



# Prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS)

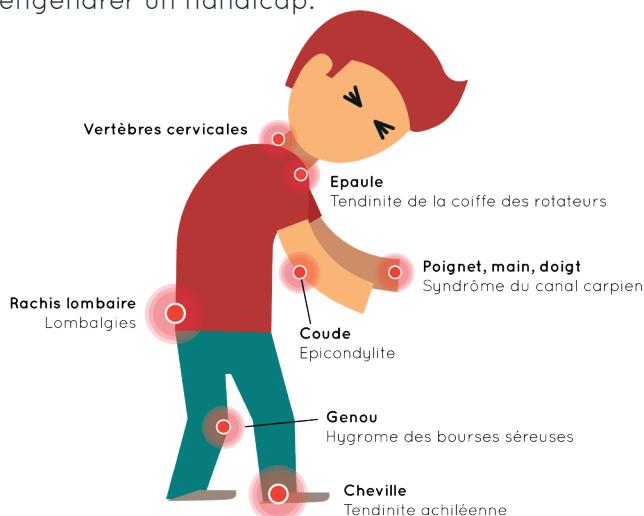
A l'origine des 3/4 des maladies professionnelles en Île-de-France.



## 1. Les TMS : qu'est-ce que c'est ?

Les TMS sont des pathologies multifactorielles à composantes professionnelles. Elles affectent les muscles, les tendons, les nerfs et les articulations. Elles entraînent des douleurs, raideurs, pertes de force et atteignent principalement les membres supérieurs (épaule, coude, poignet) et le dos.

Les TMS sont la première cause des maladies professionnelles reconnues en France. Depuis 10 ans ils connaissent une constante augmentation. Plus de 80% de ces maladies reconnues concernent les membres supérieurs (syndrome du canal carpien, tendinites du coude et de l'épaule...). Les conséquences peuvent être des douleurs, gênes lors des mouvements, une diminution d'amplitude des mouvements, des engourdissements et de l'inconfort. Ils peuvent nécessiter des arrêts de travail et peuvent à terme engendrer un handicap.



## 2. Les facteurs de risque

On appelle **facteurs de risque** l'ensemble des conditions pouvant favoriser l'apparition de TMS. Certains de ces facteurs relèvent de l'individu (état de santé) et d'autres de la sphère professionnelle.

- Postures contraignantes (ex: bras en l'air, accroupi, penché, torsion du buste, station debout prolongée),
- Efforts, port de charges,
- Répétition des gestes,
- Vibrations et chocs,
- Froid,
- Facteurs psychosociaux et organisationnels : cadence rapide, surcharge de travail, mauvaise ambiance de travail, exigences du client, horaires décalés etc..).

La durée, l'intensité et la fréquence de ces facteurs peuvent augmenter le risque d'apparition des TMS.

**Gestion du personnel**  
(évolution de carrière, remplacements)

**Facteurs individuels**

**Ambiances physiques**

**Collectifs de travail**  
(entraide, coopération)

**Mode de rémunération**  
(rendement, prime)

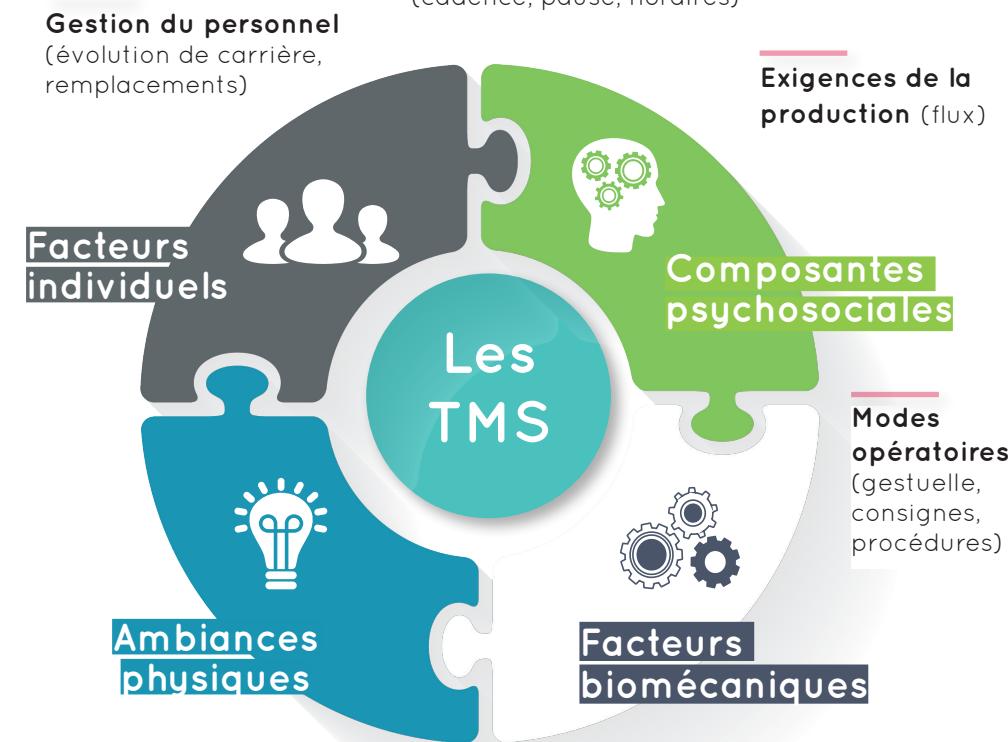
**Type d'outils**  
(vibration, forme)

**Caractéristiques des locaux**

**Management**  
(autonomie, soutien)

**Conception de poste**  
(dimensions, niveau d'éclairage)

**Gestion des compétences**  
(adéquation du poste, formation)



**Organisation du travail**  
(cadence, pause, horaires)

**Exigences de la production**  
(flux)

**Modes opératoires**  
(gestuelle, consignes, procédures)

**Caractéristiques des produits**  
(taille, poids)

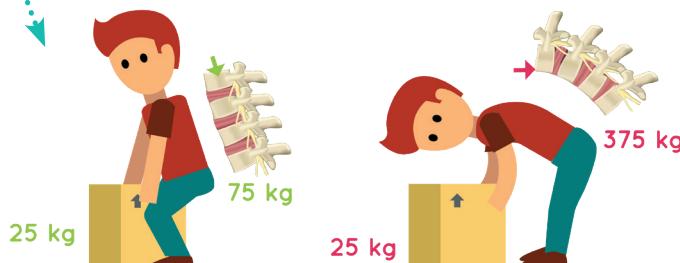
**Qualité empêchée**

**Dépendance organisationnelle**  
(marges de manœuvre)



### 3. Les principaux moyens de prévention

- Avoir à disposition le matériel de transport et les moyens mécaniques adaptés (ex : chariot)
- Utiliser des outils d'aide à la manutention adaptés au travail.
- Suivre les recommandations des formations « gestes et postures ».
- Alterner les tâches faciles et difficiles et changer de posture.
- Faire préciser par votre employeur les tâches attendues.
- Respecter les pauses surtout après des efforts physiques importants.
- S'étirer, s'échauffer avant la prise de poste.
- S'hydrater durant l'activité professionnelle.
- Travailler en équipe.
- Utiliser les équipements de protection contre le froid.
- Échanger avec votre employeur et vos représentants du personnel. Une étude de votre poste de travail et des facteurs de risques peuvent aider à améliorer les conditions de travail.



Exemple de recommandations pour le port de charge

**Vous pouvez déclarer votre TMS en maladie professionnelle.**

Cette déclaration au titre des maladies professionnelles tableaux 57 et 98 est à déposer auprès de votre caisse d'assurance maladie accompagnée d'un certificat médical.

### Ce qu'il faut retenir

**Votre service de santé au travail joue un rôle essentiel pour votre suivi individuel et votre maintien en emploi ainsi que pour aider à la prévention des risques professionnels dans votre entreprise.**

#### Votre médecin du travail



**LA SANTÉ AU TRAVAIL,  
UN ENJEU D'ENTREPRISE**



CENTRE MÉDICAL INTERENTREPRISES EUROPE

80, rue de Clichy - 75009 Paris  
01 49 70 84 84

[www.cmie.fr](http://www.cmie.fr)

CMIE - Toute reproduction même partielle est interdite. Document réalisé par le centre Georges V et le service communication - Crédits photos : Fotolia - DRG113A0519



**PRÉVENIR LES  
TROUBLES  
MUSCULO-SQUELETTIQUES**