

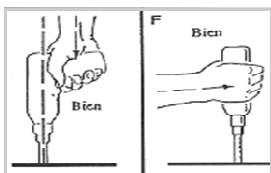
# LES LEVIERS D'ACTION

## 👉 CONCEPTION DES POSTES DE TRAVAIL :

- **Avoir une approche ergonomique** (analyse de l'activité, approche multifactorielle, conduite de projet ...).
- **Adapter le travail à l'homme :**
  - Tenir compte des zones de préhension et des angles articulaires de confort ;
  - Prendre en compte les variabilités humaines ( taille, poids, âge, sexe, latéralité , handicap, restrictions médicales...)
  - Diminuer les contraintes liées aux manutentions manuelles.

## 👉 CONCEPTION DES PRODUITS ET ÉQUIPEMENTS DE TRAVAIL :

- Respecter les angles de confort articulaires dans le choix d'outils;
- Diminuer le poids et l'encombrement des outils;
- Favoriser les conditionnements plus légers;
- Réfléchir sur les zones de stockages, archivages...



## 👉 ORGANISATION DU TRAVAIL :

- Renforcer le collectif de travail;
- Augmenter l'autonomie, les marges de manœuvre;
- Limiter la durée d'exposition ( réflexion sur la rotation des postes) ;
- Associer les salariés aux modifications et améliorations de leurs poste de travail;
- Réfléchir sur les cadences;
- Améliorer la formation au poste ( « tutorat » par les anciens);

Nov 2013

- Favoriser les micro-pauses sur les postes répétitifs;
- Aménager des temps de récupération;
- Diminuer la monotonie des tâches, le désintérêt du travail;
- Favoriser les relations avec la hiérarchie.

## 👉 AMBIANCE PHYSIQUE :

- Adapter l'éclairage selon l'activité au poste;
- Maitriser le bruit
- Maitriser l'ambiance thermique : le travail au froid accentue le risque d'apparition des TMS;
- Limiter les vibrations (outils moins vibrants, état du véhicule ou du sol, revêtement absorbant ...).

## 👉 GESTION ET ÉVOLUTION DES COMPÉTENCES

- Favoriser l'évolution de carrière;
- Favoriser les dispositifs de formation à mettre en place : CIF, DIF, VAE, bilan de compétences , autres ...

**PARLEZ-EN  
A VOTRE  
MÉDECIN DU TRAVAIL !**

Service de Santé au Travail Inter-Entreprises

262-264 Boulevard du Président Wilson  
33001 BORDEAUX Cedex  
Tél. 05 56 44 10 33 - Fax. 05 56 81 95 99  
contact@ssti33.fr



SSTI33  
SANTÉ AU TRAVAIL  
SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL  
INTER-ENTREPRISES

**TMS  
LES TROUBLES  
MUSCULO-SQUELETTIQUES**

[www.ssti33.org](http://www.ssti33.org)



# Les TMS représentent la première cause de maladie professionnelle en France. Elles sont à l'origine d'un fort absentéisme en entreprise.

## QUE SONT LES TMS ?

Les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS), sont des **maladies multifactorielles**, qui peuvent être engendrées par **des postures de travail contraignantes et des gestes répétitifs et forcés**.

Ces troubles touchent de nombreux salariés dans **tous les secteurs d'activité, aussi bien les hommes que les femmes quel que soit leur âge**.

### 👉 Une pathologie reconnue

Les TMS concernent un ensemble de maladies touchant **les tissus mous situés autour des articulations**. Ils affectent **les muscles, les tendons, les gaines synoviales et les nerfs**.

Les TMS regroupent une quinzaine de maladies qui affectent les membres supérieurs et inférieurs ainsi que la colonne vertébrale.

### Les TMS les plus répandues :

- **les tendinites** (épaules, coude, poignet),
- **le syndrome du canal carpien** (poignet),
- et les **lombalgies** (dos).

### 👉 Les signaux d'alerte

■ **Essentiellement une douleur pouvant entrainer un handicap dans les gestes du quotidien,**

■ **Un manque de force,**

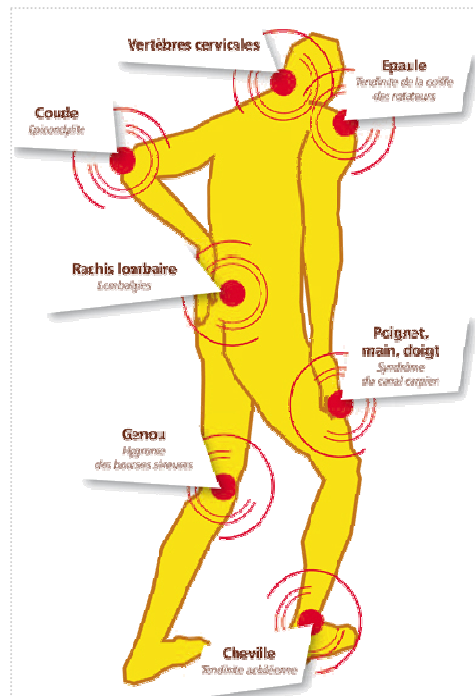
■ **Des fourmillements .**

## QUELS SONT LES FACTEURS DE RISQUES ?

Ces maladies ont une origine plurifactorielle :

- **CONSTRAINTES BIOMÉCANIQUES** : visibles lors de l'activité dans le geste professionnel :
  - ✓ Forte répétitivité des mouvements
  - ✓ Efforts excessifs ,
  - ✓ Positions articulaires extrêmes ,
  - ✓ Travail prolongé dans la même position.
- **CONSTRAINTES ORGANISATIONNELLES ET PSYCHO-SOCIALES** : qui ne se voient pas :
  - ✓ Le vécu du salarié de ses propres conditions de travail (insatisfaction, manque d'autonomie ....),
  - ✓ Situations de travail génératrices de stress (cadence, travail isolé, manque de formation...),
  - ✓ Incertitude de l'emploi,
  - ✓ Contrôle accrus ...

**D'autres facteurs tels que les nuisances physiques (vibrations , bruit, ambiance thermique) ou la sensibilité individuelle (âge, état de santé) peuvent aggraver les risques.**



## AGIR POUR PREVENIR LES TMS

Le Service de Santé au Travail Inter-Entreprises offre la possibilité à tous ses adhérents de faire appel, par le biais du médecin du travail, à ses ergonomes habilités en qualité d'Intervenants en Prévention des Risques Professionnels.

Le coût de la prestation est inclus dans la cotisation « Santé au Travail » du SSTI .

**PARLEZ EN A VOTRE MÉDECIN DU TRAVAIL !**