

ACTIONS DE PREVENTION

A Conception des postes de travail

- **Avoir une approche ergonomique** : analyse de l'activité, approche multifactorielle, conduite de projet, etc.
- **Adapter le travail à l'Homme** : tenir compte des zones de préhension et des angles articulaires, prendre en compte les variabilités humaines, diminuer les contraintes liées aux manutentions manuelles, etc.

A Conception des produits et équipements de travail

- Respecter les **angles de confort articulaires** dans le choix d'outils
- **Diminuer le poids et l'encombrement** des outils
- Favoriser les conditionnements plus légers
- Réfléchir sur les zones de stockages, archivages

A Organisation du travail

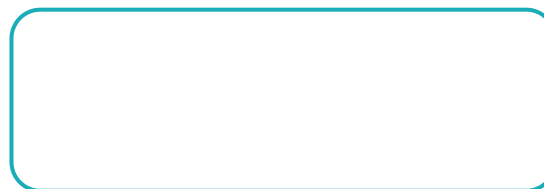
- **Renforcer le collectif de travail**
- **Augmenter l'autonomie**, les marges de manœuvre
- **Limiter la durée d'exposition** : réflexion sur la rotation des postes
- **Associer les salariés** aux modifications et améliorations de leurs postes de travail
- Réfléchir sur les cadences
- Améliorer la formation au poste
- Favoriser les micro-pauses sur les postes répétitifs
- **Aménager des temps de récupération**
- **Diminuer la monotonie des tâches**, le désintérêt du travail
- **Favoriser les relations avec la hiérarchie**

A Ambiance physique

- **Adapter l'éclairage** selon l'activité au poste
- **Maîtriser le bruit**
- **Maîtriser l'ambiance thermique** : le travail au froid accentue le risque d'apparition des TMS
- **Limiter les vibrations** (outils moins vibrants, état du véhicule ou du sol, revêtement absorbant)

Des aides existent pour les petites et moyennes entreprises de moins de 49 salariés et des contrats de prévention pour les entreprises jusqu'à 200 salariés !

Pour en savoir plus, n'hésitez pas à vous rapprocher de votre médecin du travail !



Siège social :

58 /60 Rue Cochon DUVIVIER

17306 Rochefort/Mer Cedex

Tél. 05 46 87 23 55

www.apas17.com

LinkedIn : APAS 17 – Service de Santé au Travail



TMS LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES



APAS
CHARENTE-MARITIME
PARTENAIRE DE LA SANTÉ AU TRAVAIL

Pourquoi prévenir les troubles musculo-squelettiques ?

Les TMS représentent la **première cause de maladie professionnelle** en France et représentent un nombre important de journées d'arrêt de travail.

LES TMS, C'EST QUOI ?

Les troubles musculo-squelettiques sont des **maladies multifactorielles**. L'activité professionnelle, par les **postures de travail contraignantes ou les gestes répétitifs et forcés**, peut jouer un rôle dans leur apparition, leur durée ou leur aggravation.

A Une pathologie reconnue

Les TMS concernent un ensemble de maladies professionnelles touchant **les articulations, les muscles, les tendons, les gaines synoviales ou encore les nerfs**.

Une quinzaine de maladies, pour les membres inférieurs et les membres supérieurs, sont concernées par les TMS.

Les TMS les plus connus :

- **Tendinite de la coiffe des rotateurs** (épaules)
- **Épicondylites**, hygroma, etc. (coudes)
- **Le syndrome du canal carpien** (poignets)
- Les **lombalgies** (dos)

A Comment les repérer ?

Les signes de TMS sont variés mais comportent, souvent une **douleur, associée de façon plus ou moins marquée à une gêne fonctionnelle** (difficulté à réaliser des mouvements, à tenir un objet) plus ou moins réversible.

LES FACTEURS DE RISQUE

Différents facteurs peuvent contribuer à l'apparition de TMS. Ils peuvent agir seuls ou en combinaison.

A Facteurs biomécaniques

- La **forte répétitivité** des gestes
- Les **efforts excessifs**, comme lors du port de charges lourdes
- Le travail nécessitant des **gestes précis et fins**
- Les **postures inconfortables et prolongées**

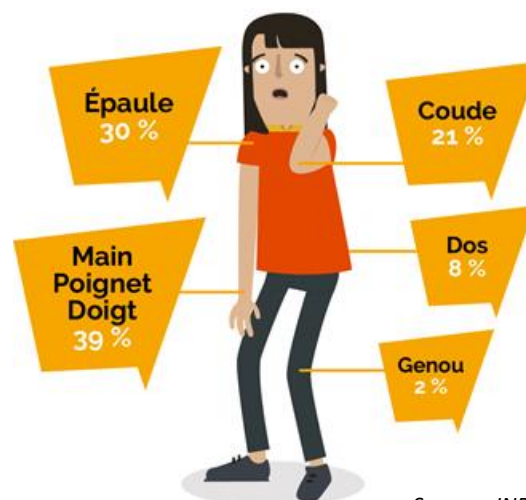
A Facteurs psychosociaux

Plusieurs éléments peuvent être sources de stress :

- La **charge de travail excessive**, la forte **pression temporelle**, le **manque de soutien social**, l'avenir professionnel incertain, etc.

Les liens entre le stress et les TMS concernent :

- Des forces de serrage et d'appui accrues, une **augmentation de la tension musculaire** et du temps de récupération, une **augmentation de la perception de la douleur**, etc.



Source : INRS

A Facteurs organisationnels

L'organisation détermine l'activité de travail et entraîne des sollicitations sources de TMS :

- **Manque de pauses ou d'alternance des tâches**, durée de travail excessive, **dépendance au rythme d'une machine**, **standardisation** des modes opératoires, etc.

A Facteurs de risque associés

D'autres facteurs tels que les **nuisances physiques** (vibrations, bruit, ambiance thermique) ou la **sensibilité individuelle** (âge, état de santé) peuvent aggraver les risques.

AGIR POUR PRÉVENIR LES TMS

Le Service de Santé au Travail APAS 17 offre la possibilité à tous ses adhérents de faire appel, par le biais du médecin du travail, à ses Intervenants en Prévention des Risques Professionnels.

Le coût de la prestation est **inclus dans la cotisation annuelle** de l'APAS 17.

N'hésitez pas à en parler à votre médecin du travail !