

# Entreprises,

## connaissez-vous bien les Troubles Musculo- Squelettiques ?

Ce qu'il faut savoir pour les prévenir

- Tendinites,  
ténosynovites,  
*tendinopathies*,  
épicondylites,  
compressions nerveuses,  
syndromes du canal carpien  
...



**l'Assurance  
Maladie**  
RISQUES PROFESSIONNELS

VOTRE INTERLOCUTEUR EN RÉGION

**Carsat** Retraite  
& Santé  
au travail  
Bretagne

# TMS

## Quels enjeux ?

Tendinites,  
ténosynovites,  
tendinopathies,  
épicondylites,  
compressions nerveuses,  
syndromes du canal carpien

Les TMS - Troubles Musculo-Squelettiques - recouvrent diverses pathologies touchant les segments corporels permettant à l'homme de se mouvoir et de travailler.

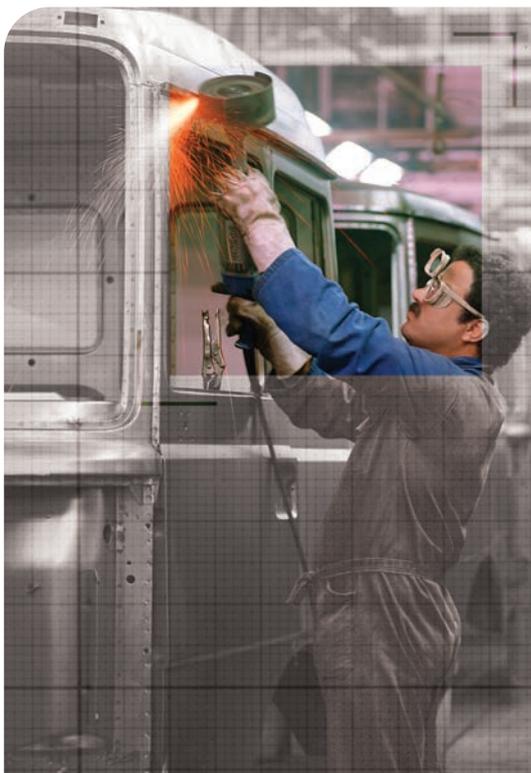
C'est au niveau des membres supérieurs (articulations des épaules, coudes, poignets-mains) et du dos (régions cervicales et lombaires) que les troubles sont les plus fréquents.

La douleur est l'expression la plus manifeste des TMS.

Les TMS débutent souvent par une limitation localisée des gestes, qui peut évoluer vers un handicap invalidant aussi bien dans les activités professionnelles que privées.

Les TMS sont reconnues comme maladies professionnelles et réparées au titre des tableaux 57 (membres supérieurs), 97 et 98 (pour la colonne vertébrale).

**! La déclaration de maladies professionnelles est à l'initiative du salarié.**



## Quelques chiffres

En Bretagne, pour l'année 2016, les 3072 maladies professionnelles en premier versement du tableau 57 et les 215 des tableaux 97 et 98 représentent 90 % des maladies professionnelles indemnisées.

98 % des maladies professionnelles du tableau 57 concernent des atteintes des membres supérieurs. Les pathologies des épaules - les plus rebelles, les plus invalidantes et les plus coûteuses - comptent pour 1/3 des maladies professionnelles reconnues.

Leur proportion est croissante au fil des années.

À titre d'exemple,	Arrêt moyen	
Maladie des membres supérieurs (tableau 57)	219 jours	une rente dans 20 % des cas
Affections du rachis lombaire provoquées par les manutentions manuelles (tableau 98)	445 jours	une rente dans 48 % des cas
Affections du rachis lombaire provoquées par les vibrations (tableau 97)	649 jours	une rente dans 92 % des cas



# Quelles conséquences ?

## Pour les salariés

Les TMS se traduisent pour le salarié par des souffrances qui l'atteignent à la fois dans sa sphère professionnelle et privée :

- pertes de capacités physiques,
- répercussions sur l'entourage,
- handicap,
- perte d'emploi.

## Pour les entreprises

Les TMS induisent des coûts directs et des coûts indirects.

**Coûts directs :** coûts financiers de la maladie professionnelle répercutés au niveau des cotisations de l'entreprise. À titre d'exemple : coût moyen des arrêts : **13 200 €**

coût moyen en cas de rente : **19 200 €**

**Coûts indirects :** désorganisation de la production, absentéisme, perte du savoir-faire, formation des remplaçants, procédures administratives (contestation), dégradation de l'image de marque de l'entreprise, difficultés de recrutement...

# Les causes

Les causes sont essentiellement d'ordre professionnel. On peut distinguer :

## Les facteurs de risques en lien avec l'organisation et l'environnement psychosocial

- composantes d'organisation : courts délais d'exécution, autonomie limitée, peu ou pas de maîtrise du processus de travail,
- vécu relationnel difficile avec les collègues, la hiérarchie,
- monotonie, insatisfaction, perception négative du travail,
- stress\*.

## Les facteurs en lien avec la gestuelle de travail

Les TMS résultent d'un déséquilibre entre les sollicitations musculaires et articulaires et les capacités fonctionnelles de l'opérateur à y faire face.

- positions articulaires extrêmes,
- efforts exercés,
- répétitivité des gestes,
- travail en position maintenue,
- temps de récupération insuffisant.

## Facteurs aggravants

- port de gants,
- vibrations,
- travail au froid.

## Les facteurs extraprofessionnels

La vie privée peut, dans certains cas, participer à la survenue des TMS, par rapport aux facteurs d'ordre professionnels.

- caractéristiques personnelles (âge, sexe, antécédents médicaux),
- activités de loisirs (sport...).

L'incidence des facteurs de risque extraprofessionnels reste faible dans la survenue des TMS.

*\* Le stress est un cofacteur important de risque de TMS. En situation de stress, le salarié est fragilisé, ses capacités fonctionnelles sont réduites. Le stress génère une augmentation du tonus musculaire et accroît la charge biomécanique des muscles et des tendons ainsi que la charge mentale.*

# Les axes pour une démarche de maîtrise du risque

## Comprendre le risque à travers une démarche d'investigation

### Connaître le risque

- dépistage rapide des situations à risque TMS à l'aide de l'outil OSHA\*
- recueil des données sur la santé des salariés et le fonctionnement de l'entreprise (maladies professionnelles, accidents du travail, plaintes, absentéisme...)
- aspects économique et technique (indicateurs de dysfonctionnement, non-qualité...)
- dimension sociale (rapports humains, contexte organisationnel, vécu du travail...)

Cette phase permet d'élaborer les premières hypothèses qui vont orienter le choix des situations à analyser.

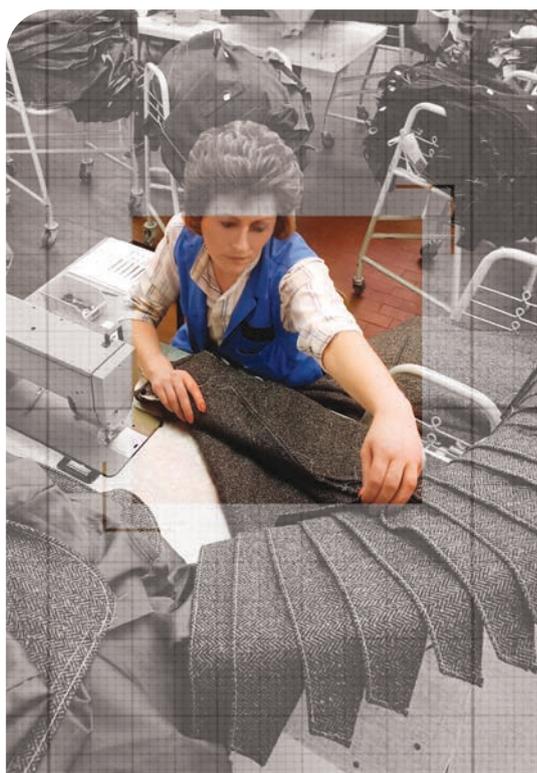
*\* Cet outil peut être obtenu au centre de documentation de la Direction des Risques Professionnels de la Carsat Bretagne.*

### Analyser les situations de travail

L'analyse s'effectue en deux étapes :

- appréhender le ressenti du travail : un questionnaire de l'INRS peut aider à cette démarche,
- analyser la situation de travail par une étude ergonomique.

Des outils spécifiques de type Orege ou Rula permettent d'évaluer les gestuelles de travail.



## Transformations des situations de travail à risque de TMS

Les transformations des situations de travail doivent se construire grâce à un travail d'équipe donnant suite aux pistes de prévention exprimées dans la phase d'analyse.

On peut agir sur la conception des outils et des produits, sur le poste de travail et sur l'organisation de la production et du travail.

Les garanties de cette démarche passent par la mise en commun des compétences de l'entreprise (médecin du travail, agents des méthodes, personnel, responsable sécurité...) et aussi avec l'appui d'organismes extérieurs tel que la Direction des Risques Professionnels de la Carsat Bretagne.

# Les axes pour une démarche de maîtrise du risque

**Toute démarche visant à maîtriser le risque TMS comprend 3 phases :**

- informer et mobiliser les acteurs de l'entreprise,
- comprendre le risque,
- transformer les situations de travail pour réduire le risque.

## Mobiliser

S'accorder  
pour agir ensemble

## Investiguer

### INFORMER ET ORGANISER LA CONCERTATION

Connaître  
le risque

Analyser  
les situations

Identifier  
les facteurs de risque

Évaluer  
les sollicitations biomécaniques

## Maîtriser

Transformer  
les situations de travail

Document INRS

"Prévenir les troubles musculo-squelettiques du membre supérieur".

**À chaque étape, des outils et des moyens adaptés.**



## Informer et mobiliser les acteurs

Cette étape a pour but de mobiliser les acteurs de l'entreprise en proposant une information générale sur les TMS afin de les sensibiliser aux enjeux des TMS.

Deux acteurs incontournables doivent être impliqués dans cette action :

- le chef d'entreprise,
- les partenaires sociaux.



# La Carsat Bretagne, votre partenaire pour la prévention des TMS

## La Direction des Risques Professionnels propose plusieurs types de coopération :

- le conseil de nos techniciens pour l'élaboration d'une politique de prévention des TMS dans votre entreprise,
- des sessions de formation pour des personnes-ressources de votre entreprise : mise en œuvre d'une démarche ergonomique dans l'entreprise et approche méthodologique de la prévention des TMS dans l'entreprise,
- des interventions de notre équipe d'ergonomes dans votre entreprise : formation-action, étude de situations de travail,
- un centre de documentation spécialisé ouvert aux chefs d'entreprises.

## Équipes régionales

<b>Métallurgie, Transports, Eau, Gaz, Électricité, Livres</b>	02 99 26 61 43
	02 99 26 61 38
<b>Bâtiment, Travaux publics, Pierres &amp; terres à feu</b>	02 99 26 61 39
	02 99 26 61 37
<b>Alimentation, Commerces non alimentaires</b>	02 99 26 61 42
	02 99 26 61 44
<b>Bois, Papier, Carton, Textiles, Vêtements, Chimie,</b>	02 99 26 61 40
<b>Caoutchouc, Plasturgie, Services</b>	02 99 26 61 41

## Carsat Bretagne Direction des Risques Professionnels

236 rue de Châteaugiron  
35030 Rennes CEDEX 9

**3679**

Service gratuit  
+ prix appel

[www.carsat-bretagne.fr](http://www.carsat-bretagne.fr)

### Service documentation

[drp.cdi@carsat-bretagne.fr](mailto:drp.cdi@carsat-bretagne.fr)