DES SOLUTIONS EXISTENT POUR PRÉVENIR LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES EN ENTREPRISE.

activ box
SENSIBILISATION & HANDICAP

agefiph

activ box

SENSIBILISATION & HANDICAP

SOMMAIRE

3 CHIFFRES CLÉS

4 C'EST QUOI LES TMS ?

5 LES PARTIES DU CORPS LES PLUS TOUCHÉES PAR LES TMS

6 FOCUS SUR LE SYNDROME DU CANAL CARPIEN

8 LES CONSÉQUENCES DES TMS AU TRAVAIL

10 DÉTECTER LES PREMIERS SIGNES DE TMS

11 PRÉVENIR ET AGIR CONTRE LES TMS EN ENTREPRISE

12 LES ACTIONS INDIVIDUELLES POUR RÉDUIRE LES RISQUES DE TMS

13 L'ERGONOMIE POUR PRÉVENIR LES TMS

14 MAINTENIR SON EMPLOI AVEC DES TMS

15 LES RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

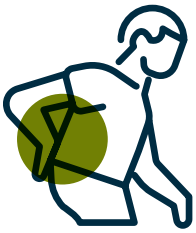
DES SOLUTIONS EXISTENT POUR PRÉVENIR LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES EN ENTREPRISE.

Nous tenions à remercier tout Cédric LEBORGNE, Ergonome chez Human 3D Technologies, pour sa précieuse contribution et le temps accordé lors de l'élaboration de ces supports.

CHIFFRES CLÉS

1ÈRE

cause de maladie professionnelle avec près de 42 000 cas recensés en 2023[1]



20%

des accidents du travail sont dus au mal de dos[2]

51%

des adultes sont touchés par les TMS au niveau des membres supérieurs ou du dos[3]

45%

des TMS ont des conséquences importantes à l'origine d'incapacités permanentes

TMS : 3 lettres pour Troubles Musculo-Squelettiques

Elles désignent une affection très répandue chez les travailleurs, quel que soit le sexe ou l'âge.

Nous pouvons tous être concernés !

Source : 1 - Ameli 2023, 2 - Ameli, 3 - Santé Publique France

C'EST QUOI LES TMS ?

Les troubles musculo-squelettiques (TMS)

sont des affections touchant les structures situées

à la périphérie des articulations : muscles, tendons, nerfs, ligaments...

Ils se manifestent différemment selon les individus :

une gêne dans les mouvements, des douleurs plus aiguës,

des engourdissements ou encore des picotements...

Ça fait « ouille » quand vous tournez la tête ?

Vous grimacez en vous tenant les reins quand vous vous relevez ?

Vous avez des fourmis au bout des doigts en cliquant sur votre souris ?

Vos jambes sont engourdies ?

Vous avez des douleurs dans les articulations ?

Vous souffrez peut-être d'un TMS !

Personne n'est à l'abri face aux TMS !

Sur un chantier, à l'usine ou au bureau derrière l'ordinateur,

ces affections peuvent survenir à tout moment.

Focus

les facteurs de risque

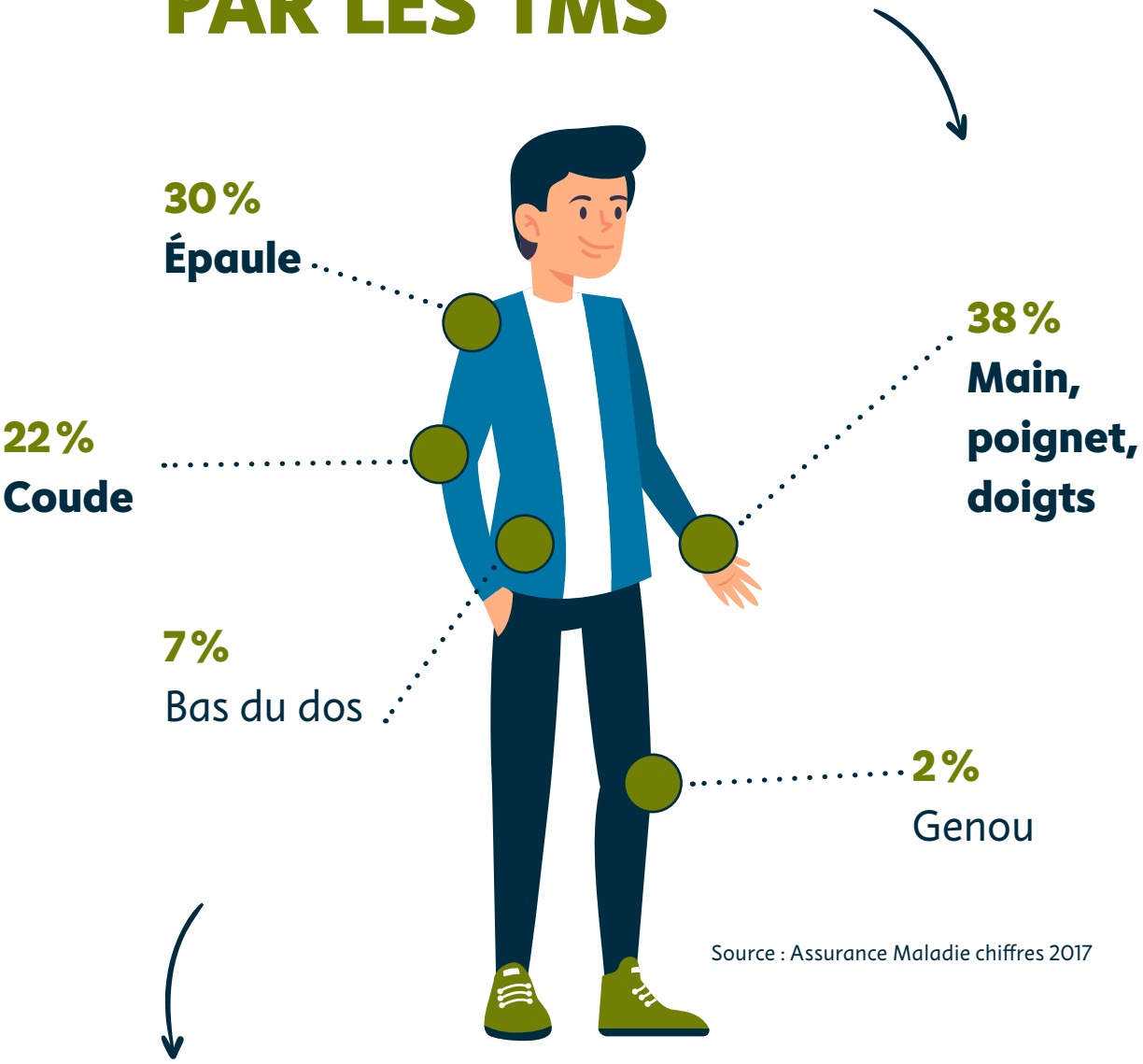
Les facteurs biomécaniques : espaces de travail inadaptés, gestes répétitifs, postures contraignantes et prolongées, conditions de température et d'humidité, vibrations ...

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, cadences élevées, manque d'autonomie, stress ...

Les facteurs individuels : condition physique, antécédents médicaux, mode de vie ...

LES PARTIES DU CORPS LES PLUS TOUCHÉES PAR LES TMS



Source : Assurance Maladie chiffres 2017

LES TMS LES PLUS FRÉQUENTS

- **Syndrome du canal carpien** (douleurs chroniques au poignet),
- **Syndrome de la coiffe des rotateurs** (douleurs chroniques de l'épaule),
- **Épicondylite latérale** (inflammation douloureuse des tendons du coude),
- **Lombalgie** (douleurs au niveau du bas du dos),
- **Cervicalgie** (douleurs au niveau du cou)...

FOCUS SUR LE SYNDROME DU CANAL CARPIEN

3 CHIFFRES CLÉS

2ème pathologie

reconnue en maladie professionnelle en France

Près de 130 000

personnes par an sont opérées pour un syndrome du canal carpien

Les femmes de 50 à 59 ans

représentent la population la plus fortement touchée

Qu'est-ce que le syndrome du canal carpien ?

Le syndrome du canal carpien est une compression du nerf médian au niveau du poignet. Ce nerf passe dans un tunnel étroit appelé «canal carpien», entre les os du poignet et un ligament.
Lorsqu'il est comprimé, il provoque des troubles de la sensibilité et de la motricité dans la main.

Le saviez-vous ?

Le syndrome du canal carpien touche de nombreux métiers !

Industrie & manutention

→ Gestes répétitifs, port de charges, outils vibrants

Santé & aide à la personne

→ Sollicitations fréquentes des poignets lors des soins et transferts

Travail de bureau

→ Saisie prolongée au clavier, clics répétitifs, mauvaise position du poignet

Restauration & métiers de bouche

→ Pétrissage, découpe, gestes soutenus et précis

Métiers de précision

→ Petits gestes fins et fréquents en posture statique

Entretien & nettoyage

→ Utilisation répétée d'outils manuels, mouvements circulaires

FOCUS SUR LE SYNDROME DU CANAL CARPIEN

Symptômes

- Fourmillements ou engourdissements dans les doigts (surtout le pouce, l'index et le majeur)
- Douleurs nocturnes qui irradient dans les doigts et le coude
- Perte de force ou de dextérité dans la main
- Difficulté à saisir ou tenir des objets

Facteurs de risque

Le syndrome du canal carpien peut avoir des origines diverses et notamment des mouvements répétitifs et des mauvaises postures sur le long terme en lien avec des activités professionnelles ou extra-professionnelles:

- **Des gestes nécessitant de la force et impliquant des tractions mécaniques**
- **Des gestes vibratoires ou de percussion**
- **Des gestes répétitifs des doigts, de la main et du poignet**

Parfois, aucune cause n'est clairement identifiée. Dans d'autres cas d'autres facteurs en sont à l'origine comme des maladies chroniques (diabète, hypothyroïdie, polyarthrite rhumatoïde...), fluctuations hormonales, malformations anatomiques, traumatismes ...

Impacts

Le syndrome du canal carpien engendre de nombreuses conséquences au quotidien. Des douleurs chroniques et gênes fonctionnelles, aux arrêts de travail, en passant par la chirurgie, sans oublier l'aspect psychologique (stress, fatigue, difficultés à travailler...).

Prévention

- Aménager les postes de travail pour limiter les gestes répétitifs et la sur-sollicitation des poignets
- Faire des pauses régulières ou changer de tâche ou de posture
- Être informé et formé sur les risques et les bonnes pratiques

LES CONSÉQUENCES DES TMS AU TRAVAIL

Les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) ont des conséquences variées.

POUR LES SALARIÉS

- Douleurs récurrentes, voire chroniques
- Fatigue accrue et impact sur le sommeil
- Baisse de productivité
- Réduction des capacités de travail
- Arrêts de travail fréquents
- Impact psychologique lié aux douleurs et aux pertes de mobilité
- Poids du regard des autres
- Difficulté ou impossibilité de conserver son poste
- Diminution de l'employabilité en cas de reconversion
- Reconversion professionnelle induite
- Impact sur la vie familiale et sociale

POUR L'ENTREPRISE

- Absentéisme accru
- Baisse de performance
- Coût lié aux arrêts de travail et compensation des absences
- Obligation de reclassement ou d'aménagement de poste
- Désorganisation du travail avec une baisse de la qualité et de la productivité
- Report de la charge de travail sur les collègues présents

La persistance des TMS, voire leur aggravation, peut avoir des conséquences négatives sur la concentration et l'assiduité au travail, mais également sur la vie privée.

Les douleurs en lien avec l'activité professionnelle ne s'arrêtent pas en rentrant chez soi.

Parfois la douleur se réveille la nuit et la mise en route du corps le matin se fait de plus en plus lente et difficile. Les douleurs deviennent gênantes voire insupportables tant dans la vie quotidienne qu'au travail

LES CONSÉQUENCES DES TMS AU TRAVAIL

QUAND UN TMS DEVIENT UNE SITUATION DE HANDICAP

La situation de handicap apparaît lorsqu'une pathologie entraîne des difficultés importantes sur l'activité professionnelle...

Un mal de dos empêche de pouvoir porter des charges ou de rester assis longtemps, l'utilisation d'un clavier informatique devient difficile à cause de douleurs aux poignets, ou encore des douleurs au niveau des épaules rendent impossible l'aide à la personne (crèche, ehpad...).

Engager une démarche de **Reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé (RQTH)** vous permet, à vous et votre employeur, de bénéficier de conseils, d'accompagnement d'experts et de financements pour aménager votre poste de travail.

DÉTECTER LES PREMIERS SIGNES DE TMS

Les Troubles Musculo-Squelettiques n'apparaissent pas du jour au lendemain. Ils s'installent souvent progressivement, à cause de gestes répétés ou de postures inadaptées.

Les signaux d'alerte à ne pas ignorer :

- **Douleurs localisées** (dans le dos, les épaules, les poignets, les coudes...)
- **Raideurs ou perte de mobilité**
- **Picotements, engourdissements** (notamment dans les mains ou les doigts)
- **Fatigue musculaire inhabituelle** dès le début ou la fin de journée

Ce qu'il ne faut pas faire :

- Se dire que **"ça va passer"** tout seul
- Forcer en pensant **"c'est normal, on a l'habitude"**
- **Prendre des antidouleurs** en automédication sans chercher la cause du problème
- **Avoir peur d'en parler** avec son employeur

En cas de problèmes de santé de type TMS liés à votre activité professionnelle, vous devez réagir le plus tôt possible pour limiter l'aggravation de vos maux.

Plusieurs acteurs sont à votre écoute :

- **Votre manager ou responsable RH**
- **Le médecin du travail**
- **Le référent santé, sécurité ou handicap de votre entreprise, s'il existe**

A savoir :

En cas de TMS déclaré comme maladie professionnelle, une démarche auprès de la CPAM (Caisse Primaire d'Assurance Maladie) peut être envisagée. Le médecin vous guidera dans cette procédure si nécessaire.

Vous êtes responsable RH ou référent handicap ?

Sachez que vous pouvez mobiliser les aides de l'Agefiph pour prévenir les TMS, aménager un poste de travail, financer des équipements adaptés ou accompagner un salarié en situation de handicap. Des solutions existent pour concilier santé et travail, parlons-en !

PRÉVENIR ET AGIR CONTRE LES TMS EN ENTREPRISE

Connaître les gestes et les postures à risque :

- **Soulever/pousser/tirer**
  des objets lourds à forte intensité
- **Manutention de charges lourdes**
  pendant des périodes prolongées
- **Posture défavorable**
  (rotation, station courbée)
- **Charge musculaire statique**
  (mains au-dessus de la tête, espace restreint)
- **Inactivité musculaire**
  (position assise prolongée)
- **Gestes répétitifs**
- **Vibration**
- **Basses température et humidité**
- **Cadences de travail**

La meilleure façon de lutter contre les TMS, c'est de **les prévenir avant qu'ils n'apparaissent.**

Les actions collectives pour réduire les risques de TMS

Pour une bonne prévention, tous les acteurs de l'entreprise doivent être impliqués, mais aussi des organismes extérieurs. Les principales actions peuvent porter sur :

- Aménager les postes de travail
- Fournir des équipements pour assurer la sécurité et réduire les contraintes physiques
- Organiser la production pour limiter les facteurs de risque
- Diversifier les tâches
- Prendre en compte les risques psychosociaux (RPS)
- Former aux bonnes postures
- Proposer un suivi médical renforcé
- Faire intervenir un ergonome

Les actions individuelles pour réduire les risques de TMS

Les petits gestes comptent !

En appliquant quelques bonnes habitudes,

on réduit fortement les tensions sur le corps.

- S'étirer avant un effort physique
- Faire de l'exercice régulièrement
- Bouger sur son poste de travail
- Dormir suffisamment
- Manger sainement

Connaître les bons gestes et postures, mais surtout les appliquer au quotidien.

Les 4 bons réflexes posture au quotidien

1. Garder le dos droit
2. Fléchir les jambes pour se baisser
3. Eviter les torsions et gestes brusques
4. Poser les pieds à plat sur le sol ou un repose pied

L'ERGONOMIE POUR PRÉVENIR LES TMS

L'ergonomie vise à adapter le travail à l'humain, et non l'inverse.

De bons équipements et une bonne organisation permettent

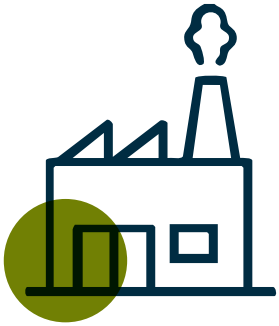
de **travailler plus confortablement et plus longtemps sans douleur.**

La prévention des TMS commence par une organisation du travail qui vise à limiter la durée et la fréquence d'exposition aux facteurs de risque.

Au bureau (en entreprise, comme en télétravail)

- Chaise réglable en hauteur, avec support lombaire et accoudoirs
- Repose-pieds si les pieds ne touchent pas le sol
- Support pour l'ordinateur portable ou écran ajusté à la bonne hauteur
- Rapprocher le clavier au bord du bureau
- Utiliser une souris adaptée

En milieu manuel, industriel et dans le commerce



- Tables de travail ajustables en hauteur
- Outils adaptés pour limiter l'impact sur les poignets et les épaules
- Systèmes de levage ou chariots pour réduire le port de charges
- Agencer l'espace de travail pour avoir le matériel à portée de main

Pour les métiers en déplacement

- Régler le siège de véhicule correctement
- Utiliser un sac ou une mallette à roulettes
- Organiser le coffre pour éviter de se pencher
- Privilégier les véhicules à boîte automatique
- Faire des pauses régulières lors des longs trajets

MAINTENIR SON EMPLOI AVEC DES TMS

Un salarié atteint de TMS **peut tout à fait continuer à travailler,** à condition qu'il soit bien accompagné et que des **adaptations soient mises en place.** L'objectif est de **concilier santé et activité professionnelle.** Plusieurs pistes peuvent être explorées :

1. **RQTH** (Reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé)
2. **Maintien dans l'emploi :** les services de santé au travail ou les acteurs comme Cap Emploi peuvent accompagner l'entreprise et le salarié
3. **Aménagement** du poste de travail selon les recommandations
4. **Formation ou reconversion** si le métier n'est plus conforme à l'état de santé

En parallèle de la santé physique, la santé mentale peut aussi être impactée en raison des pertes de mobilité, de l'isolement lié à l'arrêt de travail et à la pathologie, des incertitudes concernant l'avenir professionnel...
En effet, tout cela génère du stress, de l'anxiété et dégrade la confiance en soi.

C'est pourquoi, l'accompagnement par l'entourage personnel et professionnel est très important durant cette période.

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

Ameli : Troubles musculo-squelettiques

INRS : Dossier TMS

Des vidéos youtube :

INRSFrance, Troubles musculosquelettiques

Prévention BTP : La minute Prévention TMS

Un podcast :

Soulager les troubles musculo-squelettiques

Les articles My Happy Job

Sédentarité : comment l'éviter au travail ?

4 exercices de yoga faciles à réaliser pendant votre journée de travail

activ box

SENSIBILISATION & HANDICAP

Retrouvez plus d'informations sur le site

www.agefiph.fr

Retrouvez des témoignages dans le centre de ressources du site agefiph.fr

©Agefiph – Agence Bbird – **Crédit photographique : www.adobestock.com - Crédits pictographiques : www.freepik.com** -Mai 2025