

QUE FAUT-IL EN RETENIR ?

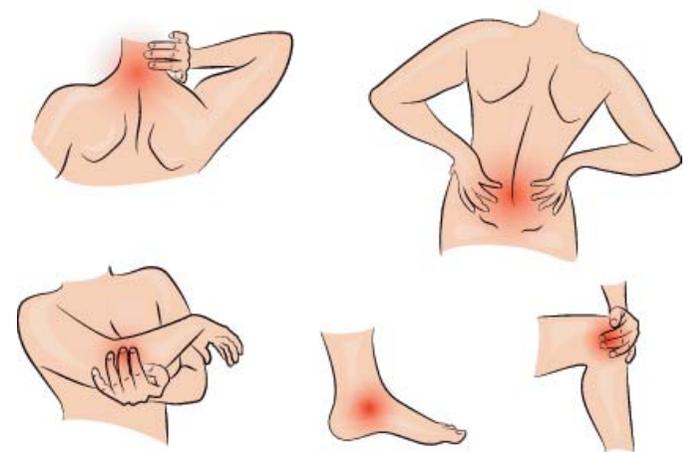
En prévention : pensez à vous hydrater régulièrement (1,5 litre d'eau par jour), à avoir une alimentation équilibrée, à pratiquer une activité physique régulière ainsi que des échauffements et des étirements. Ne pas fumer.

Repères pour le travail sur écran :



Pour tout info complémentaire,
Centre de Gestion des Côtes d'Armor – Eleusis 2
1, rue Pierre et Marie Curie - BP 417 – 22194 PLERIN Cedex
✉ infirmiers@cdg22.fr
02 96 58 64 00 / www.cdg22.fr

LES TMS OU TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES



Pôle prévention santé au travail
Service de Médecine préventive

LES TMS, C'EST QUOI ?

Tendinite, lombalgie, syndrome du canal carpien, épicondylite ... sont des maladies qui touchent les articulations, les muscles et les tendons, c'est-à-dire l'appareil locomoteur.

L'activité professionnelle peut jouer un rôle dans leur survenue, leur maintien et leur aggravation. On les appelle troubles musculosquelettiques ou TMS. Fatigue, douleur, gêne en sont des formes précoces.

LES CONSÉQUENCES

Pour les salariés	Pour la collectivité
. Souffrance	. Absentéisme, difficultés pour remplacer le personnel, désorganisation du travail, surcharge pour ceux qui restent
. Difficultés à réaliser son travail	. Baisse de performance, perte de qualité
. Arrêts de travail	. Restriction voire inaptitude au travail
. Handicap Dégradation du climat social . Mauvaise image

Les TMS sont le premier facteur d'inaptitude au travail.

LES CAUSES EN LIEN AVEC LE TRAVAIL

Les troubles musculosquelettiques sont le résultat de la combinaison de multiples causes.

Les situations de travail défavorables peuvent être liées :

- **Aux facteurs individuels**

Les contraintes de travail n'ont pas les mêmes conséquences selon les personnes et les périodes de la vie professionnelle : capacités variables en fonction de l'âge, de l'expérience professionnelle et en fonction du contexte de travail (nouveau poste, arrêt maladie, retour de congé...), tabagisme, sédentarité

- **Au poste de travail et à son environnement**

Répétition des mêmes gestes, efforts importants, manutentions lourdes, travail immobile prolongé, postures contraignantes, appui prolongé sur un plan dur, exposition aux vibrations, travail au froid...

- **À l'organisation du travail**

Délais trop courts, absence de possibilité de s'organiser ou de choisir sa façon de faire, manque de pauses, récupération insuffisante...

COMMENT AGIR ?

Il ne faut pas attendre les premières plaintes ni les premiers effets sur la production et l'organisation pour agir.

La prévention des TMS nécessite une approche globale de la situation de travail.

Points à regarder :

- **Pistes techniques**

→ Choix et entretiens des équipements de travail

- **Pistes organisationnelles**

→ Diversification des tâches

- **Gestion des ressources humaines**

→ Entretien des compétences : formation, transmission des savoir-faire, respect des temps d'apprentissages, accueil des nouveaux

→ Sensibilisation aux risques professionnels : formation Gestes et postures, PRAP : Prévention des risques professionnels liés à l'activité physique.