

LES TMS: troubles musculo-squelettiques

MAJ : 11-02-2019

Depuis plus de 20 ans, les troubles musculo-squelettiques constituent la première maladie professionnelle reconnue en France et dans d'autres pays européens. Tous les secteurs d'activité sont touchés. Résultant de contraintes biomécaniques, organisationnelles et psychosociales, les TMS sont à l'origine de douleurs et de gênes au niveau des articulations, des membres supérieurs et inférieurs qui peuvent engendrer des inaptitudes à l'emploi voire des handicaps à vie.

Selon le Fond National de Prévention (FNP), les TMS regroupent 92% des maladies professionnelles (contre respectivement 90% en 2008) en 2017. La durée moyenne de congés associée est de 148.5 jours (113.4 en 2008) dans les collectivités territoriales.

Lutter contre les TMS passe par une politique globale d'amélioration des conditions de travail dans nos collectivités exposées à la double problématique de la gestion des carrières longues et de l'allongement de la durée du temps passé au travail conséquemment à la réforme des retraites.

1- DEFINITION

Les TMS sont des pathologies multifactorielles à composante professionnelle. Ils affectent les muscles, les tendons, les nerfs des membres et de la colonne vertébrale. Ils s'expriment par de la douleur mais aussi, par de la raideur, de la maladresse ou une perte de force. Ce risque qui n'est ni physique, ni chimique ou biologique n'est pas vraiment nouveau puisqu'il était déjà présent au 19ème siècle. Son développement actuel s'explique notamment par des changements dans l'organisation du travail. Beaucoup de tâches imposent également des gestes fins, précis et répétés.

Ces pathologies surviennent lorsque les contraintes subies par les articulations sont trop fortes au regard des capacités fonctionnelles de la personne.





Ainsi, le sigle TMS recouvre aussi bien la fatigue posturale que des affections. La fatigue posturale est réversible, pour autant que l'exposition aux facteurs de risque cesse. Cependant, quel que soit le type de TMS concerné, ces affections se traduisent toujours par une symptomatologie douloureuse pour l'agent et une capacité fonctionnelle réduite.

Les TMS sont la conséquence d'une liaison probabiliste et non mécaniste entre la cause et l'effet, qui fait que tous les agents exposés ne sont pas atteints.

2- DE QUOI PARLE-T-ON ?

Les TMS sont des atteintes péri-articulaires qui peuvent toucher :

- les muscles,
- les tendons,
- les nerfs.

On parle le plus souvent de tendinite, d'épicondylite, de bursite. La plus connue est le syndrome du canal carpien au niveau du membre supérieur.

Les facteurs qui sont à l'origine des TMS sont :

- **Facteurs biomécaniques** : répétitivité, force, postures contraignantes, l'amplitude articulaire, poids des objets manutentionnés, etc.
- **Facteurs organisationnels** : manque de pause ou d'alternance dans les tâches, durée de travail excessive (récupération insuffisante), temps d'exposition, etc.
- **Facteurs psychosociaux** : mauvaises relations de travail, courts délais d'exécution des tâches, manque de contrôle sur son travail ou de participation à son organisation, risque de licenciement, insatisfaction au travail, etc.
- **Certains facteurs individuels** : le sexe, les antécédents médicaux, etc.

Réduction des facteurs de risques, en privilégiant :

- l'aménagement ergonomique des postes de travail,
- Le choix des outils de travail,
- L'alternance des tâches.

S'engager dans une politique de qualité de vie au travail nécessite de reconnaître aux agents, vivant des situations d'exposition à des facteurs de stress et de tension, la possibilité d'être intégrés dans les plans d'actions de lutte contre les TMS.

Agir sur les TMS en menant une prévention efficace et en intégrant les enjeux économiques de la collectivité, c'est donner à l'ensemble des acteurs des leviers supplémentaires pour améliorer la santé des salariés et la « santé » de la collectivité.

3- DEMARCHE DE PREVENTION

Afin de prévenir les TMS, il est conseillé de mettre en place une démarche participative qui rend les agents acteurs de leur propre santé.

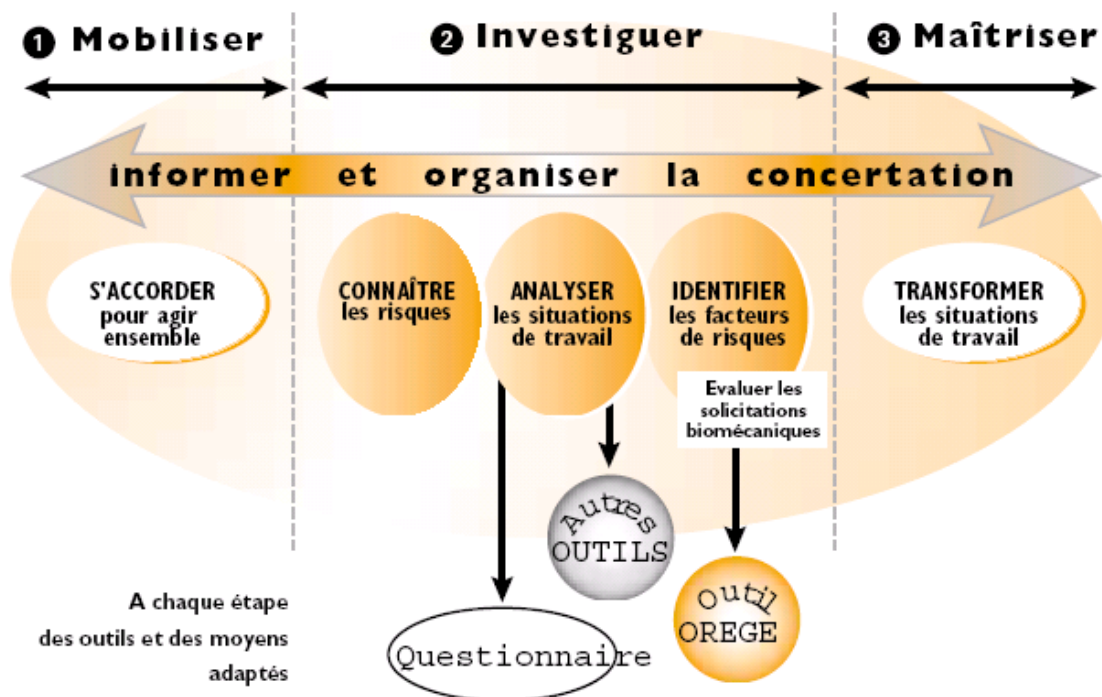
Cette démarche s'organise autour de 2 phases, le dépistage et l'intervention d'un ergonomiste.

3.1. La phase de dépistage

La prévention des TMS débute par une phase qui consiste à dépister les situations à risque. Cette phase est un dépistage de situations de travail susceptibles d'être à risques. Elle ne permet pas de transformer les situations de travail.

3.2. La phase d'intervention

La démarche ergonomique est organisée en 3 étapes : mobiliser, investiguer et maîtriser.



Source: INRS

Mobiliser : s'accorder pour agir ensemble :

L'intervention dans la collectivité nécessite un engagement de celle-ci qui doit adhérer à la démarche de prévention proposée par l'ergonome. La méthode préconisée pour cette démarche repose sur un modèle participatif qui doit s'intégrer au fonctionnement de la collectivité.

Moyen :

- Organisation de réunions
- Mise en place de circuits d'information



Chacun des acteurs (responsable, agents, ...) doit avoir le même niveau d'information pour s'accorder et agir ensemble dans la démarche pour les mêmes enjeux.

Investiguer : connaître le risque :

L'objectif est de rechercher des données sur la santé des agents et celle de la collectivité. L'état de santé des agents est connu par le recensement des pathologies et des symptômes précurseurs.

- santé (type de TMS, nombre, gravité),
- accident du travail,
- absentéisme,
- plaintes des opérateurs.

En ce qui concerne les données sur le fonctionnement de la collectivité, il s'agit notamment :

- de la répartition par âge, par sexe...,
- de l'organisation de travail,
- etc.

🔊 ★ Analyser les situations de travail et identifier les facteurs de risque :

L'objectif est de dépister les situations de travail pénalisantes et de rechercher les causes des sollicitations. Cela nécessite :

- de connaître le ressenti des opérateurs au moyen d'un questionnaire (si besoin), ou d'entretiens,
- d'analyser leur travail, d'étudier leur poste et leur environnement physique.

L'étude ergonomique des postes de travail se fonde sur une analyse du travail des opérateurs. Cette analyse consiste notamment à décrire la succession des actions qu'ils effectuent.

🔊 ★ Les sollicitations biomécaniques :

L'étape "investiguer" ne peut être achevée sans l'évaluation des sollicitations biomécaniques. En effet, faire l'impasse sur celle-ci serait se priver d'informations pertinentes qui permettront de savoir où agir dans le processus pour réduire les contraintes biomécaniques.

Maîtriser le risque : transformer les situations de travail :

L'objectif est de transformer les situations de travail pour réduire les contraintes qui pèsent sur les opérateurs.

La collectivité va devoir élaborer, grâce à un travail d'équipe, des solutions suite aux pistes de prévention déterminées antérieurement. En effet, aucune réponse universelle, efficace dans toutes les collectivités, ne peut être avancée.

Cette prévention repose sur :

- la réduction des sollicitations professionnelles,
- l'information - formation des employeurs et de leurs agents,
- le maintien des capacités fonctionnelles.

Les contraintes de travail peuvent être réduites en agissant sur :

- la conception des outils,
- la conception des éléments nécessaires à la fabrication des produits,
- la conception des produits,
- le poste de travail,
- l'organisation du travail
- l'environnement physique



Courber l'outil plutôt que le poignet, aménager les postes de travail en s'appuyant sur les normes, constituent des exemples de solutions de prévention.

Il peut être nécessaire d'agir à différents niveaux de la collectivité car un problème de TMS sur un poste peut trouver son origine bien en amont de ce poste.

L'information est également un levier important dans la maîtrise du risque de TMS. Un agent informé des risques qu'il encourt est une "sentinelle" efficace pour prévenir les risques de TMS. En effet, plus les pathologies sont diagnostiquées précocement et moindre sont les conséquences pour la santé du personnel et plus faible sont les coûts directs et indirects supportés par les collectivités.

4- EN BREF...

Les TMS résultent généralement d'un déséquilibre entre les sollicitations biomécaniques et les capacités fonctionnelles de l'opérateur. Ces capacités dépendent notamment de l'âge, du sexe, de l'état physiologique et psychologique et des antécédents personnels. Lorsque les sollicitations sont inférieures aux capacités fonctionnelles, la probabilité de survenue d'un TMS est faible et correspond au niveau de risque minimal. Lorsque ces sollicitations sont supérieures, les structures musculo-tendineuses sont sur-sollicitées et un risque de TMS apparaît, surtout si les temps de récupération accordés à l'agent sont insuffisants. Il y a donc une intrication de l'intensité des sollicitations et de leur répartition dans le temps.

Les TMS se développent progressivement, sous forme de gêne puis d'inconfort qui s'aggravent progressivement suivant un processus lent mais irrémédiable si rien n'est proposé.

Les causes sont multiples et viennent d'un ensemble de facteurs convergents dont les effets ont comme point commun initial la douleur, parfois présente au repos, accompagnée quelquefois d'une enflure de la zone douloureuse.

A ce stade il convient d'agir très rapidement pour éviter l'aggravation inévitable et les séquelles possibles.

Le « bon geste » est celui qui s'intègre dans le travail collectif. Il est acquis au fil de l'expérience des agents qui disposent alors d'une « gamme » complète de gestes adaptés à chaque situation de travail. Le geste est efficace parce qu'il a été mis en œuvre selon les contraintes rencontrées : efficace pour effectuer un travail de qualité, pour ne pas se blesser. Mettre ce geste professionnel au cœur de la prévention, c'est réduire les « coups » pour les agents et réduire les « coûts » pour la collectivité. Le comprendre, c'est limiter l'exposition aux risques.

Afin de vous aider dans votre démarche ou établir un constat sur les TMS vous pouvez faire appel à nos Conseillères en Prévention - Ergonome, Christel GUIBERT et Bianca BUZZICHELLI

***Retrouver cette note sur le site internet du CDG81
[www.cdg81.fr/base_documentaire/hygiène et sécurité/risques professionnels](http://www.cdg81.fr/base_documentaire/hygiene_et_securite/risques_professionnels)***