



## VOTRE SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL VOUS INFORME

### Numéro spécial Troubles Musculo-Squelettiques

- [Ressources en ligne](#)
- [Notre action](#)

#### Ressources en ligne

Pour vous aider dans votre démarche, nous vous proposons une liste d'outils en ligne pouvant vous être utiles.

#### De quoi s'agit-il ?

« Les Troubles Musculo-Squelettiques recouvrent **un large éventail de pathologies** touchant les **tissus mous à la périphérie des articulations**. Ils résultent d'un **déséquilibre entre les capacités fonctionnelles des personnes et les sollicitations qui apparaissent dans un contexte de travail** notamment sans possibilité de récupération suffisante. Ils affectent principalement les muscles, les tendons et les nerfs qui permettent le mouvement des pièces osseuses des membres supérieurs, du dos et des membres inférieurs. Ils sont localisés au niveau des poignets, des épaules, des coudes, du rachis, des genoux, ... Le syndrome du canal carpien (SCC) est la pathologie la plus connue et la plus répandue ; les tendinites sont aussi des formes fréquentes de TMS.

Ces affections se manifestent par **des douleurs et gênes dans les mouvements pouvant entraîner un handicap sérieux dans la vie professionnelle et la vie privée**.

Ces pathologies sont **reconnues comme maladies professionnelles** dans le cadre de tableaux annexés au code de Sécurité Sociale. »

Les **facteurs de risques** peuvent être **biomécaniques** (activité de travail entraînant des gestes répétitifs, des postures extrêmes...), **organisationnels** et/ou **psychosociaux** (tension générée par le manque de temps, « insatisfaction au regard d'un travail monotone »...)

Source : [www.travailler-mieux.gouv.fr](http://www.travailler-mieux.gouv.fr)

#### Une priorité du Plan National Santé Travail

La prévention des TMS figure parmi **les risques prioritaires** identifiés dans le nouveau **Plan National Santé Travail (2010-2014)**.

Parmi les pistes d'action évoquées, on trouve le renforcement de la communication sur les TMS.

#### Une nouvelle campagne, en ligne sur le site [www.travailler-mieux.gouv.fr](http://www.travailler-mieux.gouv.fr)

##### Présentation

Le Ministère du Travail lance d'ailleurs ce mois-ci une nouvelle campagne de communication concernant les TMS :

« Mettre fin aux troubles musculo-squelettiques dans votre entreprise, c'est possible !

Baisse de motivation, diminution de productivité, absences prolongées, souffrance des salariés : chaque année, plus de 8,4 millions de journées de travail sont perdues à cause des TMS. »

Lettre d'information du Centre Médical Interentreprises Europe ([www.cmie.fr](http://www.cmie.fr))  
Service Interentreprises de Santé au Travail, 80 rue de Clichy, 75009 Paris

Vous recevez cette lettre d'information en tant qu'**adhérent au Centre Médical Interentreprises Europe (CMIE), service de santé au travail**, et/ou suite à votre inscription à la liste de diffusion.

**Si vous ne souhaitez pas recevoir cette lettre**, merci de nous le préciser en envoyant un mail à : [webmaster@cmie.asso.fr](mailto:webmaster@cmie.asso.fr)

N'hésitez pas à nous faire part de vos **remarques et suggestions** concernant cette lettre.

# VOTRE SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL VOUS INFORME

Cette campagne est présentée sur le site [www.travailler-mieux.gouv.fr](http://www.travailler-mieux.gouv.fr)

## Ressources disponibles

- Présentation des TMS
- Chiffres clés et statistiques
- Actualités & campagnes précédentes
- **Présentation d'outils et brochures disponibles, destinées tant au salarié qu'à l'employeur ou encore au médecin traitant**, avec possibilité de télécharger les documents en ligne
- Organismes utiles
- Sources réglementaires
- Dispositifs financiers d'aide aux entreprises
- Cas d'entreprises et témoignages

## Quelle démarche de prévention ?

- [Les TMS, un enjeu pour tous les acteurs de l'entreprise](#) (ARACT IDF, 2007) : Ce document rappelle les enjeux liés aux TMS pour l'entreprise, et présente les interventions de l'ARACT auprès de diverses entreprises, afin de les aider à dépister le risque TMS dans leur entreprise, les préconisations émises et les suites.
- Dossier web [TMS du membre supérieur](#) (INRS, 2008) : après un rappel des généralités concernant les TMS, le dossier web vous fournit des outils de diagnostic et des pistes de démarche de prévention. Idem pour le dossier web [Lombalgies](#) (INRS, 2009).
- Vous pouvez également consulter le guide [Les TMS du membre supérieur : guide pour les préventeurs](#) (INRS, 2005).
- Sur le site Risques professionnels de l'Assurance Maladie, le document [Prévention des TMS : exemples de réalisations – Les entreprises se mobilisent](#) présente les actions menées dans de multiples secteurs (CNAMTS, 2009).
- La CRAMIF propose une formation [« Prévenir les troubles musculo-squelettiques »](#). L'INRS propose également une formation [« Prévenir les troubles musculo-squelettiques et les risques liés aux manutentions manuelles »](#).
- **Voir plus bas l'offre de formation proposée par le CMIE.**

## Un outil pour les TPE

### L'INRS présente pour les TPE une méthode-outil d'aide nommée VIDAR :

« Les récents progrès dans le domaine des connaissances sur les TMS permettent de proposer de nouveaux moyens utilisables dans les TPE. La méthode-outil VIDAR développée par les chercheurs suédois du NIWL en est un exemple. Elle a été adaptée au contexte des TPE françaises par les spécialistes de l'INRS. Elle intègre aussi plus spécifiquement la dimension organisationnelle des TMS que la version initiale et un certain nombre d'autres modifications. »

### [En savoir plus](#)

Lettre d'information du Centre Médical Interentreprises Europe ([www.cmie.fr](http://www.cmie.fr))  
Service Interentreprises de Santé au Travail, 80 rue de Clichy, 75009 Paris

Vous recevez cette lettre d'information en tant qu'**adhérent au Centre Médical Interentreprises Europe (CMIE), service de santé au travail**, et/ou suite à votre inscription à la liste de diffusion.

**Si vous ne souhaitez pas recevoir cette lettre**, merci de nous le préciser en envoyant un mail à : [webmaster@cmie.asso.fr](mailto:webmaster@cmie.asso.fr)

N'hésitez pas à nous faire part de vos **remarques et suggestions** concernant cette lettre.

# VOTRE SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL VOUS INFORME

## Des ressources pour votre secteur

### A comme ... Agro-alimentaire

[Les TMS dans l'agro-alimentaire & Prévention auprès de la population viticole](#) (MSA, 2009)

[TMS : La prévention en action dans l'agro-alimentaire](#) (Réseaux de veille et de prévention des risques professionnels PACA, 2007)

[Diminuer les TMS dans la filière viande, c'est gagner en productivité](#) (INRS/MSA, 2001)

### B comme ... Blanchisserie

[Démarche de prévention des troubles musculo-squelettiques dans une blanchisserie hospitalière](#) (INRS, 2000)

### B comme ... BTP

L'OPPBTP, conseil de la branche BTP en matière de prévention et de sécurité, se mobilise contre les TMS en collaboration avec des services de santé au travail, et propose aux employeurs différents documents d'information.

[En savoir plus](#)

### C comme ... Conduite

[Le risque de TMS chez les chauffeurs de bus : une réalité](#) (INRS, 2007)

### R comme ... Restauration

Prévention des TMS et des risques psychosociaux chez Autogrill

[Télécharger le document en ligne sur Travailler mieux.gov](#)

[Consulter la présentation synthétique sur Travailler mieux.gov](#)

### S comme ... Soignants

[Un DVD pour prévenir les risques de TMS chez les soignants](#) (INRS, 2010)

[Etudes d'intervention ergonomique chez les soignants](#) (INRS, 2006)

## Notre action

**Carmen MIGUEL, formatrice au CMIE**, anime pour les entreprises adhérentes du CMIE la formation Prévention des risques liés à l'activité physique (PRAP). **Environ 150 personnes ont été formées depuis la mise en place de cette formation il y a 4 ans** : gardiens d'immeuble, employés de manutention, femmes de chambre, cuisiniers, pâtisseries, préparateurs de commandes, employés de services généraux, préparateurs en pharmacie...

Les **objectifs** de cette formation, destinée à toute personne susceptible de réaliser des manutentions ou manipulations manuelles dans le cadre de son travail, sont les suivants :

- Identifier les situations nuisibles pour la santé ou qui entraînent des efforts inutiles ou excessifs.
- Favoriser le comportement sécurité et notamment l'utilisation des moyens de manutention adaptés ainsi que le port des protections individuelles.
- Faire adopter et appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts dans la manipulation d'objets.

Lettre d'information du Centre Médical Interentreprises Europe ([www.cmie.fr](http://www.cmie.fr))

Service Interentreprises de Santé au Travail, 80 rue de Clichy, 75009 Paris

Vous recevez cette lettre d'information en tant qu'**adhérent au Centre Médical Interentreprises Europe (CMIE), service de santé au travail**, et/ou suite à votre inscription à la liste de diffusion.

**Si vous ne souhaitez pas recevoir cette lettre**, merci de nous le préciser en envoyant un mail à : [webmaster@cmie.asso.fr](mailto:webmaster@cmie.asso.fr)

N'hésitez pas à nous faire part de vos **remarques et suggestions** concernant cette lettre.

## VOTRE SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL VOUS INFORME

Afin de **préparer la formation**, une **visite** est effectuée sur site afin **d'étudier les postes de travail**, d'observer les tâches de chaque participant, et de repérer les gestes ou postures potentiellement nuisibles pour la santé des salariés concernés.

### La formation elle-même dure une journée :

- Présentation des objectifs.
- Rappel sur l'accident du travail, la maladie professionnelle (définition et coûts).
- Statistiques d'accidents sur la manutention.
- Notions d'anatomie et de physiologie.
- Les différentes pathologies (lumbago, sciatique, hernie discale).
- Les efforts mécaniques sur la colonne vertébrale dus aux mauvaises postures.
- Les principes de base de l'utilisation de la mécanique humaine.
- Echanges sur les difficultés particulières rencontrées dans la vie courante.

Ces **apports théoriques** sont accompagnés **d'exercices pratiques** d'application des principes de sécurité, sur des objets manipulés quotidiennement par les salariés participant à la formation.

En fin d'intervention, l'entreprise reçoit un **rapport d'intervention** avec des préconisations d'organisation de certaines tâches, des conseils d'utilisation de matériel, d'aménagement.

### Tarifs

#### En intraentreprise :

**Une journée : 1000€ HT** (1 groupe de **8 personnes**)

+ **forfait pour la préparation de la formation** incluant une visite des postes de travail sur le site et la rédaction d'un rapport d'intervention : **400€ HT**.

### En savoir plus

Contactez **Carmen MIGUEL** au service Ingénierie de Prévention :  
01 49 70 84 87 – miguel@cmie.asso.fr

## Votre service de santé au travail vous accompagne

- **Votre médecin du travail est présent pour vous accompagner et vous conseiller, de même que notre équipe pluridisciplinaire (ergonome, ingénieurs hygiène et sécurité, formatrice...)**
- **Vous souhaitez en savoir plus: contactez-votre médecin du travail.** Toutes les coordonnées de nos centres figurent sur notre site internet : [www.cmie.asso.fr](http://www.cmie.asso.fr)

**Vous souhaitez contribuer à améliorer cette newsletter ?  
Vous aimeriez voir traiter certains sujets ?**

**Faites-nous part de vos remarques et avis en répondant à l'enquête de satisfaction dans le mail d'envoi de cette newsletter.**

**Merci d'avance pour votre participation ainsi qu'à ceux qui ont déjà pris le temps de nous répondre !**

Lettre d'information du Centre Médical Interentreprises Europe ([www.cmie.fr](http://www.cmie.fr))  
Service Interentreprises de Santé au Travail, 80 rue de Clichy, 75009 Paris

Vous recevez cette lettre d'information en tant qu'**adhérent au Centre Médical Interentreprises Europe (CMIE), service de santé au travail**, et/ou suite à votre inscription à la liste de diffusion.

**Si vous ne souhaitez pas recevoir cette lettre**, merci de nous le préciser en envoyant un mail à : [webmaster@cmie.asso.fr](mailto:webmaster@cmie.asso.fr)

N'hésitez pas à nous faire part de vos **remarques et suggestions** concernant cette lettre.