



TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES (TMS) :

COMPRENDRE LE TRAVAIL POUR UNE PRÉVENTION EFFICACE

Les troubles musculo-squelettiques (TMS) affectent les articulations. Ils peuvent être d'origine professionnelle et conduire à un handicap sérieux et durable avec des conséquences dans la vie professionnelle et personnelle.

Les TMS, c'est quoi ?

Les TMS sont des maladies qui touchent les articulations (muscles, tendons, nerfs, vaisseaux, etc.) et sont à l'origine de tendinites, épicondylites, syndromes du canal carpien...

Ils se manifestent d'abord par la douleur qui peut s'accompagner d'engourdissements et de fourmillements. Au début, les symptômes disparaissent après une phase de repos (le week-end ou pendant les vacances). Au fil du temps, la douleur devient permanente allant jusqu'à réveiller la nuit. Les lésions entraînent une diminution de la force musculaire et de l'amplitude articulaire avec des répercussions sur la vie professionnelle et personnelle.

Un enjeu majeur au travail

En France, les TMS sont la première cause de maladie professionnelle tous secteurs confondus. Ils représentent un enjeu majeur au travail du fait :

→ des répercussions sur la personne atteinte

Les douleurs et les lésions générées peuvent mettre l'agent en difficulté pour réaliser son travail. Dans les cas les plus graves, un reclassement sur un autre poste peut être envisagé.

→ de l'impact pour l'employeur*

Les altérations de la santé génèrent des coûts directs (aménagement des postes de travail) et indirects (absentéisme, perte de savoir-faire, +/- retentissement sur le collectif).

Du fait de leur origine multifactorielle, les TMS peuvent concerner tous les métiers à l'Inserm.

Des causes multifactorielles

La survenue des TMS est dépendante de nombreux facteurs de risque et de leur intensité. Parmi ceux-ci, l'environnement du travail et les conditions de sa réalisation y contribuent de façon significative.

→ Les facteurs de risque biomécaniques

Les TMS surviennent lorsque les contraintes subies par l'articulation sont excessives. Cela dépend des capacités fonctionnelles de l'individu et des périodes de récupération dont il dispose (pauses). Exemples :

- la répétition d'un même geste;
- le maintien d'une position contraignante pour l'articulation, en dehors de ses zones de confort;
- le maintien prolongé d'une posture;
- les efforts excessifs;
- le travail de précision.

QUIZZ TMS

Les femmes sont plus touchées que les hommes...

VRAI

Mais ce n'est pas lié au sexe ! En réalité, si les femmes sont plus touchées statistiquement c'est parce qu'elles occupent des emplois dont les conditions d'exercice (pression temporelle et autonomie réduite) favorisent l'apparition de TMS.

Ce sont des pathologies de seniors, les jeunes ne sont pas trop concernés...

FAUX

Ces pathologies sont liées à l'usure professionnelle (durée d'exposition) et non à l'âge. De plus en plus de personnes jeunes sont atteintes.

Les TMS sont uniquement liés au travail

FAUX

Des activités extra-professionnelles (sport, jardinage, bricolage...) peuvent aussi en être à l'origine ou interagir avec les activités du travail.

Il suffit de se former aux gestes et postures pour prévenir le risque TMS...

FAUX

La formation à elle seule n'est pas suffisante pour prévenir efficacement les TMS car ils ne sont pas uniquement liés à des facteurs biomécaniques.

DIFFÉRENCE ENTRE GESTE PROFESSIONNEL ET MOUVEMENT, UNE VISION 3D

On confond souvent le geste et le mouvement. Le geste professionnel est un ensemble d'actions orienté vers l'objectif à atteindre. Il se décompose en :

→ **une partie visible** qui est le mouvement. C'est la dimension biomécanique : le bras se lève, le corps se déplace.

→ **une partie invisible** comportant deux dimensions :

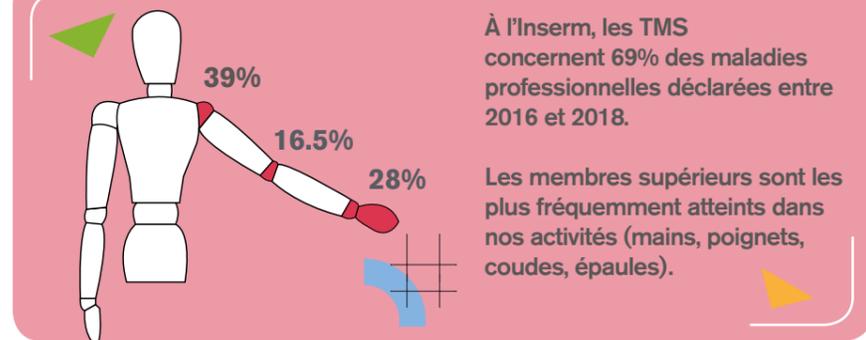
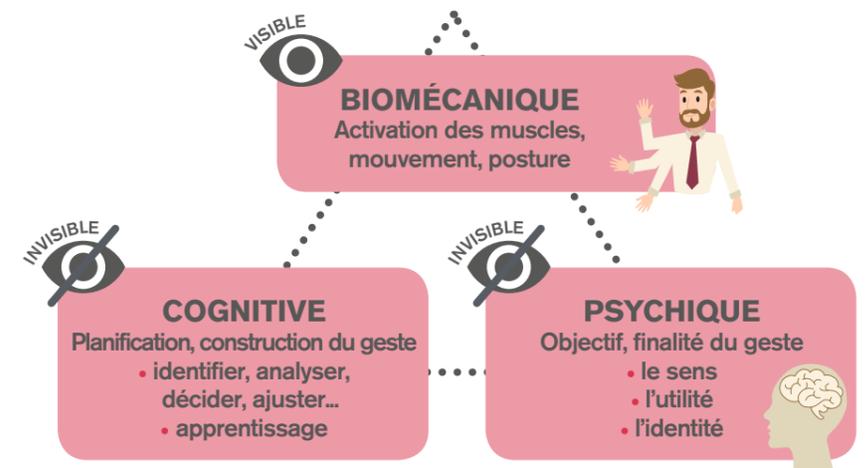
- **la dimension cognitive** : le geste est planifié. Il est construit en fonction des informations perçues de l'environnement, de la tâche à réaliser ou encore de son propre état instantané. Il est également le résultat d'un apprentissage;
- **la dimension psychique** : le geste est porteur d'une finalité. Il vise un objectif à atteindre. Il doit avoir du sens et une utilité. Il est également chargé d'une histoire, celle qui fait l'expérience de l'individu à travers son vécu professionnel et personnel. En ce sens, il est singulier. Il est également le reflet d'une communauté de pratique (les savoir-faire de métiers).

L'apparition de TMS peut traduire une dégradation du geste professionnel dans une ou plusieurs de ces dimensions. Exemples :

- l'hyper sollicitation d'une articulation;
- des conditions d'apprentissage dégradées (temps de formation réduit, pression temporelle);
- l'empêchement d'exécuter son geste de métier;
- l'absence d'entraide au sein du collectif.

La compréhension du geste professionnel est une ressource pour la prévention des TMS. Il est important de favoriser les échanges sur les différentes manières de réaliser le travail au sein d'un même métier. **Ainsi, la formation «aux bons gestes» devrait permettre de développer un répertoire de gestes efficaces, protecteurs et contextualisés afin d'offrir à chacun la possibilité de choisir le plus approprié.**

LES TROIS DIMENSIONS DU GESTE PROFESSIONNEL



* Employeur a l'obligation de préserver la santé physique et mentale de ses salariés (article L. 4121-1 du Code du travail).



Une réflexion globale et collective pour agir efficacement

La prévention des TMS nécessite une approche globale de la situation de travail afin de prendre en compte l'ensemble des facteurs de risques et d'identifier les ressources à préserver. La démarche doit être collective, pluridisciplinaire et participative. Elle repose sur :

- la collaboration avec les acteurs directement impliqués (personnels concernés, encadrement de proximité);
- la mobilisation des acteurs ressources au niveau local (assistant de prévention, services techniques...), régional (médecin, conseiller de prévention, ressources humaines...) et même extérieur (fournisseur...);
- l'implication de la direction.

Ce sont les conditions pour une prévention efficace et cohérente afin d'éviter l'aggravation ou la survenue de nouveaux TMS.

Cette démarche vise la transformation des situations de travail grâce à des actions simultanées qui peuvent être organisationnelles, techniques et humaines.

Exemples d'actions organisationnelles :

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

Exemples d'actions techniques :

- Conception et aménagement des locaux pour des espaces de travail adaptés;
- Choix de matériel adapté (aide à la maintenance, automatisation);
- Réduction du volume des conditionnements pour en alléger le poids.

Exemples d'actions humaines :

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

Le plan d'action doit être partagé avec l'ensemble des acteurs identifiés afin que chacun visualise son rôle et ses actions dans la démarche globale.

EXERCICES PHYSIQUES AU TRAVAIL ET PRÉVENTION DES TMS :

Une pratique à encadrer qui ne se substitue pas à la démarche de prévention globale

Échauffements, renforcement musculaire, étirements, peu de données permettent aujourd'hui de montrer l'efficacité des programmes d'exercice physique au travail dans la prévention des TMS. Ces pratiques ne doivent pas constituer l'unique approche de la prévention. Elles ne sont à envisager qu'en complément d'une démarche globale orientée vers des actions organisationnelles, techniques et humaines.

Même si des effets bénéfiques peuvent être observés sur les emplois les plus sédentaires (ex : travail sur écran), la mise en place de tels programmes doit être :

→ adaptée :

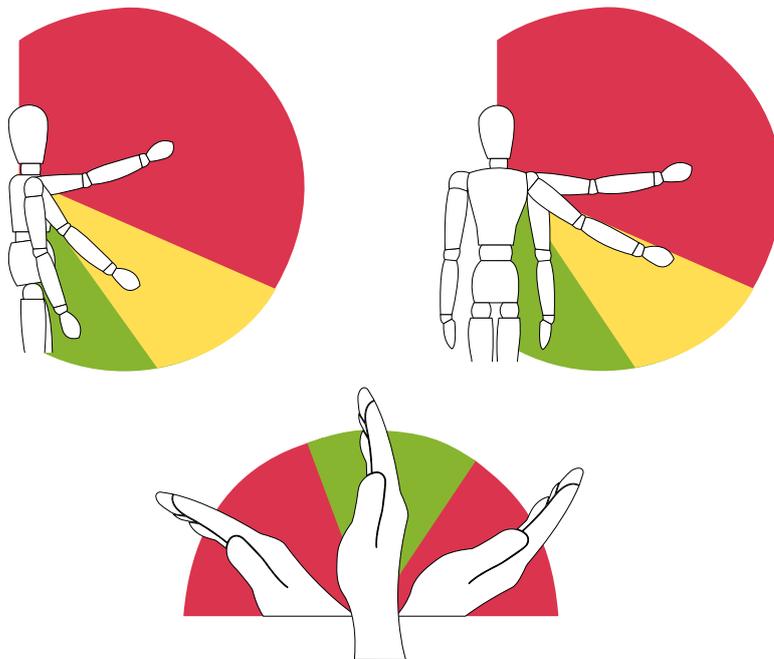
- aux agents en fonction de leur état de santé ;
- aux conditions de travail ;

→ encadrée par des personnes compétentes ;

→ permise par l'organisation sans être imposée (volontariat).

➡ Référence : <http://www.inrs.fr/media.html?refINRS=TC%20161>

DANS VOS GESTES QUOTIDIENS, FAVORISEZ LES ZONES VERTES



Caroline Martin