteur d'inaptitude au travail.



30 %

des arrêts de travail sont causés par un TMS.



2 MOIS

d'arrêt en moyenne pour un accident du travail lié au mal de dos.

Source : ameli.fr

DÉFINITION

Les troubles musculo-squelettiques (TMS) sont des affections touchant les structures situées à la périphérie des articulations : muscles, tendons, nerfs, ligaments...

Quelques exemples : les lombalgies (douleurs au niveau du bas du dos), les cervicalgies (douleurs au niveau du cou), le syndrome du canal carpien au poignet...

Les TMS sont les pathologies professionnelles les plus répandues dans les pays industrialisés, tous secteurs d'activité confondus. Ils touchent indifféremment tous les individus quel que soit l'âge ou le sexe. L'activité professionnelle joue un rôle dans leur survenue, leur durée ou leur aggravation.

INTRODUCTION AUX TMS

Tous les secteurs d'activité sont concernés par les TMS. Plusieurs types de facteurs influent sur leur apparition ou leur aggravation.

Focus *les facteurs de risque*

Les facteurs biomécaniques : espaces de travail inadaptés, gestes répétitifs, postures contraignantes et prolongées, conditions de température et d'humidité, vibrations...

Les facteurs organisationnels : pauses insuffisantes, rythme trop élevé, manque de récupération...

Les facteurs psychosociaux : manque de moyens et de reconnaissance, ambiance de travail tendue, management défaillant...

LES TMS FONT MAL... À L'ENTREPRISE

Les TMS représentent 80% des maladies professionnelles.

Chaque année en France, les TMS sont à l'origine de 10 millions de jours de travail perdus et représentent un coût direct pour les entreprises évalué à 1 million d'euros au titre des maladies professionnelles.

L'absence de prise en compte des TMS a des conséquences sur la performance économique et l'image de l'entreprise :

- 
- Absentéisme dû aux arrêts de travail,
 - Désorganisation de la production (arrêts, remplacements...),
 - Baisse de la qualité et de la productivité,
 - Dégradation du climat social.

Les TMS, reconnus comme maladie professionnelle, impactent le taux de la cotisation AT/MP de l'entreprise.

QUESTIONS RÉPONSES SUR LES TMS

Les femmes sont plus exposées au risque de TMS que les hommes.

Partiellement vrai ! La condition physique n'a rien à voir là-dedans... Mais plutôt les conditions de travail. Les tâches affectées aux femmes sont souvent plus répétitives, plus fines et plus monotones et les exposent ainsi plus facilement aux TMS.



Les TMS peuvent indifféremment se développer à la maison ou au travail !



C'est faux ! Les TMS sont principalement liées à l'activité professionnelle. Dans la vie privée, les activités sont souvent moins contraintes, réalisées à un rythme choisi et sans stress.

Apprendre aux salariés à bien se tenir, c'est suffisant !

Vrai mais faux. Une bonne posture est une condition nécessaire mais insuffisante pour lutter contre les TMS. Une prévention efficace suppose de prendre en compte l'ensemble des facteurs de risques : biomécaniques, organisationnels, psychosociaux.



Moins on bouge, moins on risque le faux mouvement.



Faux ! « Le bon traitement, c'est le mouvement ! » comme l'indique l'Assurance Maladie dans sa campagne de communication visant à prévenir le mal de dos. Contrairement aux idées reçues, le repos n'est pas une solution. Au contraire, avoir une activité physique, faire quelques pas pour se détendre ou s'échauffer avant de prendre son poste sont des bonnes pratiques du quotidien pour prévenir les TMS.

QUESTIONS RÉPONSES SUR LES TMS

Le risque de TMS augmente avec l'âge.

Vrai mais faux. Les salariés les plus âgés sont plus exposés aux TMS. Pourtant vieillesse rime avec sagesse et les personnes les plus expérimentées à leur poste ont souvent acquis les gestes qui protègent leur santé. D'une manière générale, les TMS concernent tous les salariés, quel que soit leur âge.



Personne ne se plaint de TMS dans l'entreprise !



Sûrs ? Ce n'est pas parce qu'il n'y a pas de déclaration en maladie professionnelle que les salariés ne souffrent pas de TMS. L'entreprise doit savoir repérer les signes révélateurs de difficultés pour adapter rapidement les environnements de travail ou l'organisation.

Prévenir les TMS c'est long et coûteux pour l'entreprise !

Faux. Les principaux coûts à supporter pour l'entreprise sont les conséquences des TMS.



COMMENT PRÉVENIR LES TMS DANS L'ENTREPRISE ?

Aucun secteur, aucune entreprise, aucune catégorie de salarié n'est épargné par les TMS. Ces pathologies essentiellement en lien avec l'activité professionnelle, ont pour origine divers facteurs.

Raison de plus pour les identifier et prévenir leur apparition à la moindre alerte avec une analyse régulière de la situation et des campagnes de prévention.

Les TMS trouvent leur origine dans plusieurs facteurs :

Ce qui se voit :



les facteurs de risques **biomécaniques**

Un espace de travail exigu/mal éclairé ; des outils de travail dépassés/pas adaptés ; des journées de travail passées dans le froid ou dans de fortes chaleurs ; des postures contraignantes ; des expositions aux bruits/aux vibrations ; des charges lourdes à porter ; des déplacements répétitifs...

Ces situations exposent les salariés au risque de développer un TMS. **Trois facteurs sont particulièrement « dangereux » : la répétitivité, les efforts importants, les postures inadaptées.**

Ce qui ne se voit pas :



les facteurs de risques **psychosociaux**

L'organisation du travail : tâches répétitives et monotones sans valeur ajoutée ; absence de responsabilité ; pauses insuffisantes, manque d'autonomie...

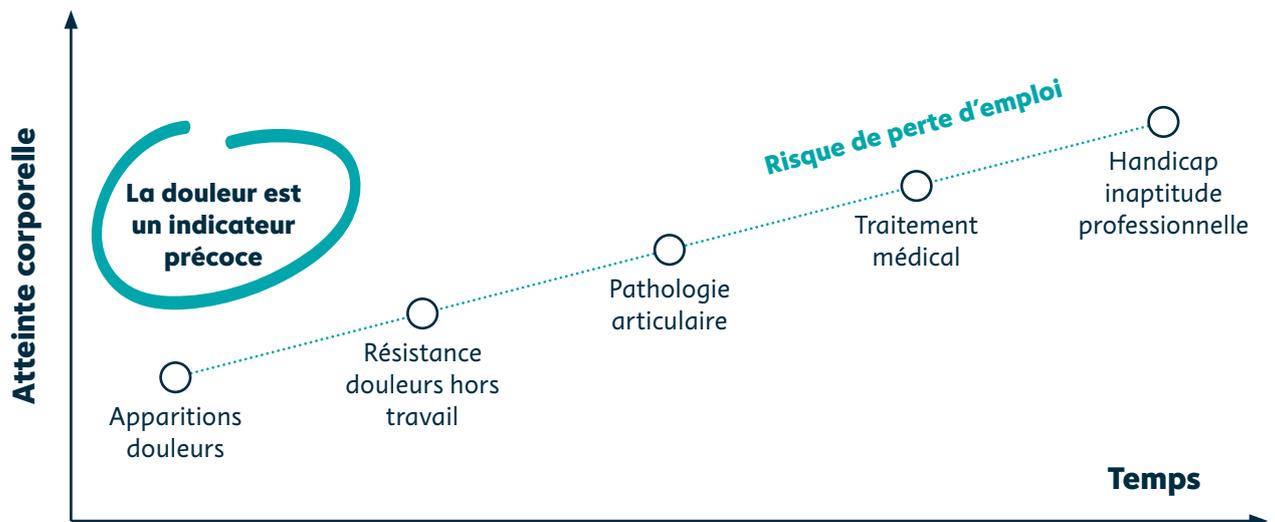
Le climat social de l'entreprise : situation de précarité, management autoritaire, situation de stress, manque de reconnaissance, manque de vision stratégique...

Ces éléments perturbent le bien-être au travail et le relâchement nécessaire à l'exécution des tâches quotidiennes. **Ces situations créent les tensions et sont un terrain propice au développement des TMS.**

COMMENT PRÉVENIR LES TMS DANS L'ENTREPRISE ?

PRENDRE CONSCIENCE DES RISQUES POUR LE SALARIÉ

Risques pour le salarié : de « simples » douleurs à l'inaptitude professionnelle.



La prise en compte précoce des facteurs de risques et des premiers symptômes permet à l'entreprise de limiter les conséquences négatives des TMS.

COMMENT PRÉVENIR LES TMS DANS L'ENTREPRISE ?

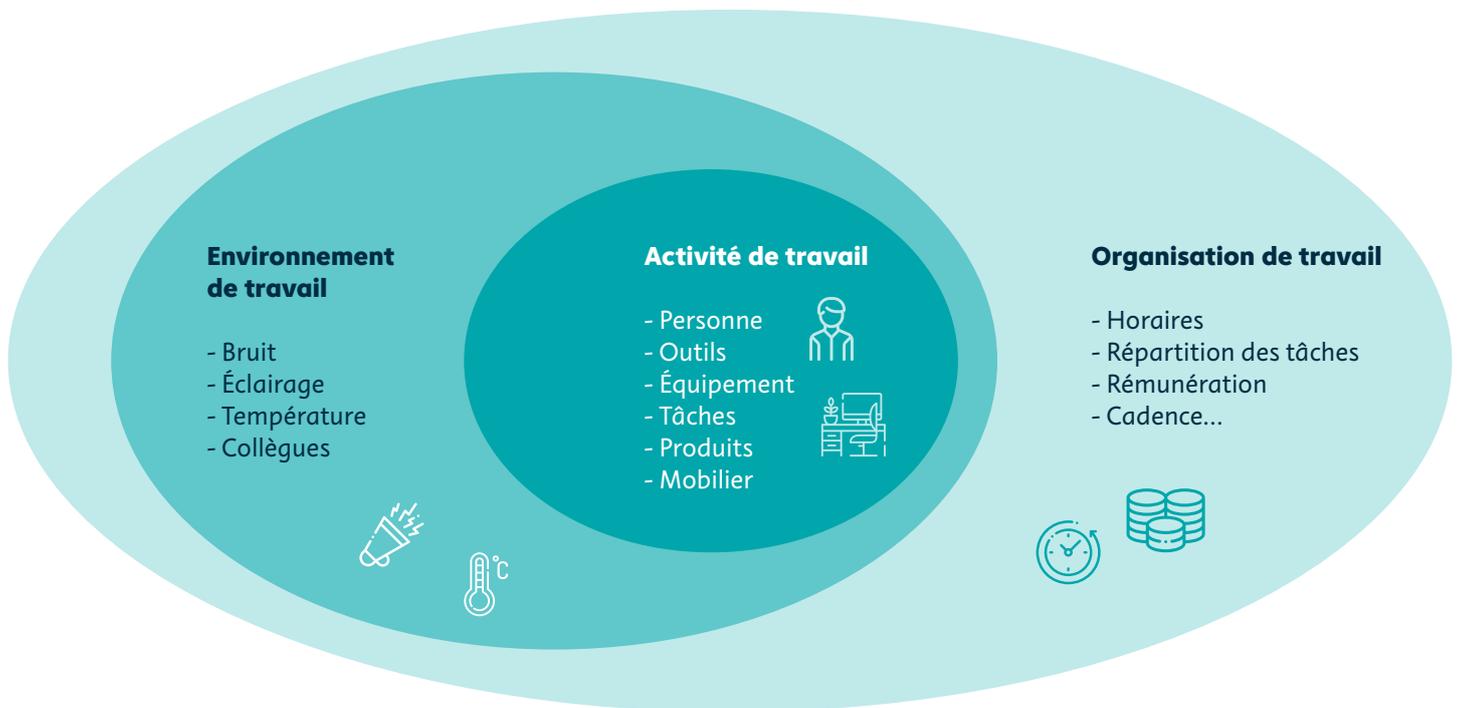
PRÉVENIR LES TMS ÉTAPE PAR ÉTAPE

1

Réaliser un état des lieux et une évaluation des risques.

Grâce à une grille d'analyse objective basée sur les facteurs de risques (biomécaniques, psychosociaux...), vous analysez, repérez, recensez pour prendre conscience et faire évoluer l'existant.

Tous les éléments qui composent le travail sont à prendre en compte :



2

Organiser des actions de prévention.

En particulier lors de périodes de changements internes (déménagement de site, changement de management, réorganisation du travail, etc...).

3

Mettre en place des actions d'amélioration de l'existant.

Sans oublier de les mesurer !

COMMENT PRÉVENIR LES TMS DANS L'ENTREPRISE ?

Il est important que chaque salarié, responsable de production, membre de direction, spécialiste professionnel de la prévention et de la sécurité, représentant du personnel, s'implique dans la lutte contre les TMS.

- Le service de santé au travail (médecin/infirmières, assistante sociale...) assure un suivi individuel des salarié. Il est en mesure d'identifier les premiers symptômes et accompagne l'entreprise dans l'analyse et la prévention des risques
- Les services de l'Assurance Maladie et les Agence régionale d'amélioration des conditions de travail (ARACT) apportent conseils et expertise aux employeurs.



ASTUCE !

Construire une équipe projet représentative de l'entreprise pour mener les actions d'analyse et de sensibilisation.



COMMENT PRÉVENIR LES TMS DANS L'ENTREPRISE ?

QUELQUES PISTES POUR AMÉLIORER LES FACTEURS DE RISQUE TMS

1

Assurer une organisation de travail optimale

- Veiller à disposer d'outils de production adaptés
- Aménager des espaces de travail ergonomiques (zones de circulation, éclairage, chauffage, etc...)
- Organiser les temps de pauses et de récupération
- Réduire la pénibilité
- Diversifier les tâches
- Former le personnel
- Favoriser la communication ascendante



2

Prendre en compte le volet social et psychosocial

- Former les équipes
- Veiller au bien-être des salariés
- Valoriser les savoir-faire individuels
- Mener des actions de sensibilisation et construire un projet de prévention
- Favoriser le bien vivre ensemble
- Proposer des étirements le matin ou du sport à la pause du déjeuner

CONSEILS DE PROFESSIONNELS



Violaine Portaz,
Infirmière santé au travail
chez Somfy SA.



Quelles actions avez-vous mises en place pour prévenir les TMS ?

Depuis 2013, la Direction Somfy a fait le choix de s'engager sur la prévention des risques liés aux TMS. Les actions de prévention sont nombreuses et nécessitent la contribution de l'ensemble de nos métiers pour agir efficacement. Une culture se construit avec le temps et la persévérance.

Nous réalisons de nombreuses actions de prévention collective, dans notre usine de production telles que :

1. La formation des salariés, des managers et des acteurs en charge de la santé-sécurité à la problématique des TMS. Pour agir efficacement, il est important de connaître et comprendre le mécanisme d'apparition de ces lésions.
2. Un comité de pilotage spécifique sur le suivi des TMS et des actions de prévention. Les membres de la direction usine (responsables hygiène sécurité environnement et qualité, directeurs, responsables des opérations et chaînes d'approvisionnement et techniciens méthodes) se réunissent mensuellement pour travailler ces sujets.
3. Une procédure de remontée des problèmes de santé. Avec l'accord des salariés concernés, les sauveteurs secouristes du travail enregistrent dans un cahier d'évènement les problèmes rencontrés qui sont ensuite traités lors des réunions d'encadrement afin de pouvoir agir, au plus près du terrain.
4. Le suivi des indicateurs d'accident du travail et de maladies professionnelles afin d'analyser précisément les facteurs de risque et mener des actions correctives.
5. Le travail en réseau avec d'autres entreprises permet de partager avec d'autres entreprises pour apprendre ensemble et se tenir informé des innovations techniques, sociales en matière de prévention des TMS.
6. La communication régulière avec les acteurs de l'entreprise afin que la prévention des TMS fasse partie de la culture de prévention de l'entreprise.
7. La mise en œuvre d'une démarche d'amélioration continue qui permet de faire des essais, parfois des erreurs, corriger et tester à nouveau.

CONSEILS DE PROFESSIONNELS



Violaine Portaz,

Infirmière santé au travail
chez Somfy SA.

Quel accompagnement proposez-vous à vos salariés souffrant de TMS ?

Les TMS apparaissent lorsque le salarié subit de fortes contraintes. La résolution du problème est collective et implique le salarié concerné, mais également son manager, l'équipe, le service ressources humaines, les ergonomes et le médecin du travail.

Souvent, au début, lorsque la douleur survient, les salariés mettent en œuvre des stratégies de compensation (gestes différents, étirements, médicaments, etc.). Ils gardent pour eux leurs difficultés jusqu'à ce qu'ils ne puissent plus supporter la douleur et doivent finalement s'arrêter de travailler.

Notre accompagnement passe par l'écoute, la relation d'aide et la pédagogie. Plus le problème est pris tôt, plus les chances de guérison et d'amélioration sont importantes.

- Entretien avec le médecin du travail pour définir les restrictions médicales à prendre en compte pour l'aménagement du poste. Il est important que le salarié comprenne les prescriptions d'aménagement, que ce soit en termes d'organisation du travail ou de gestuelle à ne plus réaliser...
- Accompagnement et conseils des responsables d'équipe afin que ceux-ci puissent avoir les ressources suffisantes pour mettre en œuvre les préconisations. Tous les acteurs doivent pouvoir comprendre les besoins, les enjeux et l'intérêt d'améliorer les situations de travail individuelles.
- Après validation, les actions envisagées sont testées.
- Les salariés sont accompagnés dans la durée par l'assistante sociale, la référente handicap et le médecin du travail.
- Information et sensibilisation des salariés sur la reconnaissance en qualité de travailleur handicapé (RQTH).

CONSEILS DE PROFESSIONNELS



Myriam Henri,

Responsable de la Mission Handicap
du Crédit Agricole Normandie Seine



Quels TMS sont les plus susceptibles d'apparaître chez vos collaborateurs ?

Les TMS de nos collaborateurs sont essentiellement liés aux longues heures en position assise notamment devant un, voire deux écrans et avec l'usage de la souris. Donc les pathologies touchent souvent le membre supérieur, notamment le poignet, la main, les doigts, le coude mais aussi des douleurs de la nuque, des épaules et dans le bas du dos sont les plus fréquentes. L'hyper concentration et le stress favorisent aussi les TMS. De plus, nous sommes aussi exposés à des risques pour la santé liés à la sédentarité comme le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires...

Quelles actions avez-vous mises en place pour prévenir les TMS ?

Nous avons tout d'abord eu une approche collective. En sensibilisant par des newsletters ou en créant des vidéos courtes et ludiques accessibles via notre Intranet qui expliquent la meilleure posture au travail, comment régler son fauteuil, se positionner sur celui-ci, la distance avec l'écran, faire des pauses,

s'étirer, se déplacer afin de bouger... Depuis 4 ans maintenant, chaque année nous passons en revue entre 50 et 100 postes de travail et nous intervenons directement sur chacun des postes avec un ergonome en donnant des conseils pratiques. Aller vers le salarié dans son environnement de travail pour prodiguer les conseils adéquats se révèle le meilleur moyen pour que ceux-ci continuent d'être appliqués dans le temps. Cela nous permet aussi de passer des messages pour inciter les salariés à bouger et promouvoir l'activité physique en interne mais aussi en externe. Bien sûr nous sommes à l'écoute des collaborateurs sur demande de la médecine du travail afin d'accompagner le collaborateur par la mise à disposition de matériel adaptés (bureau assis/debout, souris ou clavier ergonomique, repose pieds...).

SERVICES ET DISPOSITIFS RESSOURCES



INTERNET

Consultez le site Ameli.fr sur les TMS



Les aides de l'Assurance Maladie

La subvention TMS Pros Actions de Ameli.fr

La subvention TMS Pros Diagnostic de Ameli.fr



Retrouvez plus d'informations sur le site
www.agefiph.fr



Découvrez le témoignage de Keolis



Découvrez le témoignage de Renault Trucks



Découvrez le témoignage du Euralis Gastronomie



Et beaucoup d'autres dans le centre de ressources du site agefiph.fr