

TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES



DEFINITION

Les troubles musculo-squelettiques (TMS) recouvrent diverses pathologies dont la douleur est l'expression la plus manifeste. Elle est le plus souvent associée à une gêne fonctionnelle qui peut parfois conduire à une incapacité motrice.



Les TMS peuvent affecter l'ensemble du corps humain et une quinzaine de maladies professionnelles sont actuellement reconnues comme TMS, notamment la lombalgie et le syndrome du canal carpien.

Aujourd'hui, les TMS sont devenus une préoccupation importante de santé au travail et des actions de prévention doivent être mises en place afin de réduire au maximum les efforts et les postures inappropriés que les salariés effectuent au quotidien:

- 3 millions de salariés, en Europe, déclarent souffrir d'atteintes à la santé, dont les 3/4 touchent l'appareil locomoteur,
- plus de 5 milliards d'euros d'indemnités journalières reversées et plus de 20 millions de journées de travail perdues.



FACTEURS DE RISQUES

De nombreux facteurs peuvent entrer en jeu dans l'apparition TMS; ils peuvent être d'ordre biomécaniques ou psychosociaux; on peut ainsi noter :

- les facteurs de risques biomécaniques
 - . les contraintes de temps,
 - . les efforts excessifs à cause d'une mauvaise conception du poste de travail,
 - . La répétitivité des gestes et la cadence imposée,
 - . le travail en position statique...
- les facteurs de risque psychosociaux
 - . l'organisation de travail,
 - . le contrôle sur le travail,
 - . Les relations interpersonnelles dans le travail...

Les TMS ne sont pas une fatalité : vous avez les moyens d'agir et de diminuer au maximum le risque de développement des TMS au sein de votre entreprise.

ENJEUX

La gestion des TMS présente des enjeux importants pour l'entreprise, et notamment:



- **des coûts directs** : frais médicaux inhérents aux accidents de travail et maladies professionnelles répercutés sur les taux de cotisation AT/MP (coût moyen d'un accident du travail avec arrêt de travail= 2931 €)
- **des coûts indirects** : absentéisme à cause de l'affaiblissement physique du salarié touché par un TMS, désorganisation du travail, baisse de productivité ...



RECOMMANDATIONS

- **Faire un état des lieux** : implication de la direction, discussion avec les salariés, prendre connaissance des chiffres (absentéisme, accident de travail, arrêt maladie)
- **Agir sur les TMS** :
 - plan technique: aménagement des postes de travail, aides de manutention, etc.
 - plan organisationnel: alternance des tâches, esprit d'équipe, etc.
 - plan humain: transmission de savoir faire.
- **Sollicitation de l'expertise d'institutions de prévention** , comme par exemple les services de santé au travail
- **Des aides financières sont à disposition** :
www.travailler-mieux.gouv.fr/Les-dispositifs-financiers-d-aide.html

EFFICACITE DE LA PREVENTION

Pour que la prévention des TMS soit efficace dans la durée, il est nécessaire que les actions soient menées avec l'adhésion de l'ensemble des partenaires de l'entreprise (chef d'entreprise, délégués du personnel ou CHSCT, services de santé au travail, salariés...)

Par ailleurs, les salariés sont les premiers concernés et peuvent devenir acteurs de la prévention à part entière au sein de l'entreprise. Ainsi la formation action PRAP (Prévention des risques liés à l'Activité physique) est complètement adaptée à la mise en place d'une démarche de prévention de l'activité physique, et par là même, des TMS.

En effet, la formation-action PRAP a pour objectif de diminuer les accidents de travail et les maladies professionnelles liés aux activités physiques et de participer à l'amélioration des conditions de travail, en impliquant collectivement les partenaires de l'entreprise, incluant les salariés.

Le dispositif permet de développer les compétences des salariés en les rendant capables :

- De connaître les risques de leur métier
- D'observer et d'analyser les situations de travail
- De participer à la maîtrise du risque, en proposant des solutions sur les postes de travail

La formation action PRAP est ainsi reconnue et garantie par le réseau prévention (partenaires habilités, formateurs certifiés, compétences reconnues) et encouragée par l'ensemble des partenaires sociaux (représentations professionnelles, OPCA, etc.)

Sources:

www.travailler-mieux.gouv.fr

www.inrs.fr