



Plan Régional Santé au Travail  
2016-2020

---

# **T**roubles **M**usculo **S**quelettiques

*Les prévenir,  
c'est réussir !*

CE DOCUMENT A ÉTÉ RÉALISÉ PAR LE GROUPE DE TRAVAIL  
« PRÉVENTION DES TMS » DU PLAN RÉGIONAL SANTÉ AU TRAVAIL N°3  
AUVERGNE - RHÔNE-ALPES 2016-2020

<https://auvergne-rhone-alpes.dreets.gouv.fr/PRST3-2016-202>

## Les TMS c'est quoi ?

### Les Troubles Musculo Squelettiques

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.es

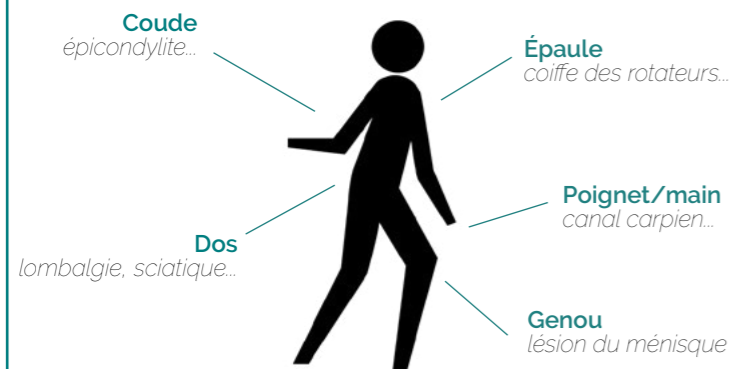
### Les TMS en chiffres

**87%** des Maladies Professionnelles reconnues en France sont des TMS

**45%** des TMS entraînent des séquelles graves avec des problématiques d'inaptitude au poste

**1 an** c'est la durée moyenne d'un arrêt de travail pour cause de lombalgie

**50 000 €** c'est le coût moyen, pour l'entreprise, d'un TMS de l'épaule



**Et dans mon entreprise, quels signaux d'alerte ?**

- Perte de productivité/ de qualité/ de flexibilité
- Perte de marchés
- Diminution du nombre de clients

- Gestes répétitifs
- Port de charge
- Postures contraignantes
- Exposition aux vibrations
- Cadences de travail élevées

- Augmentation de l'absentéisme/turn over
- Arrêts de travail répétés
- Remontées d'information du médecin du travail et/ou des Instances Représentatives du Personnel
- Climat social tendu/ dégradation de l'ambiance de travail
- Perte de motivation

## Agir pourquoi ?

**RÉDUIRE** le nombre d'accidents du travail, maladies professionnelles (AT/MP) et inaptitudes

**DIMINUER** les coûts liés à la gestion du remplacement du salarié, à la perte de productivité...

**FAIRE BAISSER** sa cotisation AT/MP

**PRÉSERVER** la santé des salariés

**CULTIVER** le bon climat social de l'entreprise

**AUGMENTER** sa productivité

**FIDÉLISER** ses salariés

**AMÉLIORER** l'image de l'entreprise pour s'ouvrir sur d'autres marchés et faciliter le recrutement

### Agir sur quoi ?

À causes multiples, leviers d'actions multiples

### Humain

| Formation | Sensibilisation | Parcours professionnel  
| Implication dans l'organisation du travail et la conduite du changement | Accueil des nouveaux salariés | Tutorat

### Organisationnel

| Gestion des flux | Adaptation et suivi des horaires  
| Gestion des temps de pause | Polyvalence des tâches  
| Rotation | Assurer une montée en compétences des salariés  
| Gestion des remplacements | Favoriser l'entraide et la coopération | Soutien/disponibilité de la hiérarchie  
| Suppression de la rémunération au rendement  
| Formalisation des procédures, consignes, modes opératoires

### Technique

| Mise à disposition de moyens techniques d'aide à la manutention | Optimisation des caractéristiques des matières premières, produits finis (taille, poids, forme)  
| Choix d'outils moins vibrants, moins lourds  
| Conception des postes de travail

## Les entreprises agissent !

**Yvan 49 ans, responsable RH d'une entreprise de maintenance industrielle**

« J'ai souhaité solliciter le médecin du travail pour nous accompagner dans une démarche de prévention des risques TMS. Certains des salariés manifestaient en effet de la fatigue, des douleurs et je souhaitais améliorer les conditions de travail. J'ai rencontré le médecin du travail pour lui exposer mes constats, puis il s'est rendu sur différents chantiers pour observer les situations de travail avec son équipe pluridisciplinaire. Les préventeurs ont ensuite analysé les observations réalisées, identifié les facteurs de risques et définis les pistes d'amélioration. Les solutions préconisées ont été présentées à l'ensemble des salariés qui se sont prononcés sur leur pertinence. Le matériel retenu pour améliorer les conditions de travail a été mis à disposition des salariés qui l'ont testé, et le matériel qui a remporté leur adhésion a été pérennisé dans l'entreprise ».

**Jérôme 53 ans, chef d'une entreprise de travaux publics**

« J'ai souhaité sensibiliser mes salariés aux questions des TMS. J'ai donc contacté l'OPPBTBTP. Il m'a été proposé une démarche conseil-formation via ADAPT PRAP BTP. Un travail de sensibilisation et une analyse des situations de travail ont été réalisés avec les opérateurs et l'encadrement. Cela a permis d'identifier le secteur de la découpe de tuiles comme étant prioritaire. Les services de santé ont été associés pour la mesure des vibrations et du bruit et nous avons décidé d'investir dans une disqueuse anti-vibratile reliée à un aspirateur. Cet investissement a permis d'améliorer les conditions d'intervention sur chantier en réduisant les vibrations, l'émission de poussière et le bruit tout en augmentant la rentabilité. »

**Evelyne 39 ans, cheffe d'une entreprise de 43 salariés**

« Mon entreprise de 43 salariés a été ciblée dans le cadre du programme national TMS PROS. Je disposais de peu de temps à consacrer à la prévention des troubles musculo-squelettiques car j'étais très impliquée dans un projet de réorganisation d'une de mes lignes de production. La Carsat m'a convaincue d'intégrer la prévention des TMS dans cette réorganisation. J'ai été formée aux TMS et mon responsable de production a intégré dans le projet les enjeux de santé et sécurité au travail. Mon entreprise a également bénéficié d'une Aide Financière Simplifiée (AFS) pour réaliser un diagnostic ergonomique sur les postes de la ligne de production. Une partie du financement d'achat de matériel a été prise en charge. Les salariés ont été associés à la transformation de leurs outils de travail notamment dans le domaine des contraintes physiques et organisationnelles. Cela nous a permis collectivement d'améliorer la performance globale de l'entreprise ».

**Anne 36 ans, inspectrice du travail**

« J'ai été sollicitée par les représentants du personnel d'une entreprise de tri des déchets pour l'accompagner dans le projet de réorganisation du travail. Suite à une diminution d'effectifs, la nouvelle répartition des tâches envisagée présentait un risque d'augmentation des TMS. J'ai organisé une réunion de conciliation entre la direction et les représentants du personnel pour que chacune des parties puisse faire part de ses craintes, de ses attentes et faire des propositions. A l'issue de cette réunion, la nouvelle organisation a été revue moyennant notamment la mise en place de nouveaux outils réduisant les ports de charges. »

## Les TMS c'est quoi ?

### Les Troubles Musculo Squelettiques

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.

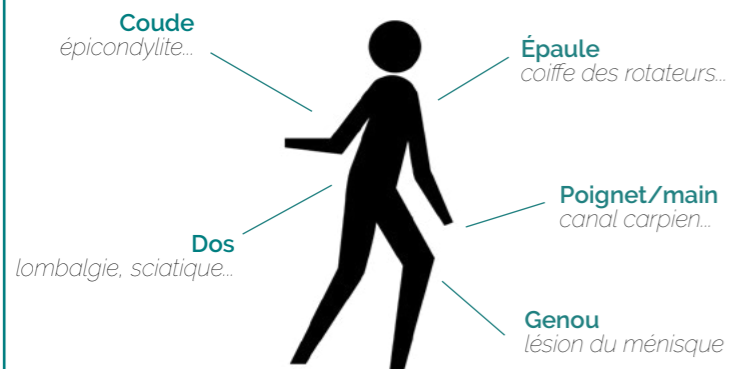
### Les TMS en chiffres

**87%** des Maladies Professionnelles reconnues en France sont des TMS

**45%** des TMS entraînent des séquelles graves avec des problématiques d'inaptitude au poste

**1 an** c'est la durée moyenne d'un arrêt de travail pour cause de lombalgie

**50 000 €** c'est le coût moyen, pour l'entreprise, d'un TMS de l'épaule



**Et dans mon entreprise, quels signaux d'alerte ?**

- Perte de productivité/ de qualité/ de flexibilité
- Perte de marchés
- Diminution du nombre de clients

- Gestes répétitifs
- Port de charge
- Postures contraignantes
- Exposition aux vibrations
- Cadences de travail élevées

- Augmentation de l'absentéisme/turn over
- Arrêts de travail répétés
- Remontées d'information du médecin du travail et/ou des Instances Représentatives du Personnel
- Climat social tendu/ dégradation de l'ambiance de travail
- Perte de motivation

## Comment et avec qui agir ?

Des acteurs pour vous accompagner

Il est possible d'agir en prévention des TMS pour améliorer une situation existante ou très en amont lors de la conception d'une nouvelle situation « réorganisation d'un service, implantation d'une ligne de production, réaménagement d'une situation de travail ».

TYPLOGIE D'ACTION	OBJECTIF PRINCIPAL	QUI CONTACTER ?
INFORMATION	- Connaître le cadre réglementaire - Comprendre ce que sont les TMS et la logique de la prévention	ARACT   CARSAT   DREETS   MSA OPPBTB   SPSTi
FINANCEMENT	- Financer un nouvel équipement ou un accompagnement par un consultant	CARSAT   MSA
AIDE AU DIAGNOSTIC GLOBAL	- Identifier des facteurs de risques et leviers d'action	ARACT   CARSAT   MSA   OPPBTB   SPSTi
ACCOMPAGNEMENT EN CSSCT-CSE	- Aider à la prise de conscience - Impulser une action - Identifier les bons acteurs - Identifier des pistes d'action	ARACT   CARSAT   DREETS   MSA OPPBTB   SPSTi
ÉTUDE ERGONOMIQUE DE POSTE(S)	- Identifier les facteurs de risques - Déterminer les leviers d'action - Identifier des pistes de solutions, des possibilités d'aménagements	CARSAT   MSA   OPPBTB   SPSTi
FORMATION/ SENSIBILISATION	- Bénéficier d'une formation/sensibilisation à la prévention des TMS - Connaître les organismes de formation	ARACT   CARSAT   MSA   OPPBTB   SPSTi
GESTION D'INAPTITUDE ET MAINTIEN DANS L'EMPLOI	- Etudier les possibilités d'aménagements et/ou de reclassements - Accompagner la formation en vue d'une reconversion professionnelle - Solliciter les aides à l'aménagement de poste et à la mobilité	AGEFIPH   CAP EMPLOI CARSAT Service social   SPSTi   MSA



### Et avec les acteurs de l'entreprise ?

Membres du CSSCT, DP, CSE, service QSE, responsable de production, service RH, salarié compétent, service de santé au travail autonome... sont autant d'acteurs à mobiliser pour travailler en interne à la prévention des TMS.

**Pensez-y !**

#### AGEFIPH

L'AGEFIPH accompagne les salariés dans leurs démarches pour accéder ou maintenir leur emploi.

Elle accompagne les entreprises dans leurs démarches en faveur de l'emploi de personnes handicapées : recrutement, maintien dans l'emploi.

[www.agefiph.fr](http://www.agefiph.fr)  
[auvergne-rhone-alpes@agefiph.asso.fr](mailto:auvergne-rhone-alpes@agefiph.asso.fr)

#### ARACT

L'Aract Auvergne-Rhône-Alpes accompagne les entreprises dans des démarches paritaires et participatives d'amélioration des conditions de travail.

Elle propose de l'appui-conseil individuel ou collectif mais aussi des formations-actions.

<https://www.anact.fr/auvergne-rhone-alpes>

#### CAP EMPLOI

CAP Emploi assure la préparation, l'accompagnement, le suivi durable et le maintien dans l'emploi des personnes handicapées.

[www.cheops-ops.org/cap-emploi/](http://www.cheops-ops.org/cap-emploi/)

#### CARSAT

Le Service Prévention accompagne les entreprises pour les aider à s'engager dans une démarche de prévention des risques professionnels afin de préserver la santé et la sécurité des salariés.

Le Service Social intervient, en collaboration avec les partenaires de la prévention de la désinsertion professionnelle, pour prévenir les risques d'éloignement ou d'exclusion du monde du travail.

[www.carsat-ra.fr/](http://www.carsat-ra.fr/)  
[www.carsat-auvergne.fr/home.html](http://www.carsat-auvergne.fr/home.html)

#### DREETS

La mission essentielle de la DREETS Auvergne-Rhône-Alpes est d'accompagner le développement des entreprises, de l'emploi et des compétences tout en veillant aux conditions de travail et au respect de la réglementation du travail.

<https://auvergne-rhone-alpes.dreets.gouv.fr/Nous-contacter>

#### MSA

Les services de santé sécurité au travail des caisses de MSA aident les entreprises agricoles à réaliser des actions de prévention des TMS.

Les entreprises peuvent solliciter les médecins du travail, conseillers en prévention et infirmières en santé au travail afin d'être accompagnées dans leurs projets de prévention.

[www.msa.fr/lfy/fr/contact](http://www.msa.fr/lfy/fr/contact)

#### OPPBTB

L'OPPBTB conseille, informe et forme les entreprises du BTP, en matière de prévention sécurité.

Une démarche conseil - formation ADAPT BTP pour l'encadrement ou par métier - est proposée pour identifier des améliorations concrètes. Des conseillers sont à votre écoute.

[www.preventionbtp.fr](http://www.preventionbtp.fr)  
[endirectavec.preventionbtp.fr](http://endirectavec.preventionbtp.fr)

#### SPSTi

Les Services de Prévention et de Santé au Travail interentreprises accompagnent les entreprises dans leur démarche de prévention des risques professionnels : actions en entreprise, conseils...

Les médecins du travail et les infirmiers en santé au travail réalisent un suivi individuel de l'état de santé adapté à la situation de chaque travailleur.

[www.sist-btp.com](http://www.sist-btp.com)  
[www.presanse-auvergne-rhone-alpes.org](http://www.presanse-auvergne-rhone-alpes.org)