

TMS : comment les prévenir ?

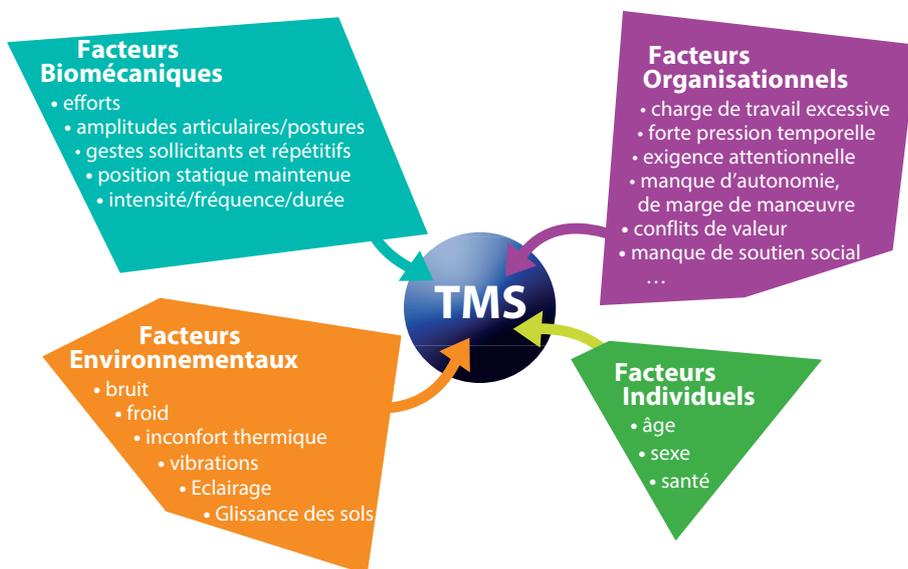
Sommaire

- ▶ Pour une démarche de prévention
- ▶ TMS, les entreprises agissent !
- ▶ TMS : cinq entreprises du Pays de Vitré se mobilisent !
- ▶ TMS PROS : un site internet pour suivre la démarche
- ▶ Des outils à télécharger
- ▶ Des formations
- ▶ Pour en savoir plus

L'essentiel

Première cause de maladie professionnelle en France, les troubles musculo-squelettiques (TMS) représentent 85% des 42 000 maladies professionnelles reconnues. Avec chaque année 4,7 nouvelles maladies pour 1000 salariés, la Bretagne est deux fois plus touchée que la moyenne nationale (2,25 cas pour 1000 salariés). En 2012, l'indemnisation des TMS a engendré au plan national la perte de près d'un million de journées de travail et 1 milliard d'euros de frais.

Les TMS concernent les nerfs, tendons, muscles et ligaments des membres soit supérieurs soit inférieurs. Ils se traduisent par des douleurs, des maladies et peuvent aboutir à une invalidité. Le risque de TMS est plurifactoriel et évolutif.



Pour une démarche de prévention

Mobiliser, analyser, agir

La prévention des TMS commence par une phase de mobilisation. Elle se poursuit par le dépistage puis l'analyse. Le dépistage a pour but de recenser les postes à risque de TMS et de les hiérarchiser en fonction de leur criticité. Il est réalisé à partir de grilles d'observation et de cotation des postes, d'entretien avec les opérateurs, de recueil de données relatives à l'entreprise au niveau ressources humaines, d'indicateurs de santé, d'organisation du travail etc.

Le médecin du travail et le CHSCT peuvent enrichir ce travail par leurs connaissances du vécu des opérateurs. Les postes de travail les plus critiques sont ensuite analysés pour identifier les principaux facteurs de risques et rechercher des actions de prévention dans l'objectif de transformer les situations de travail. [\(Voir schéma\)](#)

L'efficacité de cette démarche sera conditionnée par le respect de quelques principes.

Les axes pour une démarche de maîtrise du risque



- Privilégier une approche globale, c'est-à-dire s'intéressant à la fois au poste de travail (modes opératoires, outils, conception des équipements...) et au fonctionnement global de l'entreprise (gestion des urgences, horaires, formation, répartition des tâches...)
 - Mobiliser toutes les compétences utiles à la compréhension des problèmes et à la recherche de solutions (encadrement, opérateurs, maintenance, méthode, ergonome...)
 - Inscrire la démarche dans un projet d'amélioration continue des conditions de travail (implication de la direction, désignation d'un chef de projet, développement de compétences internes par la formation, planification et évaluation des actions, communication...)
- Toutes ces étapes demandent du temps et des outils spécifiques. Chaque démarche s'inscrit dans une logique de projet et nécessite une communication de tous les acteurs de l'entreprise à chaque étape. Les solutions trouvées sont propres à chaque contexte

TMS, les entreprises agissent !

Selon l'échelle de maturité en prévention des TMS, une entreprise ne passe pas à l'excellence du jour au lendemain, elle progresse par palier. De la mise en œuvre de formations en gestes et postures à la prise en compte systématique de la santé-sécurité dans les projets, les étapes sont nombreuses.

Que ce soit dans le domaine du bâtiment, de l'agroalimentaire, de la métallurgie, des emballages, voici quelques exemples d'actions conduites par des entreprises pour mettre en œuvre une politique de prévention des TMS.

► Intégrer la prévention des TMS : au cœur des projets de l'entreprise.

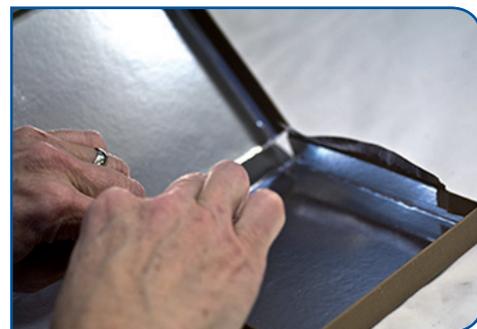
Thibault-Bergeron – Muzillac (56) activité d'emballages - 230 salariés

Cette entreprise morbihannaise est spécialisée dans le packaging pour les chocolatiers pâtisseries. Elle fabrique

aussi des emballages de qualité pour les spiritueux, la cosmétique ou l'épicerie fine.

En 1977, avec le rapprochement des entreprises Thibault et Bergeron, l'entreprise devient la référence de luxe pour la chocolaterie confiserie. La production et le nombre de salariés progressent de manière importante. Quelques décennies plus tard (2003), les premiers cas de TMS apparaissent. C'est la prise de conscience. L'entreprise tente alors de sensibiliser les chefs d'équipe et les managers.

Puis en 2005-2009, l'entreprise investit le marché de l'emballage des spiritueux. Face à la complexité des produits, les opératrices peinent à maintenir les cadences et les contraintes s'accroissent. Guénolé Haulin, responsable technique, s'inquiète de cette augmentation soudaine des TMS et mesure un risque humain et financier à moyen terme pour l'entreprise.



Dans le même temps, le CHSCT alerte la direction et sollicite des formations gestes et postures.

En mai 2010, le DRH sollicite la Carsat: « Aidez-moi à comprendre le phénomène TMS et à l'enrayer ». Dès lors, l'entreprise, va progressivement s'approprier et construire sa propre démarche de prévention qui sera présentée en CHSCT. Une sensibilisation à la problématique TMS de l'ensemble des acteurs (direction, qualité, méthode, maintenance, conception de l'entreprise) est réalisée. Deux personnes ressources suivent la formation **Analyse Ergonomique des Situations de Travail**. Un groupe de pilotage pluridisciplinaire est constitué et un technicien conseil participe aux réunions de ce groupe projet.

De la mise en œuvre de formations en gestes et postures à la prise en compte systématique de la santé-sécurité dans les projets, c'est un parcours vers une maîtrise toujours

plus grande de la prévention des risques professionnels qui se met en place. L'appropriation de la démarche et sa pérennisation auront nécessité une dizaine d'années.

Désormais, l'entreprise est active sur la prévention des TMS. Deux axes principaux sont mis en œuvre, l'analyse ergonomique des situations de travail et l'évaluation du risque TMS à la conception d'un nouveau produit. Pour ces deux axes, les salariés sont impliqués sur toute la ligne hiérarchique.

Aujourd'hui, le groupe Thibault-Bergeron a intégré les préoccupations sociétales, environnementales et économiques au développement de l'entreprise. Il est engagé dans une démarche RSE (Responsabilité Sociétale des Entreprises). Il met un point d'honneur à satisfaire sa clientèle et porte également une attention particulière à l'humain et l'écologie

► Un monde d'ouverture sur la prévention des TMS

OPEN – La guerche de Bretagne (35) – activité d'installation électrique, pose d'enseignes et de stores, fermetures - 10 salariés

Depuis 2007, OPEN ouvertures, société familiale, réalise des travaux de montage de portes automatiques, de stores dans le cadre d'opérations de rénovation.

Lors de l'installation des stores bannes, le personnel technique manutentionne de nombreuses charges très lourdes (jusqu'à 150 kg). Aussi, Gaétan Chaussée, directeur de la société, a décidé de s'équiper d'un dispositif d'aide à la manutention de ces produits. Pour le financer, il a sollicité une aide financière auprès de la Carsat Bretagne. Cette aide a pu être effectuée dans le cadre du programme régional de réduction des risques sur les chantiers de BTP.

L'équipement, relativement simple, réduit les manutentions lourdes lors de la pose des stores. Les ouvriers n'ont plus à porter pour mettre le store à niveau (jusqu'à 2,50 m du sol). Même si le temps de pose est identique, les efforts sont réduits au strict minimum.

La société OPEN continue à améliorer les conditions de travail de ses salariés. Son prochain investissement

concernera des escabeaux sécurisés type PIR (Plate-forme Individuelle Roulante).

Cet exemple démontre que des dispositifs simples pour des investissements réduits permettent aux entreprises de prévenir les risques professionnels de leur personnel avec moins de manutentions et donc moins de TMS !



► La prévention des TMS, un enjeu pour la démolition

TNS BTP - Orgères (35)- activité : sciage-carottage-démolition - 50 salariés

TNS BTP intervient en sous-traitance de gros oeuvre principalement dans le cadre de la réhabilitation et de travaux spéciaux.

Depuis les années 2000, cette entreprise s'est équipée de robots de démolition électriques et d'un système de brise-béton/perforateur à air sans port manuel : le PAM. Ces matériels permettent à ses salariés de travailler en sécurité, notamment en évitant les travaux manuels traumatisants pour l'organisme (masse, marteau piqueur, ...) Pour subventionner partiellement ces investissements, elle a sollicité des aides financières de la Carsat Bretagne.

Son dirigeant, Bertrand Fortineau, est également délégué régional ouest du département « Découpe de béton » du SNED (Syndicat National des Entreprises de Démolition). Conscient du déficit d'image de la profession de scieur-carotteur en béton, il a contribué à la création, d'une formation continue (une semaine) « Scier en sécurité ». En effet, dans le cadre de leur travail, les scieurs attaquent les structures porteuses des bâtiments et cela peut-être source de désordres voire d'effondrement.

Depuis septembre 2013, le SNED a mis en place, au niveau national, avec le concours de l'OPCA BTP «Constructys», un certificat de qualification professionnelle (CQP) « Scieur carotteur de béton ». Cette formation se déroule sur le plateau technique du CLPS à La Bouexière (35). La première promotion de France vient d'être diplômée en septembre 2013.

TNS BTP a répondu à l'appel à projet concernant le FNSP (fonds national de soutien relatif à la pénibilité). L'entreprise a réalisé une étude avec l'appui de deux consultants. Elle portait sur les axes bruit, vibrations mains/bras et vibrations corps entier avec une triple approche (paramètres mesurables, observables prescrit/réel, induits ou vécu). Les entretiens effectués auprès des opérateurs ont montré que les petits chantiers d'une journée étaient facteurs de pénibilité.

Des pistes d'amélioration ont été élaborées. Des outils de communication seront réalisés : des fiches pratiques ou un guide de bonnes pratiques.

Une volonté de valoriser les métiers de la démolition, de les rendre moins pénibles, conduit l'entreprise TNS BTP à améliorer continuellement ses techniques de travail.



PAM démolition de mur



PAM démolition au sol



Robot de démolition

► La prévention des TMS, une volonté

Les moulins de St Armel - Cléguérec (56)
activité : boulangerie et pâtisserie industrielle,
85 personnes

Cette entreprise fabrique des viennoiseries industrielles pour le groupe Intermarché. Depuis de nombreuses années, elle est accompagnée par les techniciens de la Carsat Bretagne dans sa démarche de lutte contre les TMS. En effet, dès 2005, cette problématique était au cœur de ses préoccupations et certains postes ont déjà été identifiés (ouverture des boîtes, garnissage des tartes...). Des études de postes ont été réalisées qui impliquent différents acteurs de l'entreprise.

Puis en 2009, Les moulins de St Armel participent au plan national d'actions coordonnées TMS initié par la CNAMTS. La coordinatrice sécurité, Delphine Veron suit une formation « Prévention des TMS » organisée par la Carsat Bretagne pour conduire efficacement toute l'action.

Un groupe de travail composé également d'opérateurs réalise une évaluation des risques en utilisant la grille OSHA et le [questionnaire TMS](#). Cette cotation est aujourd'hui intégrée au document unique.

Dans un second temps, l'entreprise cible des situations de travail prioritaires, crée des groupes de travail (ateliers garnissage, boulangerie et conditionnement). Chaque poste de travail est filmé et analysé. La méthode d'analyse des postes choisie est CAPTMS pour des manipulations manuelles lors d'un travail cyclique. A la suite de cette étude, des actions correctives sont réalisées sur l'exis-

tant : mise en place de dispositifs d'aides à la manutention, chariot, tracteur de bacs Europe, choix de conditionnement de matière première limitant les efforts. Enfin, les moulins de Saint Armel complètent leur action technique par une prise en compte de la santé au travail dans leur plan formation : formation gestes et postures, nutrition....

Désormais, la prévention des TMS est intégrée dans les objectifs de chaque projet d'investissement. Par exemple, en 2014, la refonte de deux lignes de production et la mécanisation de l'alimentation des farineux qui illustrent parfaitement cette volonté. L'entreprise continue sa démarche de prévention des TMS et contribue activement aux journées de partage d'expériences et de formations organisées par la direction Intermarché au profit des autres sites.

Alimentation automatique des farineux



Aide à la manutention pour l'alimentation des matières premières

Tracteurs de bacs EUROPE

Cinq entreprises du Pays de Vitré se mobilisent !

En 2012, La Meef (Maison de l'emploi, de l'entreprise et de la formation) du Pays de Vitré et ses partenaires (ARACT, CARSAT, DIRECCTE,) ont initié, à l'échelle territoriale, une démarche collective « Prévention des TMS » avec cinq entreprises(*).



En décembre dernier, une action de communication présentait la démarche de prévention des TMS suivie par ces entreprises. Devant 70 entreprises du bassin vitréen, elles ont témoigné des mesures de prévention qu'elles avaient mises en place.

L'originalité de la démarche résidait dans l'expérience collective. Le point clé : une entreprise s'engage dans une démarche de prévention des TMS si le dirigeant est lui-même convaincu que cela est primordial. Aussi le partage d'expériences avec des entreprises proches (secteur d'activité et territoire) peut déclencher la décision d'engager ce type de programme. En ce sens,

la MEEF a joué un rôle de fédérateur dans le sens où elle a permis d'avoir un lieu et des moments de rencontre. Ces réunions ont eu un rôle important dans l'échange entre les entreprises permettant de faire un point sur l'avancement des travaux de chacun. Les démarches engagées ont conduit à réaliser des diagnostics dans ces entreprises

Fort de cette expérience, en mai dernier, la MEEF s'est à nouveau fait le relais de la prévention des TMS en Pays de Vitré en organisant une réunion d'information pour présenter le nouvel outil de la CNAMTS « **TMS Pros** ».

(*) Délices du Valplessis, Fromapac, Oberthur Technologies, Traiteur de Paris, Vergers de Chateaubourg

TMS PROS : un site internet pour suivre la démarche de prévention des TMS

TMS Pros, est un site internet créé par la Caisse nationale d'assurance maladie des travailleurs salariés (CNAMTS). Ce programme a pour but de contribuer à faire baisser la sinistralité due aux TMS. Pour cela, il cible un panel significatif d'établissements représentant une part importante des maladies professionnelles dues aux TMS.

En France, 8000 établissements sont concernés (représentant 35% des TMS) dont 725 en Bretagne.

Ce dispositif fait connaître à ces établissements l'offre de service de l'Assurance maladie - Risques professionnels. Après l'inscription au site, les entreprises découvrent les différents espaces: quizz, outils, tableaux de bord et

documentation. L'objectif : développer une démarche durable de prévention des TMS. Chaque entreprise sera suivie individuellement par un préventeur pendant quatre ans afin de s'assurer qu'une dynamique de prévention s'est instaurée.

La démarche nécessite l'implication de la direction, la mobilisation de compétences internes et externes ainsi que l'organisation et la planification de l'action.



Des outils à télécharger

Check-list OSHA

Cet outil a pour but de recenser les postes de travail à risques de TMS pour les membres supérieurs. Cet outil est pertinent pour les tâches répétitives cycliques. Sa durée d'utilisation est de 20 minutes par poste et ne nécessite pas de compétence particulière en ergonomie.

RITMS 3 (Repères pour l'intervention en prévention des TMS)

Cette méthode est conçue pour analyser les situations de travail et rechercher des actions de prévention. Elle pose également les principes permettant d'évaluer les actions et d'organiser la veille. Elle s'adresse à des entreprises désirant mettre en oeuvre une démarche participative.

Son utilisation nécessite des aptitudes en animation de groupes de travail et des compétences en ergonomie.

Méthode d'analyse de la charge de travail (INRS ED 6161)

Cette méthode permet de repérer les risques de TMS et d'accident lors des manutentions manuelles, de les analyser, de rechercher des actions de prévention puis de les évaluer après mise en oeuvre.

Des formations

► Pour les dirigeants

Initier, piloter et manager son projet de prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS)

► Pour les personnes chargées d'animer le projet de prévention des TMS

- Devenir personne-ressource du projet de prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS) de l'entreprise

► Pour des personnes ressources dans l'entreprise impliquées dans l'analyse de situations de travail

- Analyser des situations de travail par l'approche ergonomique

► Pour les opérateurs impliqués dans la démarche

- Devenir acteur prap - sanitaire et social - Prévention des risques liés à l'activité physique

- Devenir acteur prap - industrie, BTP, commerce - Prévention des risques liés à l'activité physique

► Pour les formateurs internes ou externes

- Devenir formateur prap - sanitaire et social

- Devenir formateur prap - industrie, BTP, commerce

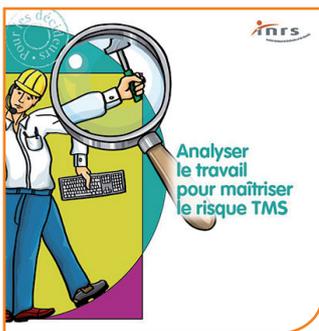
Pour en savoir plus



Passer commande d'une prestation ergonomique dans le cadre d'une action de prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS)

ED 860

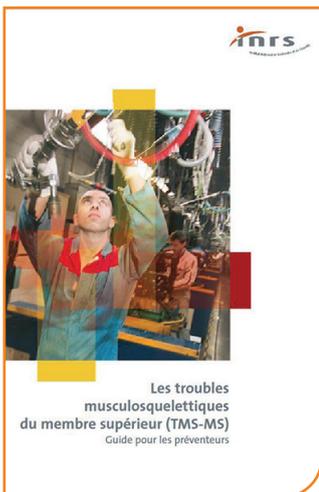
Passer commande d'une prestation ergonomique dans le cadre d'une action de prévention des troubles musculosquelettiques (TMS). Guide à l'usage du chef d'entreprise



Analyser le travail pour maîtriser le risque TMS

ED 865

Analyser le travail pour maîtriser le risque TMS



Les troubles musculosquelettiques du membre supérieur (TMS-MS)
Guide pour les préventeurs

ED 957

Les troubles musculosquelettiques du membre supérieur



Entreprises, connaissez-vous bien les Troubles Musculo-Squelettiques ?

RP 034

Entreprises, connaissez-vous bien les TMS ?



Questionnaire d'évaluation de la dynamique de prévention des TMS dans l'entreprise

RP 023

Questionnaire d'évaluation de la dynamique de prévention des TMS dans l'entreprise