



## 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 liés aux contraintes :

- biomécaniques (forte répétitivité gestuelle, efforts soutenus, postures inconfortables maintenues)
- psychosociales (forte pression temporelle, manque d'autonomie et de soutien hiérarchique, ...)
- organisationnelles (manque de pause et d'alternance de tâches, absence d'entraide, dépendance au rythme machines, ...)
- environnementales (bruit, froid, vibrations).

A ces facteurs s'ajoutent certains déterminants individuels comme le sexe, l'âge ou certains antécédents médicaux.



Les **TMS représentent plus de 85 % 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

Prévenir les TMS nécessite d'associer les acteurs concernés (salariés, représentants du personnel, maintenance, ...), pour limiter l'exposition aux facteurs de risque, en agissant sur :



**L'AMÉNAGEMENT DE NOUVELLES SITUATIONS DE TRAVAIL, L'ACHAT D'UN NOUVEL ÉQUIPEMENT, OU LA MISE EN PLACE D'UNE NOUVELLE ORGANISATION :** étudier les questions d'ergonomie dès la phase de conception et de rédaction du cahier des charges.



**L'ORGANISATION DU TRAVAIL :** gérer des temps de récupération, adapter et suivre des horaires, développer la polycompétence, 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 et 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 compétences, accueil des nouveaux et tutorat, gestion des remplacements et une réflexion autour des parcours professionnels (bilan de compétences, 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, ergonomiste, médecin du travail/infirmier(e) en Santé au travail, ... pour travailler en interne à la prévention des TMS.

\*CSE : Comité Social et Economique

\*\*QSE : Qualité Santé Environnement



## POUR ALLER PLUS LOIN

↳ Plaquette "[TMS - Troubles Musculo Squelettiques : les prévenir, c'est réussir !](#)"

↳ Page et documents INRS :

[www.inrs.fr/risques/tms-troubles-musculosquelettiques/prevention.html](http://www.inrs.fr/risques/tms-troubles-musculosquelettiques/prevention.html)



## QUI PEUT M'AIDER ?

↳ Carsat

↳ MSA (si régime agricole)

↳ OPPBTP (si entreprise du BTP)

↳ Service de Prévention et de Santé au Travail

↳ Organisations Syndicales

↳ Organisations Professionnelles

↳ Consultants IPRP enregistrés auprès de la Dreets

(Intervenant en Prévention des Risques Professionnels)

↳ Liste de consultants référencés par la Carsat Rhône-Alpes : [www.carsat-ra.fr/home/entreprise/decouvrir-loffre-de-service-en-prevention/nos-prestataires-et-fournisseurs-references.html](http://www.carsat-ra.fr/home/entreprise/decouvrir-loffre-de-service-en-prevention/nos-prestataires-et-fournisseurs-references.html)

↳ Liste des consultants référencés par la Carsat Auvergne : [Liste consultants TMS référencés Carsat Auvergne](#)

↳ Aides financières Carsat :

• [Vous aider financièrement \(carsat-auvergne.fr\)](http://carsat-auvergne.fr)

• [Nos aides financières \(carsat-ra.fr\)](http://carsat-ra.fr)

↳ Plateforme de conseil "[Place des entreprises](#)"

Retrouvez  
toutes nos  
fiches en ligne

