

## ACTIONS DE PREVENTION

### A Conception des postes de travail en amont

- **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

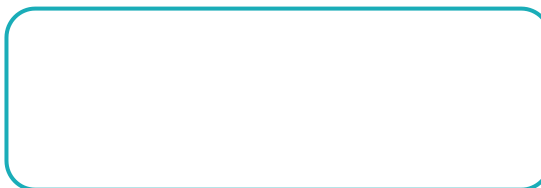
- **Renforcer le collectif de travail**,
- **Augmenter l'autonomie**, les marges de manœuvre,
- **Limiter la durée d'exposition** (réflexion sur la rotation des postes),
- **Associer les salariés** aux modifications et améliorations de leurs postes de travail,
- Réfléchir sur les cadences,
- Améliorer 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](http://www.apas17.com)

LinkedIn : APAS 17 – Service de Santé au Travail



## TMS LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES



## 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** dont 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**.

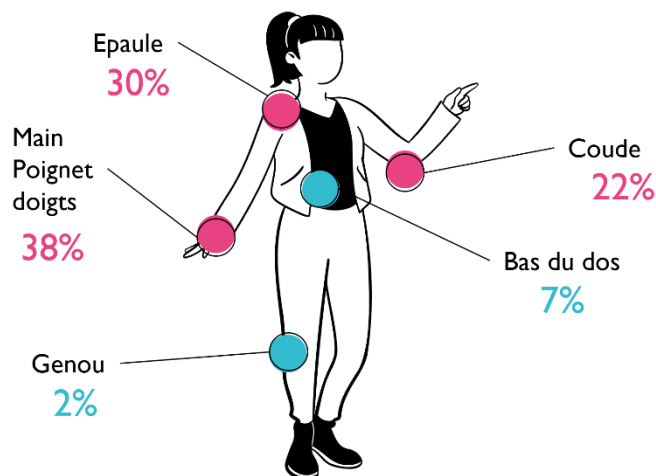
### A Facteurs psychosociaux

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 avec les TMS :

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



### 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 ergonomes habilités en qualité d'Intervenants en Prévention des Risques Professionnels.

Le coût de la prestation est **inclus dans la cotisation** « Santé au Travail » de l'APAS 17.

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