

Prévenir les troubles musculo-squelettiques ne s'improvise pas. Découvrez les vraies bonnes méthodes



avec cette fiche.

**Vous avez des salariés expérimentés ?
Et vous souhaitez évidemment les conserver ?**

Les arrêts maladie sont fréquents dans votre entreprise ?

Votre taux de cotisation AT-MP a fortement progressé ?

**Êtes-vous à jour dans votre document unique d'évaluation des risques professionnels ?
Et dans le suivi de votre plan de prévention ?**

Vous êtes concernés par les TMS

Parce que les TMS touchent la santé de vos salariés mais aussi celle de votre entreprise, en provoquant une perte de productivité.

Parce que vous avez l'obligation d'évaluer les risques professionnels et de mettre en place des actions de prévention. Et que les TMS sont au cœur de ces risques.

Cette fiche vous propose des pistes concrètes d'actions pour lutter contre les TMS dans votre entreprise.

Mais justement, qu'est-ce que les TMS ?

Une quinzaine de maladies professionnelles sont actuellement reconnues comme TMS (troubles musculo-squelettiques).

Elles affectent les muscles, les tendons et les nerfs des membres supérieurs et inférieurs et la colonne vertébrale.

Les TMS les plus répandus sont les tendinites de l'épaule, l'épicondylite (coude), le syndrome du canal carpien (poignet) et les lombalgies (dos).

Les TMS sont directement liés aux conditions de travail (gestes répétitifs, cadences imposées, postures statiques, contraintes de temps, intensité, mauvaise conception des outils de travail...).

À ces conditions peuvent s'ajouter des facteurs aggravants : froid, vibrations, risques psychosociaux, générateurs d'un état de stress. ■

Les TMS ne sont pas une fatalité. Vous avez les moyens d'agir dans votre entreprise.

Par quoi commencer ?

Il n'y a pas de solution unique, toute faite, applicable immédiatement. Pourtant, vous pouvez agir simplement.

Comme pour tout sujet lié aux risques professionnels, il faut commencer par **un état des lieux**, pour bien connaître la situation de votre entreprise.

C'est faisable par **des actions simples et à votre portée** :

- mobiliser et impliquer votre encadrement au plus tôt ;
- discuter avec vos salariés directement concernés ;
- vous pencher sur les chiffres de turn over, d'absentéisme, d'accidents du travail, d'arrêts maladie, de plaintes ou de passages à l'infirmerie ;

- discuter avec le médecin du travail de votre entreprise...

En sollicitant ces interlocuteurs de proximité (salariés, encadrement, CHSCT, délégués du personnel, médecin du travail, conseiller en prévention...), vous êtes déjà dans la prévention des TMS. ■

La dimension managériale doit être au cœur de votre action. L'implication de votre encadrement et de vos équipes est fondamentale pour réussir votre action. Faites de la prévention des TMS un sujet à part entière, un élément fédérateur, pour toute votre entreprise.

Sur quoi agir ?

Après l'état des lieux, vous pouvez agir plus directement encore contre les TMS. Par des actions simples à mettre en œuvre et parfois peu coûteuses.

Par une stratégie de « petites touches », d'améliorations du quotidien, vous pouvez agir concrètement sur toutes les dimensions des TMS :

- technique (aménagement des postes de travail, outils d'aide à la manutention...);
- organisationnelle (alternance des tâches, solidarité entre équipes...);
- ou humaine (parcours professionnels, transmission de savoir-faire...).

Quelques exemples évidemment non exhaustifs d'actions qui ont pu être menées sur les conditions de travail dans des entreprises :

Dans une petite entreprise générale

L'utilisation d'un diable électrique, au dépôt, et d'une brouette sur chenille, sur le chantier, permet de **limiter les manutentions**, et donc de diminuer les douleurs aux épaules.

Dans l'atelier d'une entreprise

La réfection d'une partie du sol et un **meilleur entretien** des roues des chariots ont permis de diminuer les contraintes qui pesaient sur le dos du manutentionnaire lors des déplacements.

Dans une entreprise de mécanique

L'utilisation de **palans et de potences** supports d'outils a permis de réduire considérablement les efforts, les postures contraignantes et les contraintes articulaires.

Dans un atelier de conditionnement

L'utilisation d'un **bras à ventouse autoéquilibré** a permis de supprimer la manutention manuelle des colis. Résultats : plus de maux de dos et un moindre investissement financier.

Dans un pressing

Le remplacement de vieilles tables à repasser par des modèles ergonomiques a permis aux employées **d'adapter la hauteur de leur table**. Parallèlement,

la présence continue à un poste a été limitée à deux heures avec rotation sur plusieurs autres postes moins contraignants physiquement.

Dans un stand de charcuterie à la coupe d'un supermarché

Une **nouvelle disposition des produits** (les plus lourds au plus près des vendeuses côté comptoir, les plus légers au premier rang côté clientèle) a permis de limiter les problèmes de dos rencontrés par les vendeuses dans leurs gestes pour saisir ces produits.

Dans une plateforme logistique

La hauteur des palettes a été limitée, pour **éviter les manutentions des cartons en position trop haute** (donc avec des postures très contraignantes).

Dans une maison de retraite

La directrice a recommandé aux familles des **vêtements spécifiquement conçus pour faciliter les soins** : outre un meilleur confort de la personne âgée, ce type de vêtement permet des manipulations moins contraignantes pour les aides-soignantes.

Dans une société de nettoyage

Un groupe de travail de salariés a proposé de ne remplir les sacs poubelle qu'aux trois-quarts. Résultat : le **poids des sacs est allégé**, donc non seulement ils ne cèdent plus mais ils sont plus faciles à soulever pour être transférés dans le grand container.

Dans une exploitation viticole

Avant chaque saison, une **sensibilisation** auprès des équipes est mise en place : débiter progressivement les nouvelles tâches en alternance avec une autre activité, démarrer en milieu de semaine, se former à la taille de la vigne, à l'utilisation et à l'entretien du sécateur en l'affilant régulièrement, choisir des outils adaptés à sa morphologie, commencer par les bois tendres, effectuer un prétaillage, se protéger du froid et des intempéries, essayer de réserver les terrains difficiles pour les périodes plus clémentes...

Dans une autre entreprise agricole

Les nouveaux embauchés ne savaient pas régler le siège de leurs machines, avec pour conséquences des mauvaises positions de travail et des vibrations génératrices de maux de dos. Aujourd'hui, **les salariés expérimentés apprennent aux nouveaux à régler correctement leur siège.**

>>

Dans une entreprise de bâtiment

Pour ces maçons, on a acquis un marteau-piqueur dont la masse de l'outil est adaptée aux travaux à faire. On utilise des **outils-accessoires neufs**. La suspension par des poignées anti vibrations

de l'outil et la suspension permettant de diminuer les vibrations au niveau des mains et des membres supérieurs. On a **réduit le temps d'exposition**: plusieurs maçons effectuent le travail en alternance. ■

Et pour aller plus loin ?

Si l'état des lieux fait apparaître le besoin de solutions plus complexes, si vous voulez solliciter une expertise précise, les spécialistes de la prévention peuvent vous apporter un accompagnement adapté à votre entreprise.

La CNAMTS (Caisse nationale de l'assurance maladie des travailleurs salariés) anime le réseau de prévention des risques professionnels des CARSAT (Caisse d'assurance retraite et de la santé au travail).

Le réseau ANACT (Agence nationale pour l'amélioration des conditions de travail avec dans chaque région une ARACT) propose aux entreprises des actions concertées de diagnostics et de conseils, des méthodes innovantes et partage les expériences menées en matière d'amélioration des conditions de travail.

LINRS (Institut national de recherche et de sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles) est un centre ressource

pour la protection de la santé et la sécurité de l'Homme au travail.

La MSA (Mutualité sociale agricole) est un organisme de protection sociale à guichet unique regroupant en son sein les métiers de la protection sociale, des services sociaux et de la santé-sécurité au travail.

L'OPPBTB (Organisme professionnel de prévention du bâtiment et des travaux publics) est le conseiller de la branche du BTP en matière de prévention, de sécurité, de santé et d'amélioration des conditions de travail.

L'AGEFIPH (Association de gestion du fonds pour l'insertion professionnelle des personnes handicapées) est une association paritaire qui apporte services, aides financières ainsi que l'appui d'un réseau de professionnels spécialisés sur la question spécifique du handicap.

Les SST (Services de santé au travail): médecins du travail et équipe pluridisciplinaire (infirmières et IPRP, psychologues, ergonomes...).

>>

>>

L'Inspection du travail, service relevant de la **DIRECCTE** (Direction régionale des entreprises, de la concurrence, de la consommation, du travail et de l'emploi), est composée

d'agents de contrôle qui sont en charge du respect de la réglementation en vigueur. Ils peuvent apporter un conseil sur la législation applicable et les obligations des employeurs. ■

Vous pouvez être aidés

Des aides financières peuvent vous être accordées. Pour savoir qui contacter, rendez-vous sur www.travailler-mieux.gouv.fr/Les-dispositifs-financiers-d-aide.html

Et dans 6 mois ?



La prévention des TMS sera d'autant plus efficace si vous la menez dans la durée.

Après votre état des lieux et la mise en œuvre d'actions, **prenez le temps de faire un nouveau point avec vos salariés et leurs représentants** (CHSCT et délégués du personnel) et avec l'encadrement.

Une nouvelle discussion en interne vous permettra ainsi de **mesurer les retours** de vos équipes sur les améliorations, pour éventuellement les ajuster ou en trouver de nouvelles.

Cette discussion peut prendre la forme de réunions régulières avec des salariés et /ou un groupe de travail dédié.

Vous pouvez la compléter par un petit questionnaire anonyme aux salariés.

Il est important de préserver le lien avec le médecin du travail, pour discuter avec lui des évolutions des conditions de travail.

Enfin, pour renforcer la dimension d'innovation et d'amélioration de la performance qu'induit votre démarche de prévention, vous pouvez l'associer à d'autres projets stratégiques de l'entreprise : nouveaux équipements, accueil d'une nouvelle équipe, changement de site, démarche qualité...

Pensez au document unique

Profitez-en de votre réunion pour actualiser votre document unique et votre plan de prévention. ■