

Les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)

Principales causes des maladies professionnelles, les TMS sont des pathologies qui concernent principalement les tendons, les muscles ou les nerfs.

Bien que les sources puissent être variables, il apparaît que les principales raisons de leur apparition ou leur aggravation soient liées au milieu professionnel. Tous les secteurs d'activité et les agents de tout âge sont touchés.

1 LES CAUSES ET LES SYMPTOMES

Les TMS sont des pathologies qui évoluent dans le temps, elles peuvent s'aggraver tout comme elles peuvent régresser. Pour les prévenir au mieux, il est préférable d'agir dès l'apparition des premiers symptômes.

En plus des facteurs individuels (âge, sexe, poids, taille, antécédents médicaux, ...) on distingue deux principales familles de risques aggravants :

- Facteurs **biomécaniques** : postures, port de charge, efforts, répétitivité, durée de la tâche, organisation du poste de travail, ...
- Facteurs **psychosociaux** : stress, charge de travail, organisation du travail, pression temporelle, manque de considération, mauvais équilibre entre latitude décisionnelle et demande psychologique, ...

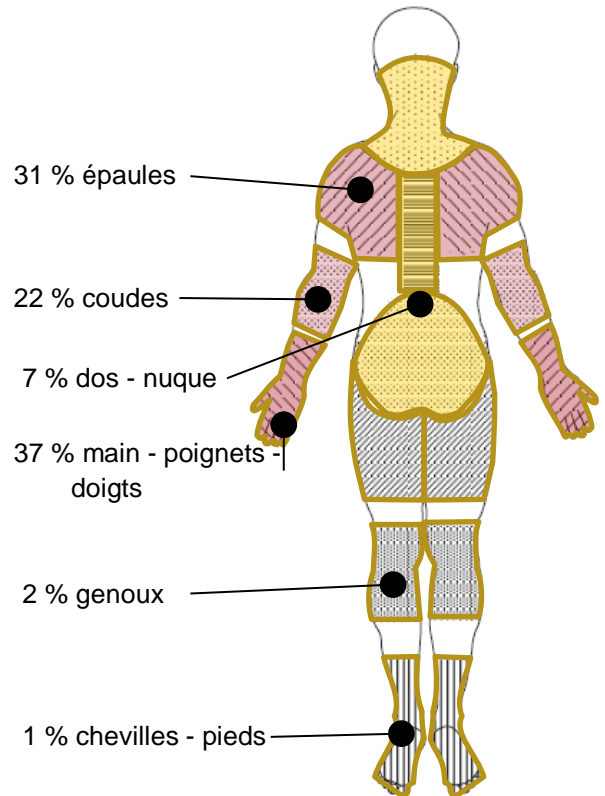
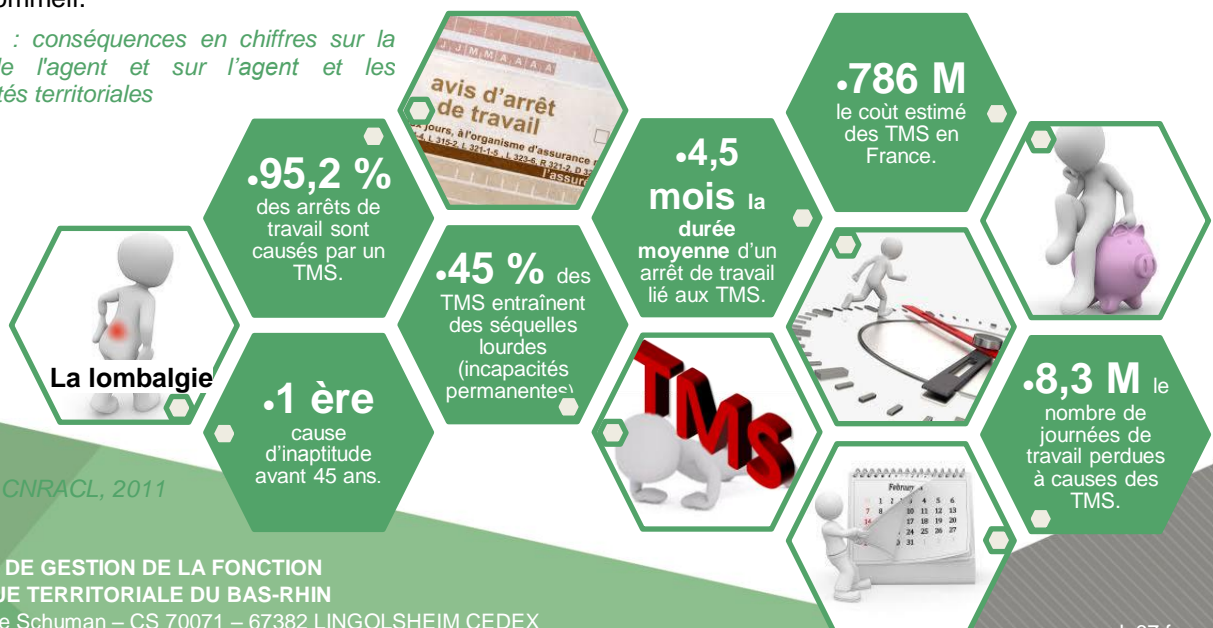


Figure 1 : Principaux sièges de lésions des TMS selon le rapport annuel de l'Assurance Maladie de 2017

Les symptômes peuvent varier d'un individu à l'autre mais on peut distinguer trois stades :

- en stade 1, des douleurs et de la fatigue du membre atteint qui disparaissent le soir
- en stade 2, des douleurs et de la fatigue éprouvées tôt le matin qui persistent le soir
- en stade 3, les douleurs, la fatigue et la faiblesse persistent même au repos et causent des troubles du sommeil.

Figure 2 : conséquences en chiffres sur la santé de l'agent et sur l'agent et les collectivités territoriales



Source : CNRACL, 2011

2 PREVENTION DES TMS

La moindre gêne ou douleur est un signe que l'environnement de travail n'est pas adapté à l'agent.

2.1 L'aménagement du poste de travail

Dans un premier temps, il faut veiller à ce que les aménagements présents respectent au mieux la morphologie de l'agent. Pour cela, il y a quelques règles à suivre.

- Il faut privilégier au maximum les postures présentant le moindre effort. La posture de repos par défaut est celle debout, le dos droit, les bras le long du corps. Pour atteindre d'autres postures, il faut veiller à mobiliser le moins d'articulations et de muscles possibles.

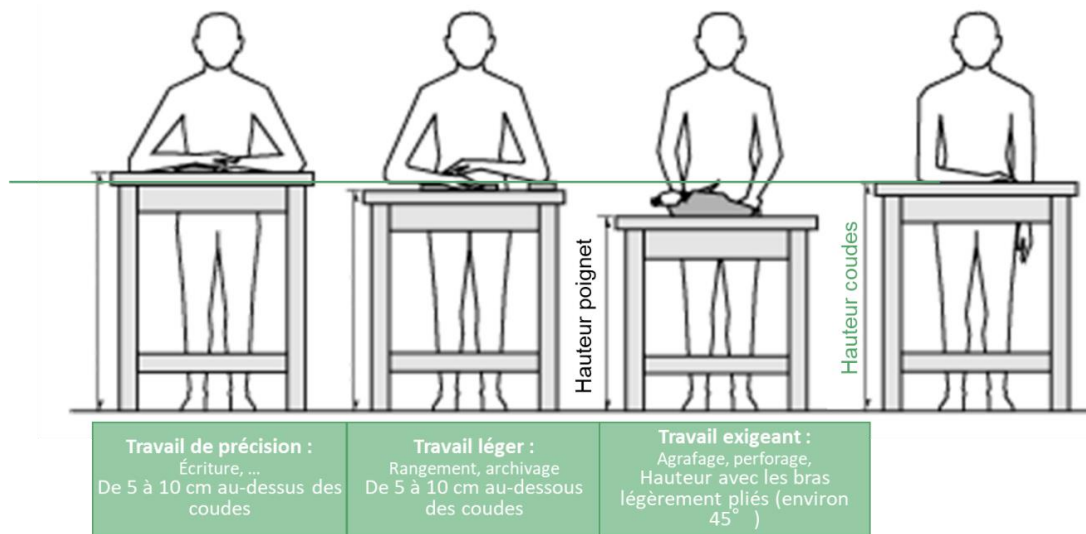


Figure 3 : Positions de travail debout en fonction de l'effort à fournir

- La meilleure posture est celle que l'on peut varier. Les postures statiques ou de piétinement ne sont pas bonnes lorsqu'elles sont maintenues dans le temps. Dans l'idéal, après avoir sollicité un muscle, il faudrait solliciter son antagoniste.

2.2 L'éveil musculaire

Lors des prises de poste ou avant une activité physique, pour tout type de métiers, un éveil musculaire peut être bénéfique. Un programme peut être établi en partenariat avec un professionnel.

3 LE COIN DES ASSISTANTS DE PREVENTION

Figure 4 : dossier sur les TMS - INRS

Selon l'article L. 4121-1 du Code du travail, l'employeur doit préserver la santé physique de ses salariés. L'assistant de prévention est l'interlocuteur des collectivités en matière de prévention. Il pourra s'appuyer sur les outils suivants pour faire un diagnostic et mettre en place un plan d'action.



Les Newsletter du CDG67



Figure 7 : L'ergonomie des postes de travail informatisés

Partie 1 : Décembre 2018
Partie 2 : Février 2020
Partie 3 : Mai 2019



Figure 7 : Les risques professionnels dans les conservatoires et les écoles de musique

Figure 7 : L'ergonomie chez le personnel en contact avec les jeunes enfants

