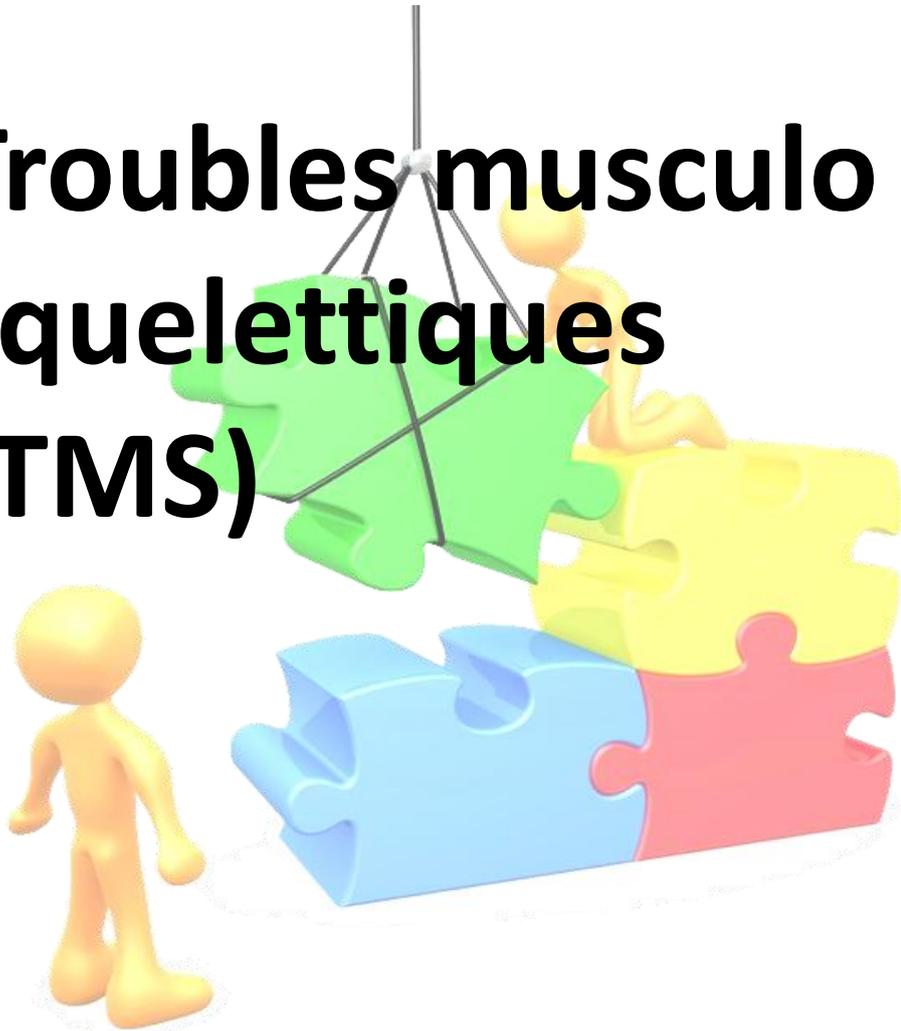


Troubles musculo - squelettiques (TMS)



Ce qu'il faut retenir...

- Les TMS constituent la 1^{ère} maladie professionnelle.
- Les TMS représentent aujourd'hui plus de 85 % des maladies professionnelles.
- Une augmentation de 20 % par an.
- 45 565 cas de TMS en 2011.
- Le coût moyen d'un TMS est de 21 512€ par salarié.

Qu'est ce que les troubles musculo – squelettiques ?

Les Troubles Musculo - squelettiques (TMS) sont des maladies multifactorielles qui peuvent être engendrées par des postures de travail contraignantes et des gestes répétitifs et forcés.

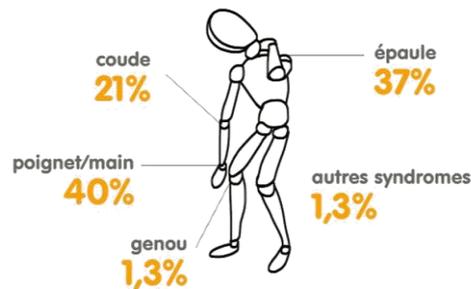
Les TMS sont des maladies qui se manifestent par des douleurs récurrentes qui peuvent se situer au niveau des membres supérieurs (épaule, coude, poignet), inférieurs (genou, cheville) et à hauteur de la colonne vertébrale.

Qu'elles sont les causes d'apparition d'un TMS ?

Elles surviennent lorsqu'un déséquilibre s'installe entre les capacités fonctionnelles d'un individu et les sollicitations biomécaniques auxquelles il est soumis.

Par sollicitations biomécaniques on entend :

- **Forte répétitivité des gestes**
- **Efforts excessifs**
- **Amplitude articulaire extrême**
- **Travail en position maintenue**
- **Vibration et chocs**
- **Froid**



Quelles sont les conséquences d'un TMS ?

- **Absentéisme et départ.**
- **La perte de productivité** : allure dans les gestuelles et remplacement des personnes compétentes devenues inaptes.
- **La perte de capacité de production** : délais, capacité et qualité.
- **Perte d'efficacité et de flexibilité.**
- **Coûts indirectes et directes pour l'entreprise.**

Quelles préventions pour les TMS ?

- **Mobiliser** : les préventions des TMS nécessitent un engagement de la direction. Mobiliser et impliquer votre encadrement au plus tôt.
- **Discuter** avec vos salariés directement concernés.
- **Examiner** les chiffres de turn over, d'absentéisme, d'accidents du travail, d'arrêts maladie, de plaintes ou de passages à l'infirmerie.
- **Discuter** avec le médecin du travail de votre entreprise.
- **Maîtriser le risque** : adopter les actions ergonomiques qui visent à modifier les situation de travail afin de réduire les contraintes qui pèsent sur les salariés.
- **Evaluer** l'efficacité des mesure mises en place. Prenez le temps de faire un nouveau point avec vos salariés et leurs représentants. Ainsi vous pourrez mesurer les retours sur les améliorations pour éventuellement les ajuster ou en trouver de nouvelles.

Les aides mises à votre disposition

- **Aide financière simplifiée (AFS)** : AFS « Prévention des TMS » mise en place par les CARSAT (Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail) soutient financièrement les mesures de préventions des risques de TMS dans les entreprises de moins de 50 salariés. Ces AFS interviennent sous forme de subventions d'un montant compris entre 1000 et 25 000 € selon les régions.
- **Le programme TMS PRO** : permet aux entreprises de toutes les tailles et de tous secteurs d'activité d'entreprendre une démarche de prévention des TMS et des accidents de travail liés aux manutention manuelles.
- TMS Pro met à la disposition des entreprises des outils qui permettent de définir des actions de prévention adaptées à la situation des entreprises. Ces actions peuvent porter sur:
 - La conception des outils ou des produits
 - Le matériel
 - L'aménagement des postes
 - L'organisation du travail

- **L'inspection du travail**, service relevant de la **DIRECCTE** (Direction régionale des entreprises, de la concurrence, de la consommation, du travail et de l'emploi) est composée d'agents de contrôle qui sont en charge du respect de la réglementation en vigueur. Ils peuvent apporter un conseil sur la législation applicable et les obligations des employeurs.
- **Les SST** (Service de Santé au Travail) médecin du travail et équipe pluridisciplinaire (infirmières, Intervenant en Prévention des Risques Professionnels, psychologues et ergonomes.)

Législation sur le port de charge

Les normes **AFNOR** (Association française de normalisation norme X35-109) précisent quant à elles, les limites acceptables en manutention manuelle en fonction de l'âge et du sexe :

- **Homme 18/45 ans** : 25 kg
- **Homme 45/65 ans** : 20 kg
- **Femme 18/45 ans** : 12.5 kg
- **Femme 45/65 ans** : 10 kg

Autres législation

La loi du 4 août 1996 relative au bien-être impose aux employeurs de prendre des mesures afin de garantir le bien-être de leur personnel. L'ergonomie figure au rang des principaux domaines concernés, aux cotés de la sécurité du travail, la protection de la santé, la charge psychosociale occasionnée par le travail et les mesures prises par l'entreprise en matière d'environnement pour ce qui concerne leur influence sur les autres domaines.

L'ISO 11228-2:2007 recommande des limites pour les action de tirer-pousser impliquant tout le corps. Elle fournit des conseils pour l'évaluation des facteurs de risque jugés importants dans l'action de pousser et de tirer manuellement, permettant ainsi d'évaluer les risques pour la santé de la population active. Les recommandations s'appliquent à une population active d'adultes en bonne santé et procurent une protection raisonnable à la majeure partie de cette population. Ces recommandations sont basées sur des études expérimentales menées sur les actions de pousser et tirer et sur les niveaux de charge musculo-squelettique, d'inconfort/douleur et d'endurance/fatigue associés à ces tâches.

Evitez de soulever inutilement des charges, utilisez systématiquement les moyens de manutention mis à votre disposition par l'entreprise!

