

## LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

Les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) résultent d'une combinaison de facteurs biomécaniques (répétitivité des gestes, efforts, posture), psychosociaux et liés à l'organisation du travail. Ils affectent principalement les tissus mous à la périphérie des articulations (muscles, tendons, nerfs, ...) des membres et du tronc.

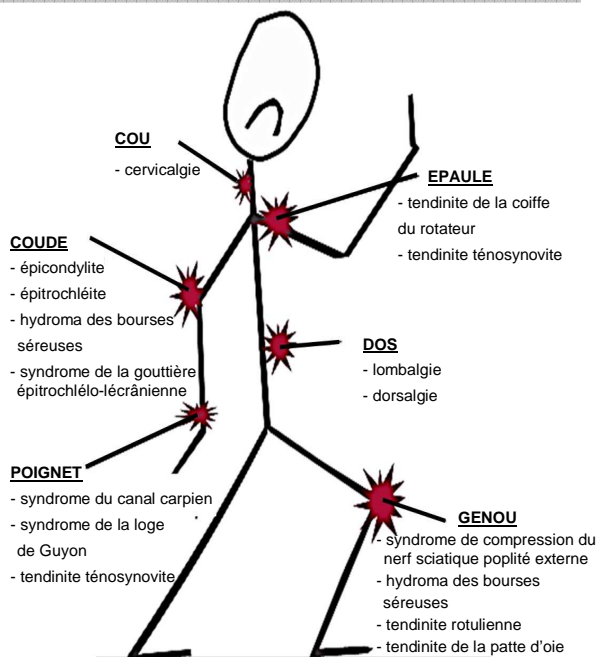
Ces troubles entraînent des douleurs et des gênes handicapantes lors des mouvements, qui peuvent avoir des répercussions importantes sur la vie professionnelle et privée des agents atteints. Sans une prise en charge rapide, les douleurs deviennent de plus en plus gênantes et certains mouvements sont impossibles. Avec le temps, certaines lésions peuvent devenir irréversibles.

### LES TMS RECONNUS COMME MALADIES PROFESSIONNELLES

Une maladie est présumée d'origine professionnelle si elle figure dans l'un des tableaux défini par la Sécurité Sociale (ex. Tab.57 : affections péri-articulaires). Ces tableaux comportent :

- ▶ les symptômes ou lésions que doit présenter la personne ;
- ▶ le délai de prise en charge, c'est à dire le délai maximum entre l'arrêt de l'exposition au risque et la 1ère constatation médicale du TMS ;
- ▶ une liste de travaux susceptibles de provoquer l'affection en cause.

En 2011, un peu plus de **8 maladies d'origine professionnelle reconnues sur 10 sont des troubles musculo-squelettiques (TMS)**. Ce qui correspond à près de 43 000 personnes prises en charge en 2011 pour un ou des TMS.



POUR TOUTE INFORMATION  
COMPLÉMENTAIRE,  
n'hésitez pas à  
contacter le service :

▶ **SANTÉ ET SÉCURITÉ AU TRAVAIL**

David GARREAU  
☎ 02.51.44.10.37

Solange POIRAUD-BIGAS  
☎ 02.51.44.10.21

Quentin TRITSCHLER  
☎ 02.53.33.01.48

Maité ASSERAY  
☎ 02.51.44.10.19

📧 prevention@cdg85.fr

### LES FACTEURS DE RISQUES

#### INDIVIDUEL

- ▶ L'âge :  
L'accumulation des années d'exposition augmente le risque de TMS.
- ▶ Le sexe :  
Les TMS sont plus nombreux chez les femmes que chez les hommes. En effet, les femmes alertent plus fréquemment et plus précocement.
- ▶ Les antécédents médicaux.

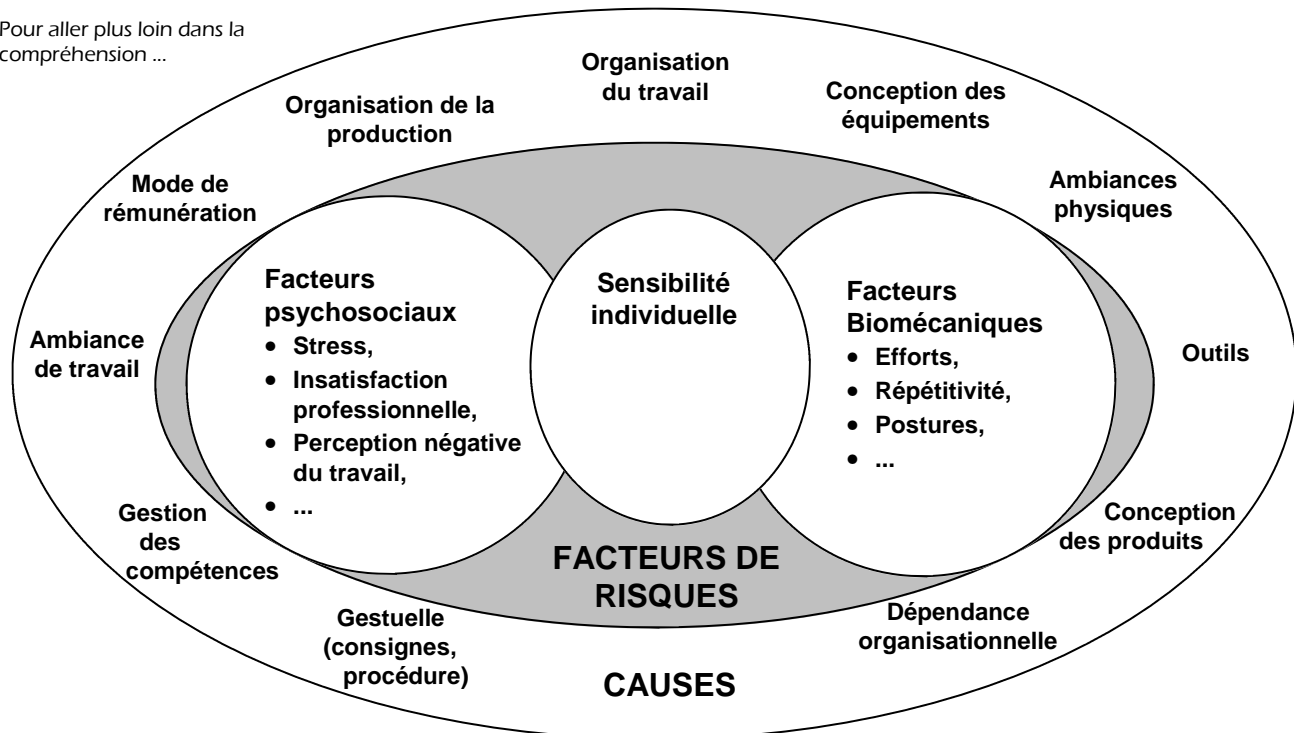
#### ENVIRONNEMENT de TRAVAIL

- ▶ Facteurs biomécaniques :
  - Répétitivité des gestes, Efforts excessifs,
  - Travail en position maintenue,
  - Position articulaire extrême,
 Facteurs aggravants : froid, vibrations, bruit ...
- ▶ Facteurs psychosociaux :
  - Charge de travail,
  - Exigences temporelles et attentionnelles,
  - Reconnaissance professionnelle, ...

Notre mission,  
faciliter  
les vôtres !

## LE MODELE DYNAMIQUE GENERAL DES FACTEURS DE RISQUES

Pour aller plus loin dans la compréhension ...



La **DIMENSION SUBJECTIVE** dans l'apparition des TMS est très importante. En effet, le travail doit pouvoir contribuer à la construction identitaire de l'agent. Pour cela, il doit donner du sens à son travail, avoir un jugement d'utilité et de beauté pour lui, mais aussi de la part de son entourage. A cette fin, l'agent doit disposer de marges de manœuvre qui lui permettront de mettre en place des stratégies de régulation de son activité et ainsi limiter l'apparition de TMS.

## LES PISTES D' ACTIONS — CHANGER LES CONDITIONS DE TRAVAIL

La prévention des TMS ne peut se faire sans l'implication de la collectivité et doit être réalisée en 2 temps :

1. RÉALISER UN DIAGNOSTIC pour permettre d'identifier et de comprendre les situations à risques,
2. METTRE EN PLACE DES ACTIONS sur la base de ce diagnostic :
  - ▶ **En réduisant les contraintes** : polyvalence des équipes, réduction des efforts, diminution de la répétitivité, ...
  - ▶ **En aménageant les postes de travail** : aide à la manutention, modification des postures, ...
  - ▶ **En organisant le travail** : rotation des tâches, aménagement des horaires, auto-organisation, soutien de l'encadrement, le travail collectif ...

## FORMATION POUR LE PERSONNEL : Prévention des Risques liés à l'Activité Physique

Pour permettre aux agents de réduire les efforts liés aux manutentions manuelles, il est souhaitable de mettre en place une démarche PRAP (Prévention des Risques liés à l'Activités Physiques) basée sur l'engagement de la collectivité à développer les principes de sécurité physique et d'économie d'efforts pertinents.

La formation PRAP permet aux agents d'acquérir des connaissances pour participer efficacement à la prévention des risques professionnels par l'amélioration de leurs conditions de travail et de leur santé.

En effet, le succès de la formation repose sur l'implication des participants. A travers la pédagogie active, les stagiaires sont amenés à analyser méthodologiquement leur environnement de travail et à proposer des idées d'amélioration à leur encadrement. Ces propositions peuvent porter sur des aides à la manutention (chariots, palans, draps ou disques de transfert, lève-personne, ...), des aménagements (espace de circulation, hauteur de travail, revêtement de sol, réaménagement de poste, ...), et l'organisation du travail (rotation des tâches, aménagement des horaires, travail en équipe, cadence et rythme de travail, ...).