



Je veux prévenir les TMS, à quoi dois-je penser ?

Les Troubles Musculo Squelettiques (TMS) sont des pathologies qui touchent les articulations, les muscles, les tendons ou encore les nerfs. Ils se manifestent par une gêne, une douleur et touchent tous les métiers, quel que soit l'âge des salariés.

Les TMS sont des maladies multifactorielles. Les facteurs qui en sont à l'origine sont biomécaniques et liés aux contraintes psychosociales et organisationnelles. A ces facteurs, il convient d'ajouter le stress, de même que certains facteurs individuels comme l'avancée en âge ou certains antécédents médicaux.

Les TMS représentent 87% des maladies professionnelles reconnues en France, et 45% d'entre-elles entraînent des séquelles graves et des problématiques d'inaptitude au poste, avec un coût humain important pour le salarié et économique pour l'entreprise.

Points de vigilance

D'une manière générale, prévenir les TMS c'est associer les acteurs concernés (salariés, IRP, maintenance, ...), pour limiter les gestes répétitifs, le port de charge, les postures contraignantes, l'exposition aux vibrations, les cadences de travail, le stress, en agissant sur :

■ **L'aménagement de nouvelles situations de travail, achat d'un nouvel équipement, ou la mise en place d'une nouvelle organisation :** étudier les questions d'ergonomie dès la phase de conception, de rédaction du cahier des charges.

■ **L'organisation du travail :** gérer des temps de récupération, adapter et suivre des horaires, développer la polyvalence, la polyvalence des tâches et la rotation, favoriser l'entre-aide et la coopération, gérer les flux, éviter la rémunération au rendement.

■ **Des mesures d'ordre technique :** mettre à disposition des moyens d'aide à la manutention, avoir des postes de travail à hauteur, optimiser les caractéristiques des matières premières, produits finis (taille, poids, forme), choisir des outils moins vibrants, moins lourds.

■ **Une politique de gestion des ressources humaines :** mettre en place des actions de formation-sensibilisation, montée en compétence, accueil des nouveaux et tutorat, gestion des remplacements, et une réflexion autour des parcours professionnels (bilan de compétence, formation professionnelle, soutien aux évolutions métiers, organisations du travail apprenantes ...).

■ **Le rôle des acteurs de l'entreprise :** mobiliser les membres du CSE, service QSE, responsable de production, service RH, salarié compétent, médecin du travail/infirmier(e)... pour travailler en interne à la prévention des TMS.

Qui peut m'aider ?

Information : Aract, Carsat ou MSA (1), Direccte, OPPBTP(2), Service de Santé au Travail

Financement : Carsat ou MSA(1)

Aide au diagnostic global et/ou étude ergonomique de poste : Aract, Carsat ou MSA (1), OPPBTP (2), Service de Santé au Travail

Liste de consultants référencés Carsat Rhône-Alpes <https://www.carsat-ra.fr/accueil/entreprises/je-m-informe-sur-les-risques-professionnels/prevenir-les-risques-professionnels/prestataires-en-prevention>

Formation, sensibilisation : Aract, Carsat ou MSA (1), OPPBTP (2), Service de Santé au Travail

Gestion d'inaptitude et maintien dans l'emploi : Agefip, cap emploi-Sameth, Carsat service social ou MSA (1), Service de Santé au Travail

Mais aussi : Organisation Syndicale, Organisation Professionnelle, Consultant / IPRP (Intervenant en Prévention des Risques Professionnels)

(1) En fonction de l'appartenance de votre entreprise au régime générale ou agricole

(2) Si votre entreprise est du secteur BTP

Pour aller plus loin

Plaquette « TMS » - Troubles Musculo Squelettiques : les prévenir, c'est réussir !, Plan Régional Santé au Travail Auvergne Rhône-Alpes 2016-2020, 2019 : <http://auvergne-rhone-alpes.direccte.gouv.fr/Plaquette-TMS-Troubles-Musculo-Squelettiques-les-prevenir-c-est-reussir>

Page et documents INRS : <http://www.inrs.fr/risques/tms-troubles-musculosquelettiques/prevention.html>