

TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES – TMS

85%
des MP*

Les Statistiques AT-MP de l'Assurance maladie observent que les troubles musculo-squelettiques (TMS) représentent 85 % des causes de maladies professionnelles. La Caisse nationale d'assurance maladie reconnaît et indemnise 5 catégories de troubles musculo-squelettiques (TMS).

51 452
CAS

* MP : Maladies professionnelles – Statistiques CNAMTS 2013 – Caisse nationale de l'assurance maladie des travailleurs salariés

La présente fiche technique s'adresse aux chefs d'entreprise et à leurs salariés. Elle a pour objet d'apporter aux professionnels des indications essentielles relatives à la sécurité au travail et sur les chantiers, pour eux-mêmes et ceux qui les entourent. Outre sa lecture, les professionnels concernés auront avantage à suivre des formations adaptées.

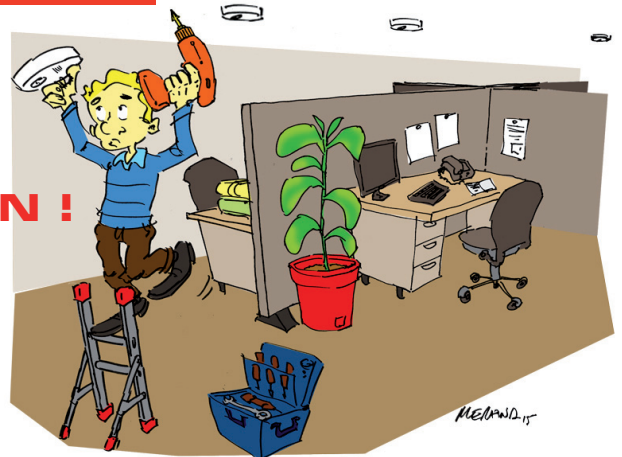
POSTURES

SOLUTIONS 1

POSTURES



Travail à genou :
articulations durement sollicitées

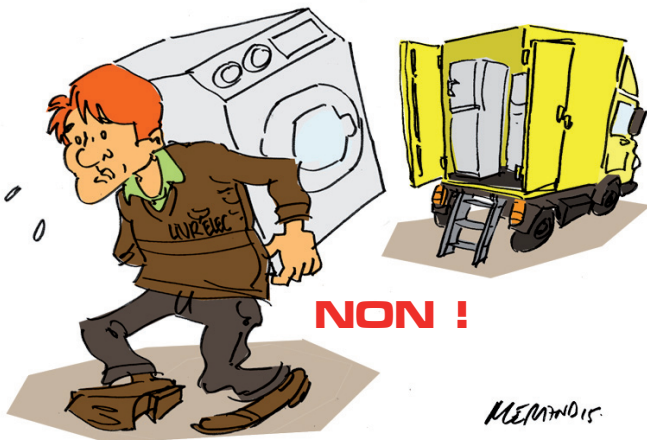


Travail à mauvaise hauteur :
épaules en extension

URSSAF
Taux Vos Affections
20 %

REGLES

ACTIVITES



Charge excessive, risque de lombalgie



Debout sans bouger, fatigue assurée

Les TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES affectent principalement les muscles, les tendons, les ligaments, les nerfs au niveau des articulations des membres supérieurs (épaules, coudes, mains, poignets) et inférieurs (genoux, chevilles) ainsi que la colonne vertébrale. L'hyper sollicitation des articulations entraîne d'abord une fatigue, voire une gêne fonctionnelle. À terme, les douleurs peuvent devenir invalidantes et les lésions installées conduisent à une incapacité de travail.

SOLUTIONS 2

PRÉVENTION

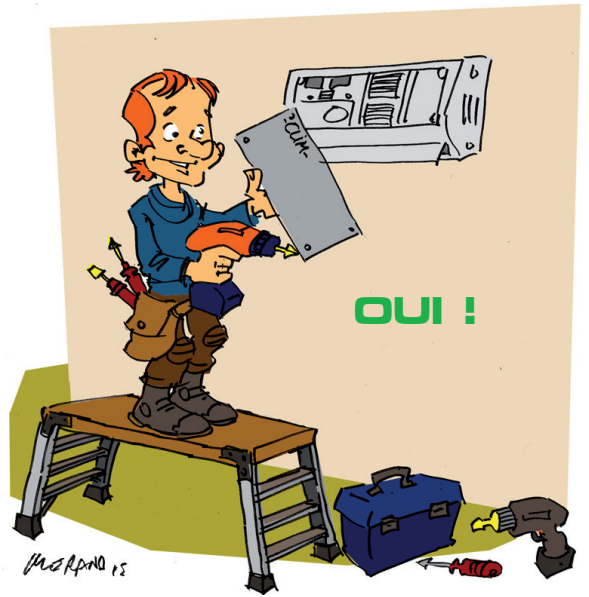
OUI !



Portez des équipements de protection adaptés ; apprenez les bonnes postures

PREVENTION

OUI !

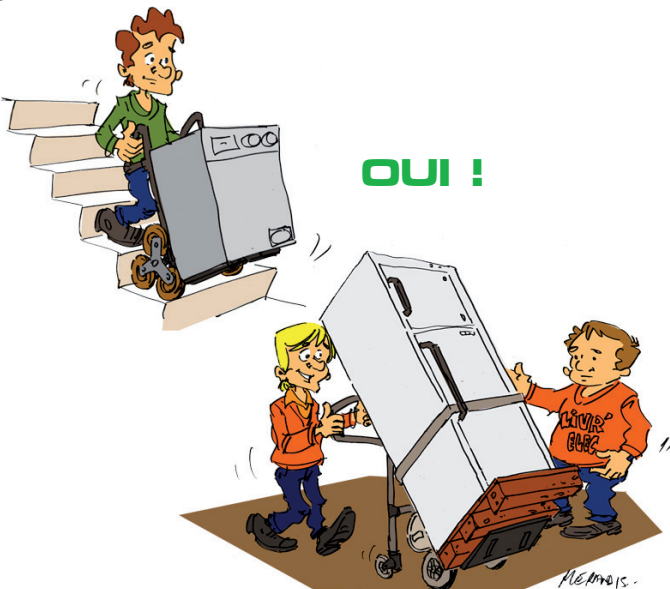


Mains plus proches de la hauteur des épaules

URSSAF
Taux Vos Affections
5,5 %

ASSISTANCES

OUI !



Ayez recours à des matériels d'aide à la manutention

ORGANISATION COMPOURTEMENTS

OUI !



Prenez l'habitude de marcher ou d'avoir des périodes assises

Le risque de troubles musculo-squelettiques (TMS) doit être pris en compte dans votre document unique d'évaluation des risques professionnels liés à votre activité, et dans la définition du plan d'actions général.

RÉGLEMENTATION

En matière de troubles musculo-squelettiques (TMS), la réglementation intègre de nombreuses normes et prescriptions relatives à la sécurité au travail, notamment dans le domaine des transports de charges manuelles et de l'organisation des postes de travail. Code du travail, normes Afnor, directives européennes constituent autant de sources qui définissent un cadre précis applicable aux employeurs pour la protection de leurs salariés.

Rappelons notamment quelques articles du Code du travail :

Article L 4121-1 : principes généraux de prévention – obligations de l'employeur ;

Article L 4121-3-1 : conditions de pénibilité auxquelles le travailleur est exposé ;

Article D 4121-5 : précise les facteurs de risque.

Pour l'AFNOR, citons la norme **NF EN 1005-5** qui propose : une identification des risques, basée notamment sur la durée des activités répétitives et des modes de calcul spécifique de la répétitivité des gestes.

Directive européenne 89/391 CEE : cette directive-cadre européenne relative à la sécurité et à la santé au travail (SST), adoptée en 1989, marque un tournant décisif pour l'amélioration de la sécurité et santé au travail. Elle garantit des conditions minimales de sécurité et de santé à travers l'Europe tout en autorisant les États membres à maintenir ou à mettre en place des mesures plus strictes.

CATÉGORIES DE TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES (TMS)

5 catégories de troubles musculo-squelettiques (TMS), relevant des tableaux du régime général sont reconnues et indemnisées :

- tableau **57** : affections périarticulaires provoquées par certains gestes et postures de travail ;
- tableau **69** : affections main-bras provoquées par les vibrations des machines-outils ;
- tableau **79** : lésions chroniques du ménisque ;
- tableau **97** : affections chroniques du rachis lombaire dues aux vibrations ;
- tableau **98** : affections chroniques du rachis lombaire dues au port de charges lourdes.

Les troubles musculo-squelettiques (TMS) sont responsables de plusieurs affections :

- du **dos** : sciatique, hernie discale, lombalgie ;
- des **épaules** : tendinite de la coiffe des rotateurs ;
- du **coude** : bursite (inflammations de l'enveloppe qui entoure l'articulation) ou hygroma, épicondylite (tendinite) ;
- de la **main, du poignet** : syndrome du canal carpien ;
- du **genou** : bursite ou hygroma, compression du nerf sciatique ;
- du **pied** : tendinite du talon d'Achille

FACTEURS FAVORABLES À L'APPARITION DE TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES (TMS)

Les facteurs favorables à l'apparition de troubles musculo-squelettiques (TMS) sont classés en quatre familles :

- **facteurs organisationnels ou situations de travail difficiles** : délais d'exécution tendus, des postes de travail mal organisés (stockage inadapté, éloigné...), des matériels d'aide à la manutention inexistants ou inadaptés ;
- **facteurs biomécaniques** : postures contraignantes ou statiques, port de charges importantes, mouvements ou gestes répétés ;
- **facteurs individuels** : l'âge et la condition physique du salarié, son ancienneté sur des postes difficiles constituent des facteurs propices à l'apparition de troubles musculo-squelettiques (TMS) ;
- **facteurs aggravants** : conditions climatiques, vibrations, stress.

Douleurs physiques, diminution des performances personnelles et professionnelles, la prévention de ces maladies doit être une préoccupation des salariés et des chefs d'entreprise.

AGIR POUR PRÉVENIR

Les troubles musculo-squelettiques (TMS) ne sont pas une fatalité. Une analyse de l'activité permet d'identifier les situations de travail et de proposer des améliorations susceptibles de réduire les sollicitations responsables de leur apparition.

LA PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES (TMS)

Les secteurs du Bâtiment et du Commerce sont particulièrement concernés par les problèmes de travail en extension, sur les genoux, par le port de charges.

Tous les secteurs d'activité peuvent être concernés, y compris le secteur tertiaire où le travail d'accueil, de bureau, sur écran, expose à une posture assise ou statique prolongée.

Aussi, une démarche de prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS) est indispensable. Elle nécessite une mobilisation de l'ensemble des acteurs de l'entreprise, une phase de dépistage ou d'investigation ayant pour but d'analyser les situations de travail et d'identifier les facteurs de risque, puis une phase d'intervention visant à transformer des situations de travail et en évaluer la sécurité.

LES BONNES PRATIQUES

Informez vos salariés des risques encourus

La réglementation oblige le chef d'entreprise à informer ses salariés sur les poids des charges qu'ils manutentionnent comme sur les risques qu'ils encourent lorsque les activités ne sont pas exécutées d'une manière technique correcte. Une formation aux gestes et postures est obligatoire pour tous les salariés qui font de la manutention manuelle, même temporairement (article R4541-8 du Code du travail).

Éliminer ou réduire les contraintes par la mécanisation et le choix de matériel et d'outils réduisant l'effort physique

Évitez les situations les plus difficiles en mécanisant certaines tâches ou ayez recours à une technique alternative qui permette de limiter les postures non physiologiques et les répétitions de mouvement (article R4541-3 du Code du travail).

Investissez dans des machines récentes et vérifiez régulièrement l'état du matériel. L'OPPBT, par exemple, offre la possibilité de bénéficier de prêts pour financer l'achat de matériels de manutention.

Équipez vos techniciens de protections individuelles : chaussures, gants, genouillères... Elles atténuent les facteurs de risques aggravants de troubles musculo-squelettiques (TMS) : froid, vibration, chocs...

Aménager le temps de travail

Limitez la durée des tâches répétitives et modérez les rythmes en évitant les cadences élevées sur les tâches répétitives, en variant l'activité si possible.

Former vos salariés

Différentes formations doivent aider à modifier des comportements et des habitudes de travail pour savoir se préserver : le travail au sol, le travail en hauteur, le port de charges, la position assise, le travail debout sans bouger... À chaque situation, il y a une solution adaptée.

Pour être bien informés et pour former votre personnel, demandez le calendrier des réunions d'information et des formations au pôle FEDELEC le plus près de chez vous : www.fedelec.fr

CONTACTS : FEDELEC - 1 Place Uranie - 94345 Joinville-le-Pont Cedex - T. 01 43 97 31 30 - www.fedelec.fr
CARSAT : Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail
CRAMIF : Caisse Régionale d'Assurance Maladie d'Île-de-France



Cette fiche a été élaborée à partir notamment de sources documentaires de l'INRS* et de l'OPPBT**. FEDELEC remercie également la société PREVACT pour son précieux concours dans la réalisation de cette fiche.

* Institut National de Recherche et de Sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles.

** Organisme Professionnel de Prévention du Bâtiment et des Travaux Publics.