

[Présentation]

Troubles Musculosquelettiques au travail

Comprendre, prévenir et agir



**Dr. Emmanuel
BOIRON**

Médecin du Travail



**Etienne
FRAYSSINHES**

Ergonome

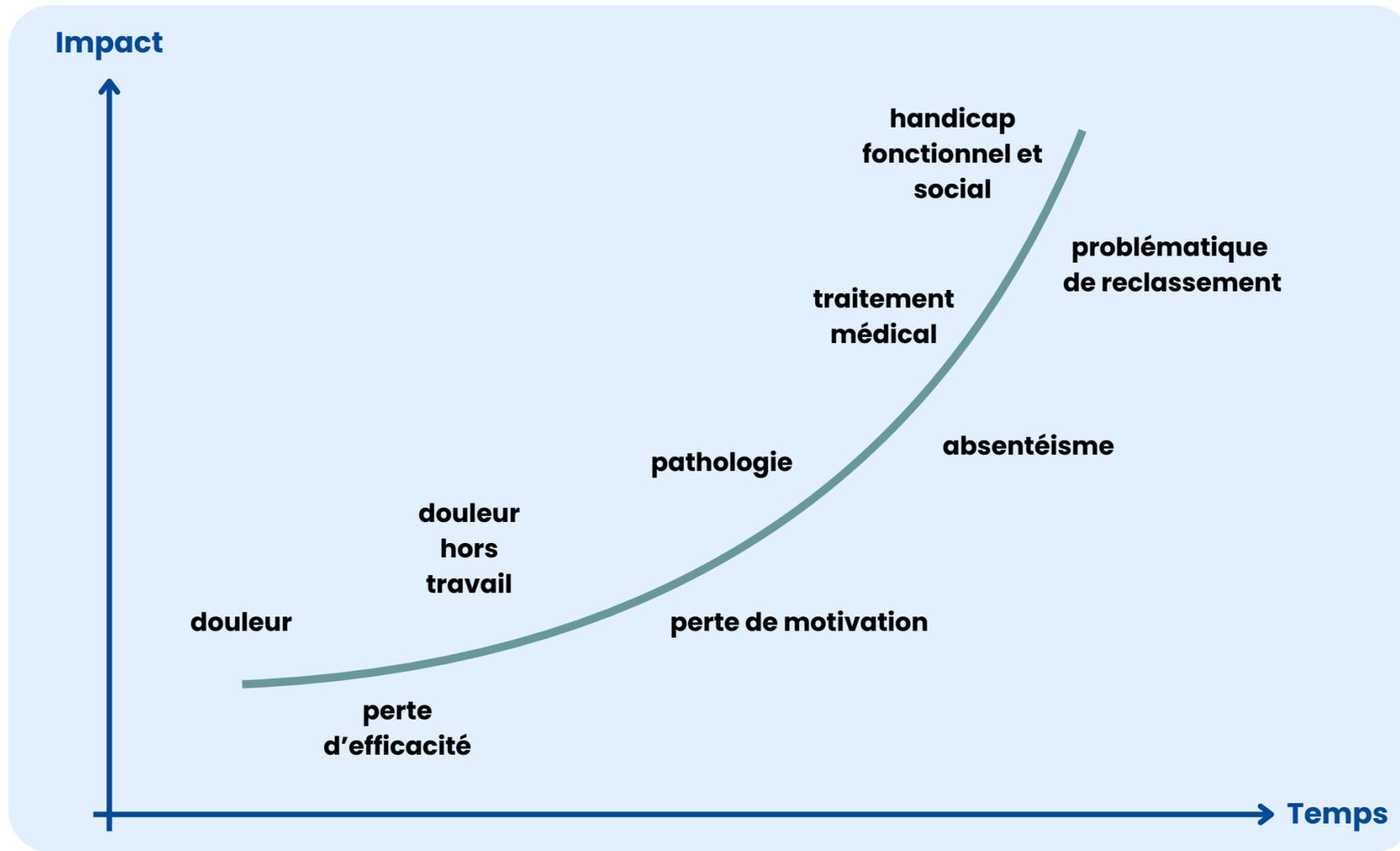
Comprendre



Vous avez dit TMS ?



Les symptômes des TMS



<https://www.ameli.fr/loire/assure/sante/themes/tms/symptomes-diagnostic>



Vous avez dit TMS ?



Les symptômes des TMS

Stade initial :

Douleurs et gêne fonctionnelle qui disparaissent le soir, au repos



Stade intermédiaire :

Douleurs et gêne débutant de plus en plus tôt, Persistant le soir ou au repos



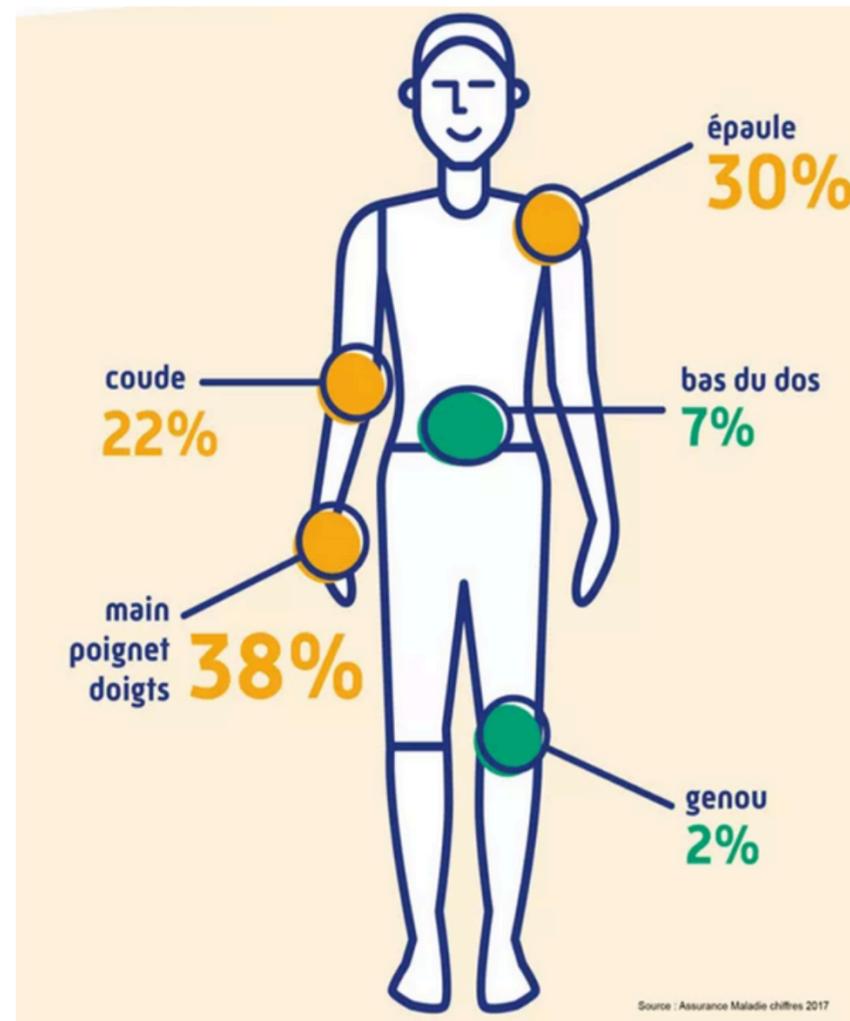
Stade pathologique :

Incapacité à accomplir son travail

Chiffres clés



Les parties du corps les plus touchées par les TMS :



Parmi les TMS les plus fréquents, on peut citer :

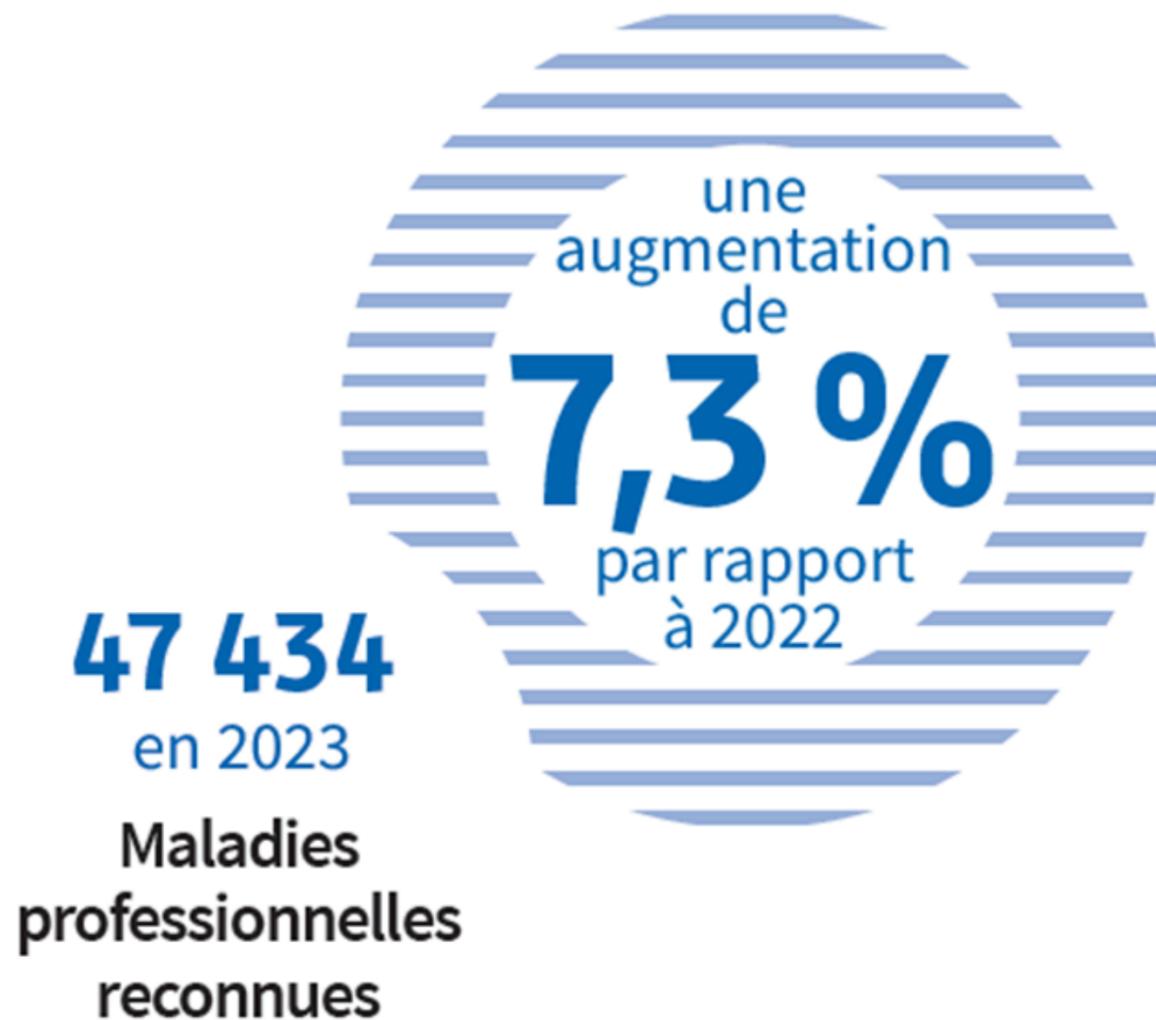
- Le syndrome du canal carpien au poignet (38 %) ;
- Le syndrome de la coiffe des rotateurs à l'épaule (30 %) ;
- L'épicondylite latérale au coude (22 %) ;
- Les lombalgies (douleurs au niveau du bas du dos) (7 %).

Moins fréquents, les TMS des membres inférieurs surviennent également. Le plus connu est l'hygroma du genou (2 %).

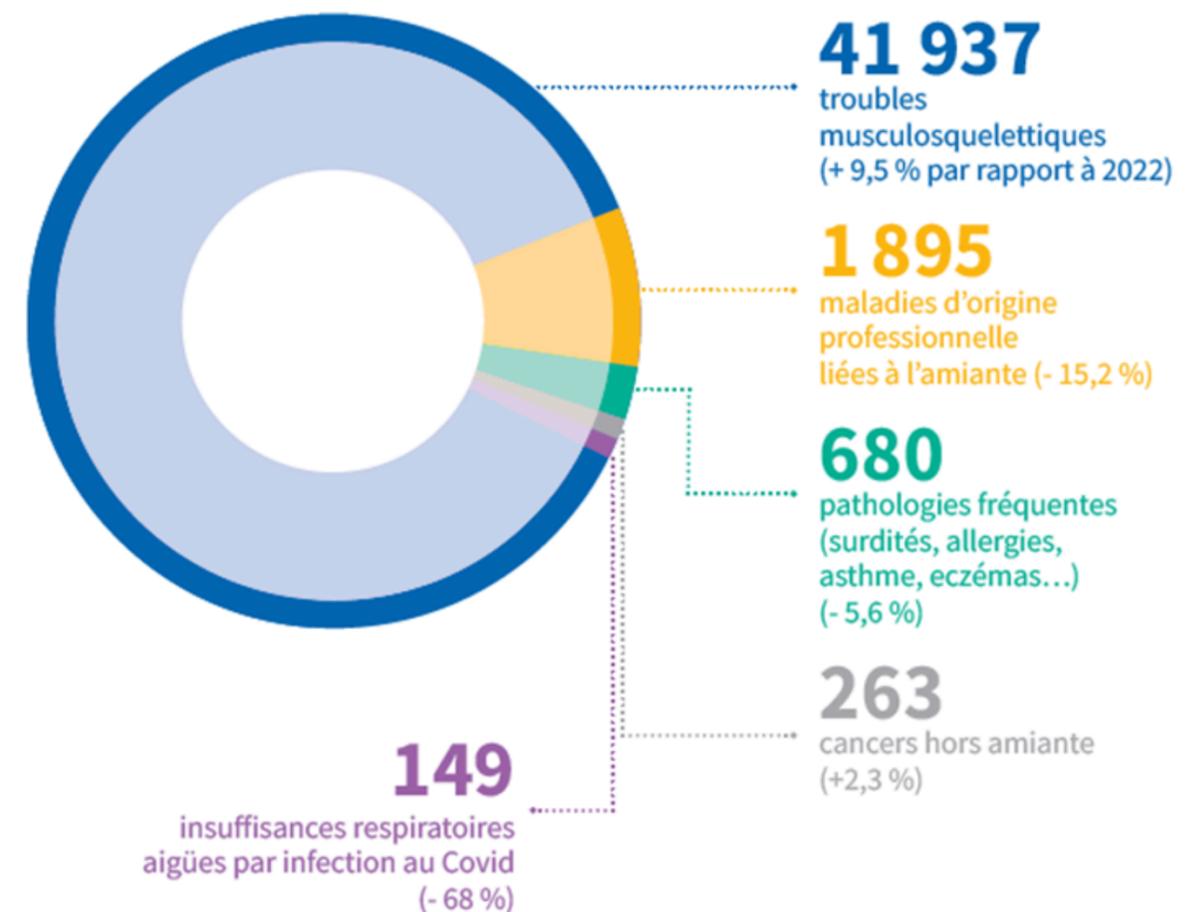
Chiffres clés



Les TMS : première cause d'indemnisation pour maladie professionnelle en France



Les principales pathologies reconnues comme maladies professionnelles en 2023



Chiffres clés



Un impact significatif sur la performance de l'entreprise



1^{ère}

La lombalgie représente la première cause d'inaptitude avant 45 ans.



45%

des TMS entraînent des séquelles lourdes (incapacités permanentes).



87%

des maladies professionnelles reconnues sont des TMS.

20%

des accidents du travail sont liés au mal de dos

30%

des arrêts de travail sont causés par un TMS.



2 mois

d'arrêt en moyenne pour un accident du travail lié au mal de dos

2 Mds €

dont la moitié est liée au mal de dos.



22 M

de journées de travail perdues à causes des TMS et du mal de dos.

20 000 000

est le nombre de journées de travail perdues à cause des TI

2 000 000 000

C'est le coût direct pour les entreprises (la moitié est liée au mal de dos)

21 000€

C'est le coût moyen d'un TMS d'après l'INRS en 2015

<https://www.ameli.fr/loire/entreprise/sante-travail/risques/troubles-musculosquelettiques-tms/tms-definition-impact>

- **1 jour d'arrêt = 320€**
- **1 licenciement pour inaptitude = 45 000€**

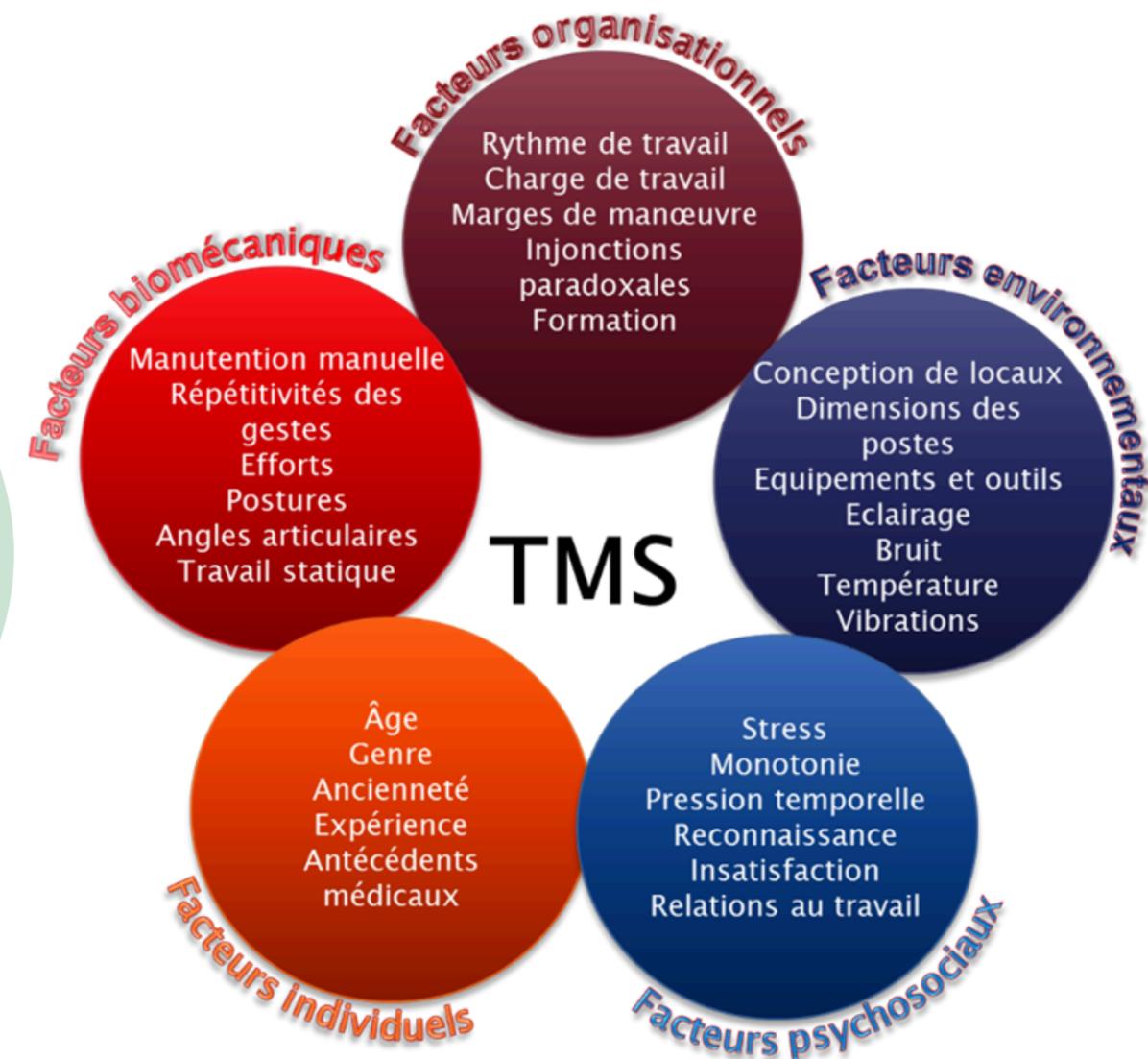
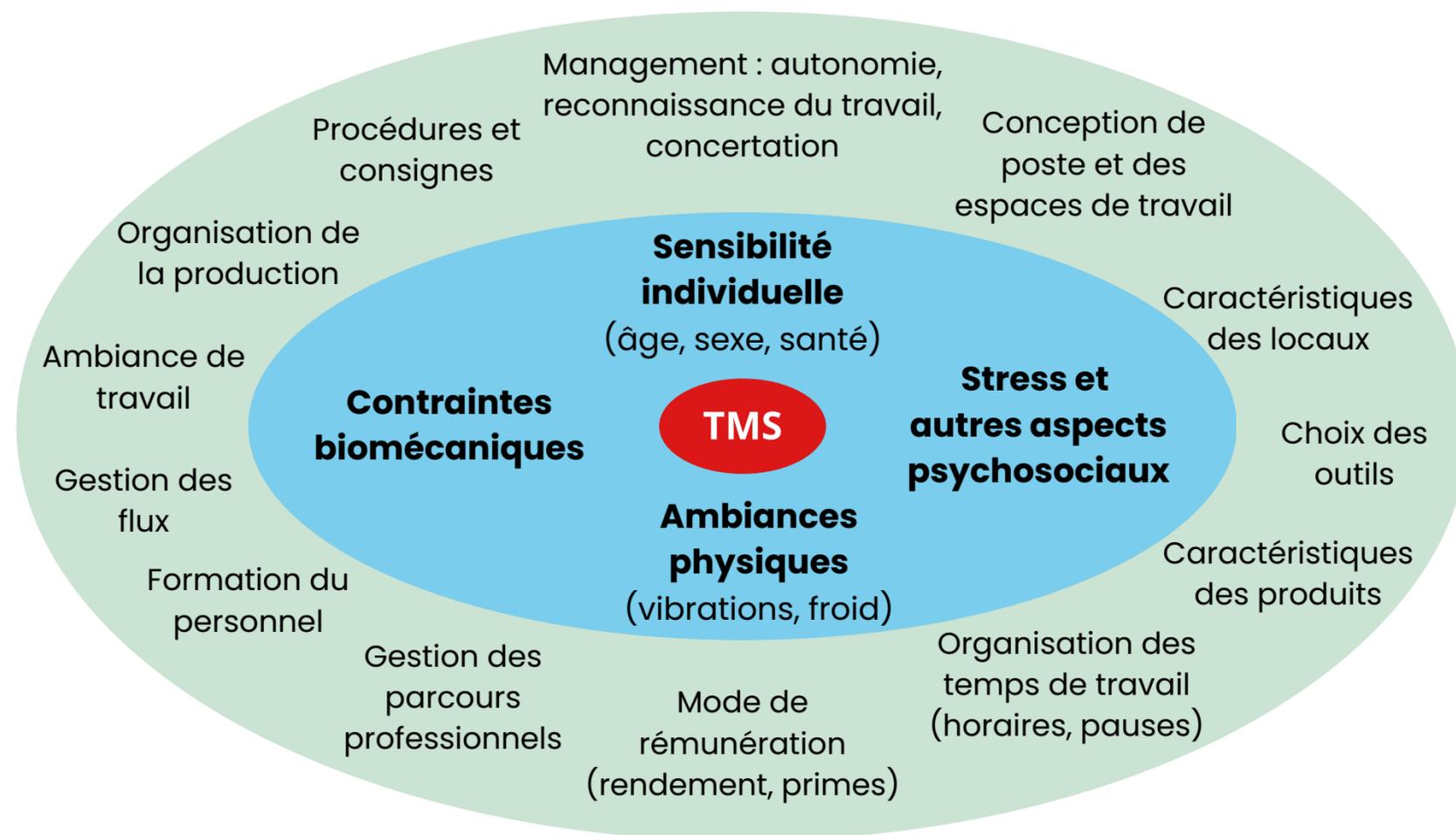
Prévenir



Facteurs de risques



Les TMS sont multifactoriels





Agir collectivement et au plus tôt sur les facteurs favorisant les TMS

- Réaliser un **diagnostic** pour identifier et comprendre les **situations à risque de TMS** (fiche d'entreprise, étude ergonomique, suivi des AT/MP, RITMS 3...) ;
- **Agir sur la base de ce diagnostic** en réduisant les contraintes (groupes de travail, cahier des charges, contact avec des fournisseurs, organiser la production, polyvalence, sensibiliser le personnel...) ;
- **Aménager les postes de travail** des personnes souffrant de TMS / restrictions médicales ;
- **Suivre les actions menées** par l'entreprise pour réduire les récurrences ;
- **Evaluer** les mesures prises, juger leur **efficacité** et les **adapter** si nécessaire.

NECESSITÉ : L'IMPLICATION DE TOUS

Agir



Pourquoi agir ?

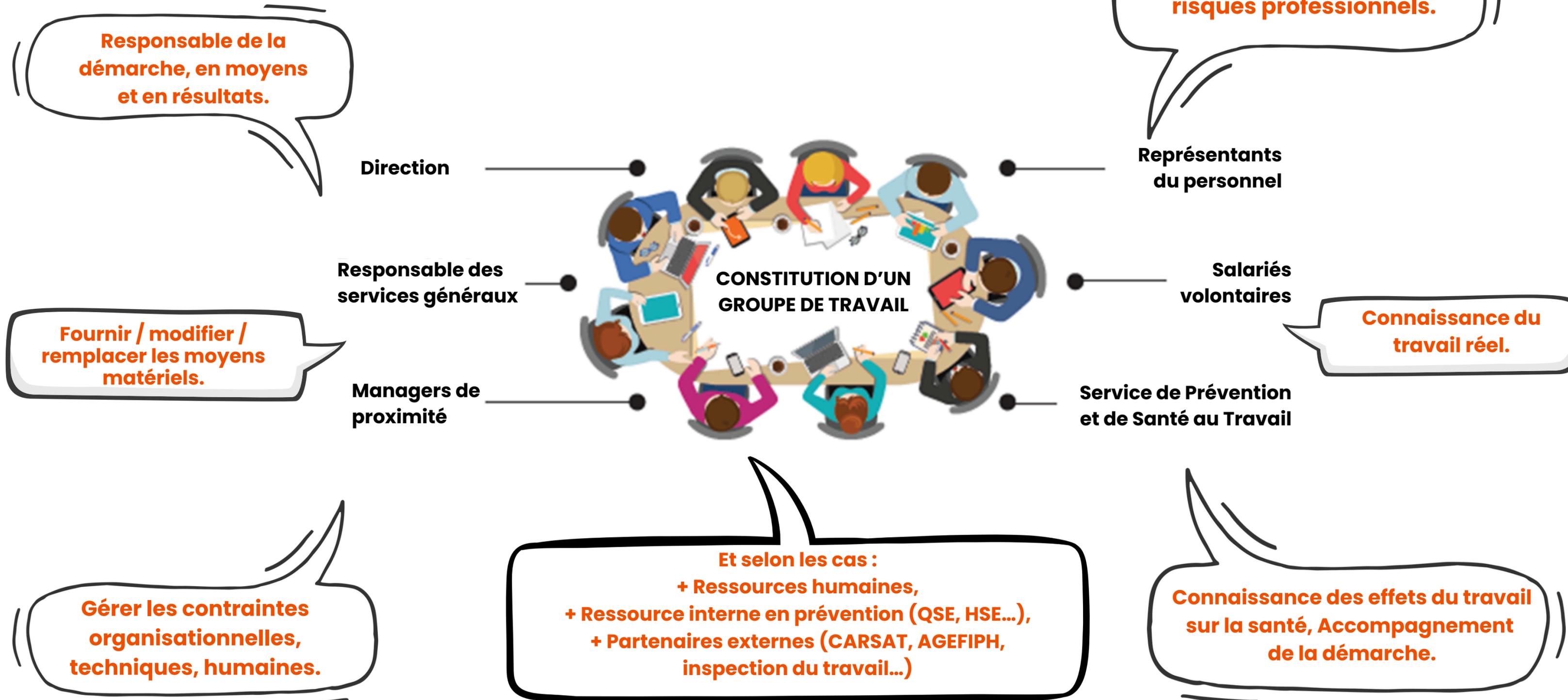


Pourquoi agir ?

- Raisons **économiques** : en moyenne 1 € investi dans la prévention des TMS rapporte 2,19 € (AISS, OPPBTP, Présanse)
- Raisons **organisationnelles** : prévenir efficacement les TMS diminue l'absentéisme de 25%
- Raisons **réglementaires** : l'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs. (Article L4121-1 du Code du travail)
- Raisons **humanistes** : les personnes atteintes de TMS subissent des conséquences personnelles (douleur, incapacités), familiales et sociales (perte de revenu, désinsertion professionnelle...)

La prévention est un investissement, ne rien faire est un coût

Constitution d'un groupe de travail



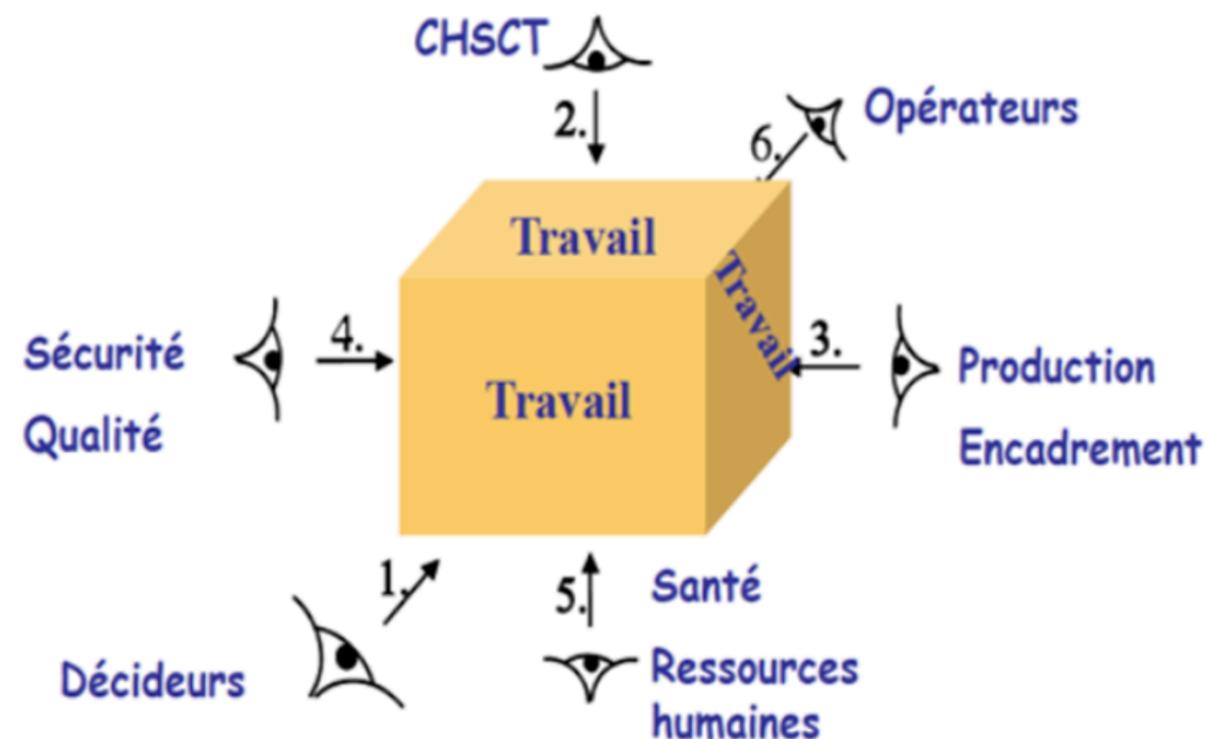
Constitution d'un groupe de travail



Des **visions différentes sur le travail** mais...



- Une **démarche collective**,
- Des **actions** possibles dans les domaines :



Technique

Mise à disposition et adéquation des outils aux tâches réalisées
Entretien et maintenance du matériel



Organisationnel

Horaires de travail, rotation/polyvalence, charge de travail, management



Humain

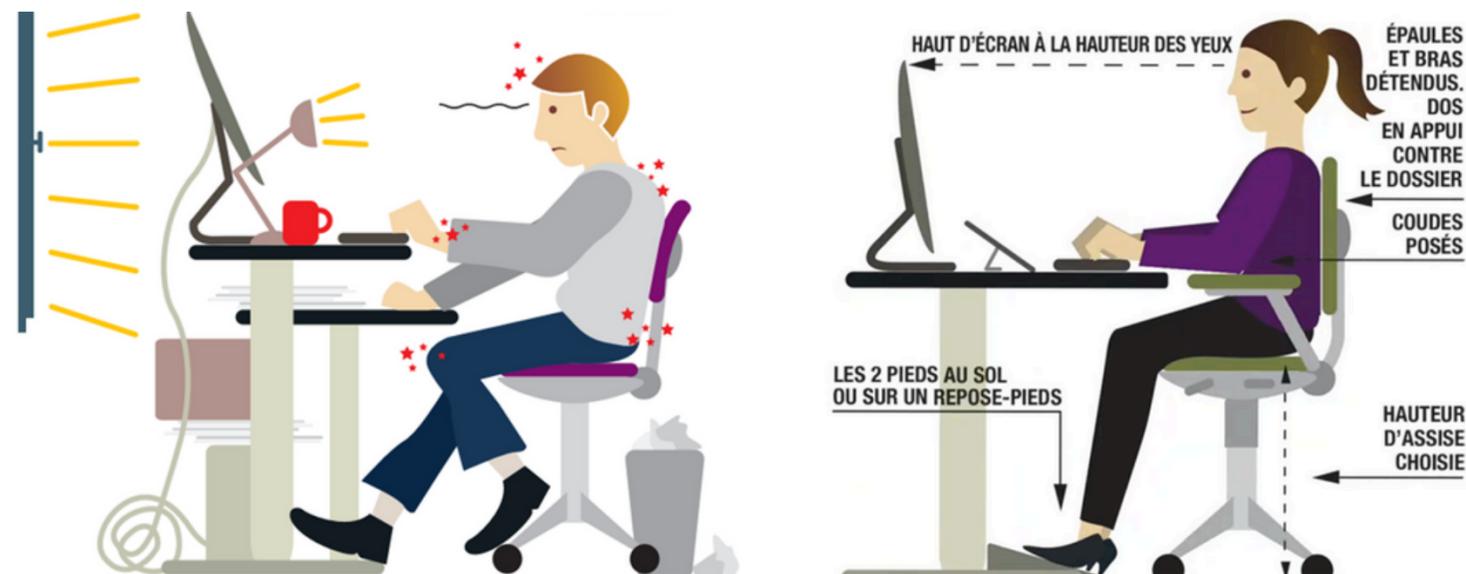
Formation, bonnes pratiques, participation des différents acteurs

Travail sur écran



Situation délétère pour la santé lors du travail sur écran :

- Posture statique et contraignante avec une contraction continue des muscles
- Sédentarité = TMS, mais aussi pathologies cardiovasculaires, obésité, cancers...
- Mouvement répétitif lors des clics, de la frappe au clavier



Se lever fréquemment pour alterner les postures (idéalement toutes les 30 minutes)

Actions proposées par le SLST



AGISSONS ENSEMBLE AU TRAVAIL SUR LES FACTEURS DE RISQUE DES TMS.

LE SLST PEUT VOUS ACCOMPAGNER !

- **Prévention des risques professionnels** : fiches d'entreprise, accompagnement au Document Unique ;
- **Ergonomie**: études ergonomiques, études de postes individuelles, aménagements de postes pour les salariés en situation de handicap, conseils pour la conception des locaux ;
- **Sensibilisations collectives** : TMS, bruit, travail sur écran, risques routiers, nutrition, RPS ;
- **Métrologie**: risques chimiques, bruit, ambiance lumineuse

Toute demande d'intervention doit être réalisée via le Médecin du Travail.

Contactez-nous

www.slst.fr

Quelques compléments d'information



Travail sur écran :

- **Plaquette prévention** : <https://slst.fr/je-travaille-sur-ecran-prevention-slst/>
- **Vidéo** : <https://slst.fr/videos-s/>

Manutentions :

- **Plaquette prévention** : <https://slst.fr/bien-porter-edition-salaries-slst/>
- **Vidéo** : [Napo dans... Allégez la charge ! - Vidéo - INRS](#)



Vidéos Travail sur écran



[Voir les vidéos](#)



Bibliographie



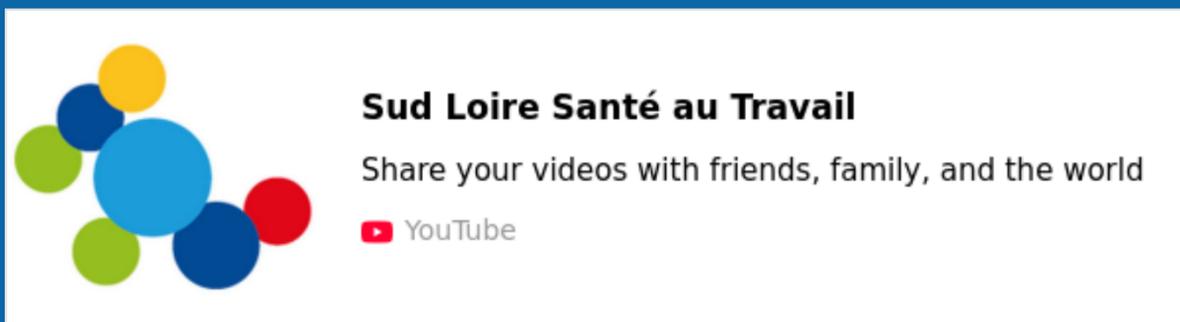
- [Page site Ameli sur les subventions proposées par la CARSAT dans le cadre du FIPU pour la prévention des TMS](#)
- CISME, Guide TMS, 2015
- Franchi et coll., Comprendre le travail pour le transformer, 1997
- Horizon Santé Travail - Prévenir efficacement les Troubles Musculosquelettiques - 2023
- INRS
- L'Essentiel 2023, Santé et sécurité au travail – L'Assurance maladie risques professionnels
- [Page INRS avec formations PRAP et liste des organismes habilités](#)

Suivez toutes nos actualités sur :



Notre chaine YouTube

Consultez nos capsules vidéos et les replays de nos webinaires.



@SLST-42

Webinaires à venir :

Mai

- Manger mieux et bouger plus
- La sécurité routière au travail

[Je m'inscris !](#)



[Je m'inscris !](#)



Juin

Santé mentale – Sensibilisation aux risques psychosociaux

[Je m'inscris !](#)



Juillet

La cellule maintien en emploi

[Je m'inscris !](#)



Consultez nos prochains événements – [Agenda 2025](#)

