

5 questions pour tester vos connaissances...

1. Les TMS concernent uniquement les métiers pénibles physiquement, répétitifs, avec port de charges lourdes.

VRAI
FAUX

2. Les TMS se traduisent toujours par des symptômes douloureux pour le salarié.

VRAI
FAUX

3. Les TMS concernent uniquement les troubles reconnus comme Maladies Professionnelles.

VRAI
FAUX

4. Les TMS concernent uniquement les salariés vieillissants.

VRAI
FAUX

5. Des facteurs psychosociaux peuvent favoriser l'apparition des TMS.

VRAI
FAUX

Réponses



Les TMS en quelques chiffres

1^{ère} cause de maladies professionnelles, soit **87%** d'entre elles.

20% des accidents du travail sont liés au **mal de dos** et impliquent un arrêt de **2 mois** en moyenne. La **lombalgie** représente la **1^{ère}** cause d'inaptitude avant 45 ans.

30% des arrêts de travail sont causés par un **TMS**.

45% des TMS entraînent des **séquelles lourdes** (incapacités permanentes).



7 secteurs sont particulièrement touchés par les TMS : les transports et la logistique, le commerce, l'agroalimentaire, le BTP, le secteur de la propreté, l'industrie métallurgique ainsi que l'aide et les soins à la personne (notamment au sein des EHPAD).

Ces 7 secteurs représentent plus d'1/3 (35%) des TMS reconnus d'origine professionnelle.

Sources : Rapport annuel 2019 de l'Assurance Maladie - Risques professionnels et Assurance Maladie - Chiffres 2017

! Pour plus d'informations, prenez conseil auprès de votre médecin du travail.

VOTRE SERVICE DE PRÉVENTION
ET DE SANTÉ AU TRAVAIL VOUS INFORME



L'AST35, des experts prévention et santé au service de votre métier

Retrouvez toute notre documentation sur www.ast35.fr

Tous droits réservés AST35 | 91-EQP-ERG-18 | Septembre 2022



INFO PRÉVENTION



Les Troubles Musculo-Squelettiques

Prenez les TMS à bras le corps !



Les TMS, qu'est-ce que c'est ?

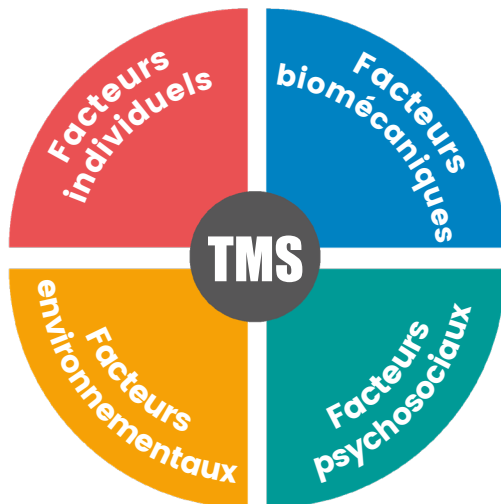
Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, les TMS sont "un ensemble d'affections péri-articulaires qui peuvent affecter diverses structures des membres supérieurs, inférieurs et du dos : tendons, muscles, articulations, nerfs et système vasculaire".

Les TMS les plus fréquents liés au travail sont :

- le syndrome du canal carpien,
- les tendinites des membres supérieurs,
- la lombalgie.

Les facteurs de risque

L'origine des TMS est **multifactorielle**.



Attention !

La présence d'un facteur de risque ne mène pas automatiquement à un TMS.

Facteurs individuels

- **Sexe - morphologies et capacités physiques**
Taille, poids / Entraînement physique / Sédentarité / etc.
- **Âge et expérience**
Usure professionnelle / Vieillesse / Savoir-faire / etc.
- **État de santé physique et psychologique**
Antécédents médicaux / Maladies / Forme physique / etc.

Facteurs biomécaniques

- **Postures contraignantes**
Mouvements / Amplitudes articulaires
- **Durée**
Temps de maintien de la posture / Temps de travail
- **Intensité de l'effort**
Force minimale par action / Poids manipulés
- **Répétitivité des gestes**

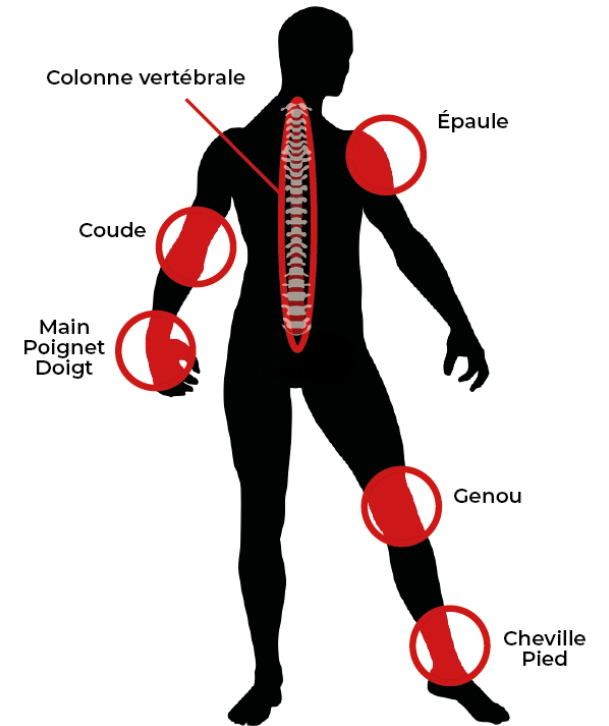
Facteurs psychosociaux

- **Horaires et contenu du travail**
Horaires atypiques / Disponibilité / etc.
- **Rapports sociaux dégradés**
Manque de soutien social / Violences internes / Reconnaissance / etc.
- **Exigences émotionnelles**
Tension avec le public / Maîtrise des émotions
- **Conflits de valeurs**
Qualité empêchée / Inutilité du travail / Manque de sens
- **Insécurité de l'emploi et du travail**
Socio-économique / Conduite changement

Facteurs environnementaux

- **Pressions mécaniques - Chocs et impacts**
Utilisation d'outils manuels / d'outils à percussion
- **Vibrations**
Utilisation d'outils électriques ou pneumatiques
- **Ambiances de travail**
Température / Humidité de l'air / Bruit / Éclairage / etc.

Les principales affectations



Les symptômes

- ➔ Gêne / Raideur articulaire / Douleurs persistantes pouvant aller jusqu'à la difficulté d'effectuer une tâche de travail.



Parlez-en à votre médecin du travail et/ou infirmier du travail. Des actions peuvent être menées : études de poste, propositions d'adaptation ou d'aménagement, accompagnement, sensibilisation, formation, etc.