

## >> Agir ensemble pour une prévention cohérente et efficace

La démarche doit être collective, pluridisciplinaire et participative. Elle nécessite l'implication de tous les acteurs concernés.

Cette démarche vise la transformation des situations de travail grâce à des actions :

### TECHNIQUES

- Conception et aménagement des locaux pour des espaces de travail adaptés
- Travail dans les zones de confort des articulations
- Choix de matériel adapté (aide à la manutention, automatisation)
- Réduction du poids des conditionnements

### ORGANISATIONNELLES

- Équilibrage entre charge de travail, effectifs et temps de pause
- Diversification des tâches en favorisant l'entraide
- Possibilité d'organiser son travail
- Prise en compte du temps d'apprentissage

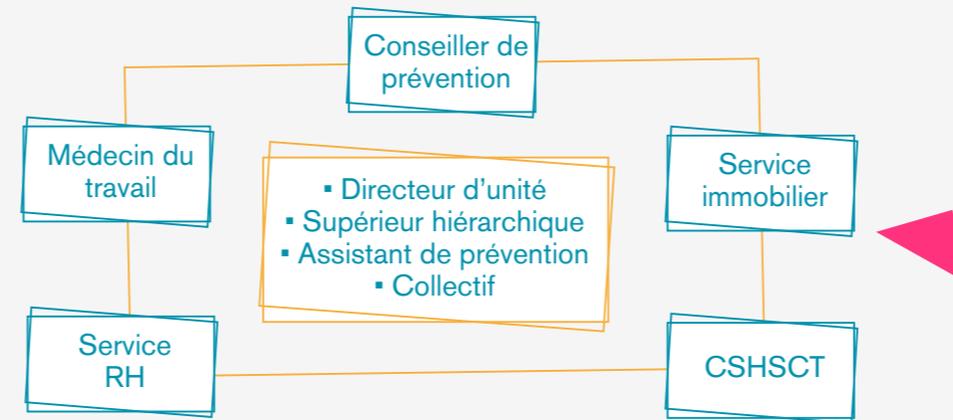
### HUMAINES

- Soutien au travail
- Formation et transmission des savoir-faire
- Information et sensibilisation au risque TMS
- Accompagnement des carrières

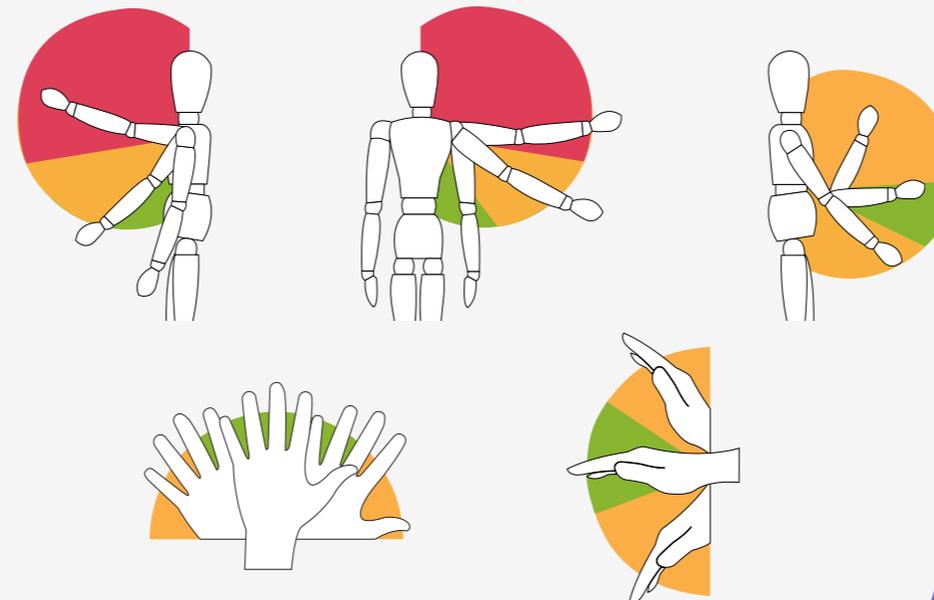
Afin que ces maladies ne deviennent pas chroniques, elles doivent être diagnostiquées et prises en charge précocement.

Parlez-en à votre médecin du travail.

## >> Identifier les acteurs ressources



## >> Dans vos gestes quotidiens, favorisez les zones vertes !



TMS TOUS CONCERNÉS !



TRoubles MUSCULO-SQUELETTIQUES

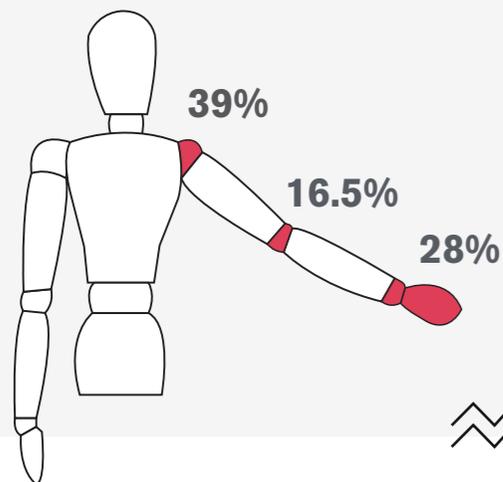
## >> Les TMS, c'est quoi ?

Les troubles musculo-squelettiques (TMS) touchent les articulations et peuvent être d'origine professionnelle.

Le principal symptôme est la douleur. Elle peut s'accompagner d'engourdissements et de fourmillements qui au début disparaissent après une phase de repos (week-end ou vacances). La douleur s'installe ensuite de façon permanente et les lésions peuvent entraîner une diminution de la mobilité de l'articulation.

Les TMS peuvent occasionner un handicap sérieux et durable avec des conséquences dans la vie professionnelle et personnelle. Ils peuvent potentiellement toucher tous les métiers à l'Inserm et aussi bien les femmes que les hommes quel que soit l'âge.

## >> Première cause de maladie professionnelle



À l'Inserm, ce sont les articulations des membres supérieurs qui sont les plus fréquemment atteintes.

## >> Repérer les facteurs de risques dans les situations de travail

Les TMS résultent de la combinaison de plusieurs facteurs et sont liés à leur nombre et/ou leur intensité.



Les contraintes liées au sous-dimensionnement, à l'encombrement des espaces de travail ou à l'utilisation de matériel inadapté contribuent à créer des situations à risques. Le travail au froid, les vibrations, le bruit peuvent accentuer les facteurs biomécaniques.

Un contexte de changement organisationnel, une incertitude dans l'emploi sont sources de stress et donc des facteurs de risques de TMS.