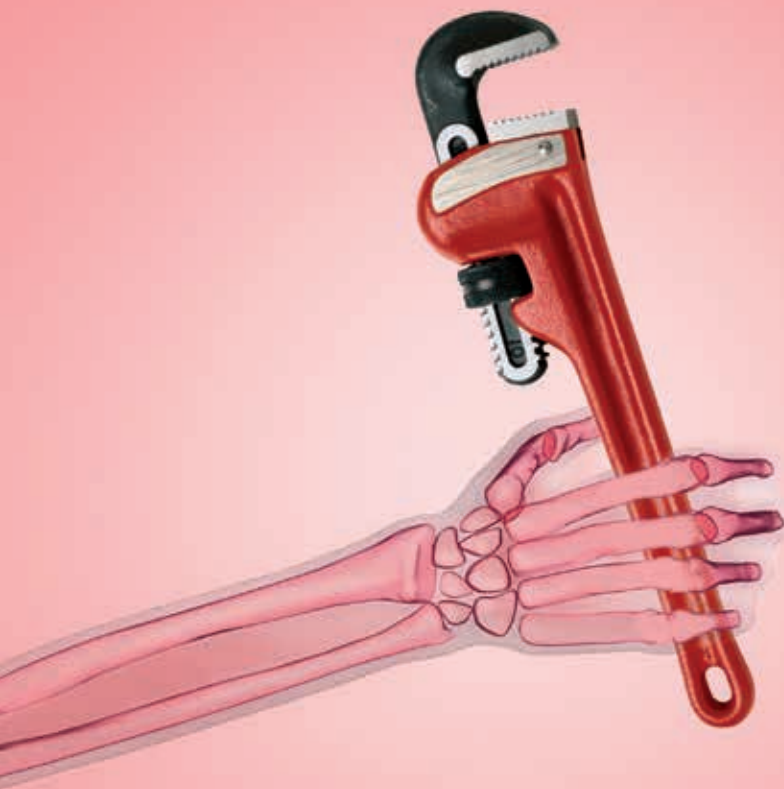


La santé  
GAGNE  
l'entreprise



Zoom prévention  
**TMS**

[www.lasantegagnelentreprise.fr](http://www.lasantegagnelentreprise.fr)



**Harmonie  
mutuelle**

En harmonie avec votre vie



<b>Rompre le cercle vicieux de la douleur</b>	<b>5</b>
<b>Vous avez dit troubles musculo-squelettiques?</b>	<b>6</b>
<b>Quelles parties du corps?</b> .....	6
<b>Quelles circonstances?</b> .....	7
<b>Quels signes d'alerte?</b> .....	8
<b>Petites précautions, grands effets</b>	<b>9</b>
<b>Attention aux idées reçues!</b> .....	9
<b>Repérez les mouvements susceptibles d'entraîner un TMS</b> .....	9
<b>Prenez soin de vos muscles</b> .....	10
<b>Dans votre travail, adoptez les bonnes postures</b> .....	11
<b>Communiquer fait du bien</b> .....	14

# Au travail, sachons écouter notre corps

Flexion, extension, préhension, torsion, allongement du bras... : quoi de plus naturel que ces gestes et postures de la vie quotidienne. Pourtant, ils ne sont pas toujours sans conséquences : répétés à un rythme soutenu, ils peuvent agir sur la colonne vertébrale et les articulations et provoquer maux de dos, douleurs articulaires, sensations d'inconfort...

Ressenties régulièrement et en continu, ces gênes peuvent être la manifestation de ce que l'on appelle des « troubles musculo-squelettiques » (TMS). S'ils persistent, y compris au repos, ces troubles peuvent devenir handicapants.

Au fil de ce guide, retrouvez nos conseils pour les repérer et les prévenir.

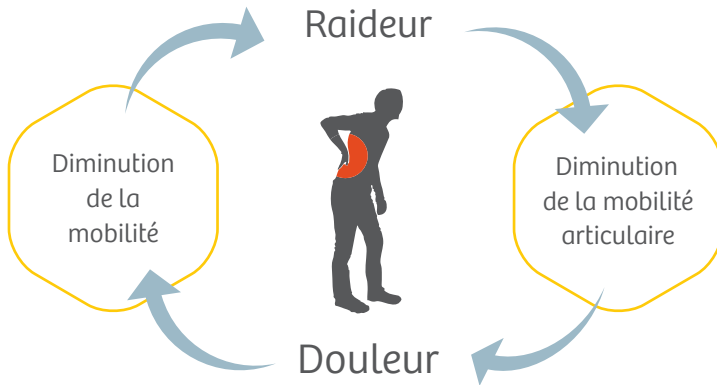


# Rompre le cercle vicieux de la douleur

## Le cercle vicieux de la douleur

Il faut rompre le cercle vicieux de la douleur par :

- ⚡ des étirements musculaires ;
- ⚡ des renforcements musculaires.



## Les 3 règles pour la prévention des douleurs :

- 1 Faire des assouplissements pour diminuer les douleurs.
- 2 Adopter de bonnes postures.
- 3 Se muscler.



# Vous avez dit troubles musculo-squelettiques ?

## Quelles parties du corps ?

Les troubles musculo-squelettiques affectent les tissus qui entourent les articulations : tendons, nerfs, ligaments.

Selon les mouvements effectués et les postures professionnelles, ils peuvent toucher :

- ✚ la nuque ;
- ✚ les épaules ;
- ✚ les coudes ;
- ✚ les mains ;
- ✚ le dos ;
- ✚ les genoux ;
- ✚ les chevilles.

Un simple mouvement ne suffit pas à déclencher un TMS ; c'est **la répétition du mouvement** qui est à l'origine de son apparition.



## LE TRAVAIL N'EST PAS SEUL RESPONSABLE DES TMS...

**Les chercheurs<sup>(1)</sup> ont relevé l'importance de certaines origines dans la manifestation des TMS :**

des origines individuelles (hérédité, alimentation, troubles hormonaux, séquelles de traumatismes) ou des origines liées à l'environnement (sport, activité musicale, habitudes domestiques...). Ainsi, une fracture ancienne du poignet peut-elle favoriser, voire déclencher le syndrome du canal carpien, un TMS qui se manifeste par une sensation d'engourdissement de la main et des picotements. Ce syndrome peut survenir dans le cadre du travail, mais dans ce cas, son origine n'est pas professionnelle.



(1) Les TMS - Membre supérieur, Guide pour les préventeurs, Institut national de recherche et de sécurité (INRS), 2005.



## Quelles circonstances ?

Certains métiers favorisent la survenue des TMS du fait de leurs conditions d'exercice (positions du corps particulières, mouvements répétés, tâches de force, rythmes rapides, températures basses ou élevées, vibrations...).

Si, le plus souvent, les troubles musculo-squelettiques sont le résultat de sollicitations biomécaniques répétées, des études font également état d'autres facteurs favorisants comme le manque de soutien social et l'insatisfaction dans le travail.

### QUATRE CHIFFRES QUI PARLENT (2)

- ✦ **36 900 nouveaux cas** de TMS indemnisés par l'Assurance maladie en 2008.
- ✦ Le nombre de maladies professionnelles indemnisées au titre de TMS (tableaux 57, 69, 79, 97 et 98 de l'Assurance maladie) augmente d'environ **17 %** par an depuis 1995.
- ✦ **8,4 millions de journées d'arrêt de travail** en 2008, au titre des TMS.
- ✦ Les TMS représentent **81 % des maladies professionnelles** (avec ou sans arrêt de travail) reconnues pour les actifs du régime général (95 % pour les salariés du secteur agricole).



(2) Sources : Caisse centrale de la Mutualité sociale agricole (MSA) pour le régime agricole (RA) et de la Caisse nationale de l'Assurance maladie des travailleurs salariés (Assurance maladie - Risques Professionnels/DRP) pour le régime général (RG).



## Quels signes d'alerte?

On distingue trois stades de TMS :

- 1 **Le premier** se manifeste par une légère pénibilité et une petite fatigue, qui disparaissent au repos. À ce stade, le TMS n'a pas de conséquence dans la vie personnelle, ni au travail.
- 2 **Au deuxième stade**, la douleur et la fatigue se font sentir dès le début de la journée et persistent jusqu'au soir.
- 3 **Au troisième**, les douleurs sont continues. Le sommeil peut être troublé et il devient difficile, voire impossible de réaliser certains gestes.

Pour pouvoir réagir et enrayer ce processus, sachez reconnaître ces trois stades en étant **à l'écoute des premiers signaux envoyés par le corps**, car ils ont des répercussions sur la vie quotidienne et au travail. Variables d'un individu à l'autre, ces signes, s'ils se répètent et se manifestent de façon prolongée, doivent toujours être pris au sérieux. Certains signaux doivent être particulièrement surveillés : douleurs, fourmillements, engourdissements, picotements, faiblesses musculaires.

## REMARQUE

Les TMS se manifestent en général dans le cadre professionnel. Mais ce sont plus souvent les (mauvaises) **positions adoptées au travail** que les tâches professionnelles elles-mêmes qui sont en cause. Car nos modes de vie, de plus en plus sédentaires, nous ont fait oublier comment bouger notre corps... en souplesse. ●

Plus le dépistage est **précoce**, plus la **guérison** est **rapide**.



# Petites précautions, grands effets

## Attention aux idées reçues !

Les TMS ne sont pas limités aux métiers de force ; ils n'épargnent aucune profession.

Tous les mouvements, même anodins, sont susceptibles d'entraîner un TMS, s'ils sont répétés pendant longtemps sans que les muscles et tissus mous situés à la périphérie des articulations (tendons, ligaments, muscles) ne puissent récupérer. C'est le cas aussi bien pour le violoniste, que pour le dentiste, le déménageur, le manutentionnaire ou la caissière... Celle-ci, par exemple, du fait de sa position et des mouvements du bras répétés rapidement et fréquemment pour faire passer les articles devant le lecteur de codes-barres, est très exposée aux TMS, avec des douleurs dans le bras et le dos.

## Repérez les mouvements susceptibles d'entraîner des douleurs



### La flexion du poignet

Par exemple, dans le travail au clavier.



### La prise du bout des doigts

Par exemple, dans le maniement d'aiguilles.



### L'application d'une force dans diverses positions de la main

Par exemple, dans la pose de carrelage.



**La rotation avec force accompagnée d'une extension de l'avant-bras**  
Par exemple, dans les tâches de vissage.



**L'extension vers l'avant du bras**  
Par exemple, dans les tâches d'entretien et de nettoyage.



**L'extension du bras au niveau des épaules**  
Par exemple, dans les tâches de levage.



**L'étirement du bras derrière le tronc**  
Par exemple, dans les mouvements de torsion effectués en caisse ou sur machine.

## Prenez soin de vos muscles

- Conseil n° 1 :** ne gardez pas la même position plus d'une demi-heure. Pliez les jambes régulièrement si elles sont tendues, tendez-les si elles sont pliées. Mêmes précautions pour les bras bien sûr ! Et quelle que soit votre position de travail, essayez de la rendre la plus naturelle possible, bougez et détendez vos muscles toutes les deux heures.
- Conseil n° 2 :** si vous devez immobiliser la zone épaule-cou, relaxez régulièrement les muscles de cette région.
- Conseil n° 3 :** évitez les mouvements brutaux et les gestes non indispensables à la réalisation de votre tâche.
- Conseil n° 4 :** si vous devez soulever une charge lourde, faites supporter l'effort sur tout le corps, pas seulement sur le bas du dos et pliez les genoux.

## Dans votre travail, adoptez les bonnes postures

Pour éviter l'apparition des TMS, il suffit parfois d'adapter ses mouvements, de changer sa posture ou d'aménager l'ergonomie de son poste de travail.

### Conseils

Faites des **pauses régulièrement**  
en alternant des pauses **actives**  
(ex. aller à l'imprimante)  
et des pauses **passives**  
(ex. boire un café).

### Assis devant un écran

#### Veillez à la position de votre corps :

- ✚ La distance entre l'écran et les yeux doit être comprise entre 40 et 70 cm.
- ✚ Le regard doit être droit ou légèrement dirigé vers le bas (maintenir la tête relevée favorise les douleurs au niveau du cou et du dos).
- ✚ Les poignets doivent être en position neutre : être ni posés, ni creusés.
- ✚ Les coudes doivent être au niveau du clavier.
- ✚ La souris doit être au même niveau que le clavier.
- ✚ Les documents à lire doivent être sur un pupitre placé sur le côté de l'écran, pour éviter les mouvements de rotation répétés du cou.
- ✚ Les genoux et les pieds doivent pouvoir bouger dans un espace suffisant.
- ✚ Les cuisses doivent être parallèles au sol : réglez la hauteur du siège en conséquence.
- ✚ Laissez un espace entre l'arrière des genoux et le bord du siège.
- ✚ Le dos doit être droit : réglez le dossier du fauteuil selon votre morphologie.



## Debout sur une machine

### Allégez le poids du corps :

- ⚡ Soulevez un pied en le plaçant sur un repose-pieds, et changez de pied toutes les demi-heures.
- ⚡ Sur clavier, debout à un comptoir par exemple : utilisez un repose-poignets ; placez l'écran sur bras articulé pour pouvoir en régler la hauteur (le regard doit être droit, légèrement dirigé vers le bas).



## Transport de charges

### Attention à la colonne vertébrale :

- ⚡ Maintenez la colonne vertébrale droite, rentrez le ventre en contractant les abdominaux (gainage musculaire naturel) et proscrivez les « coups de reins » pour donner de la force lors d'une traction.
- ⚡ Faites participer tout le corps, notamment lors du port de charges lourdes, en pliant les genoux et en dépliant doucement les jambes pour soulever.



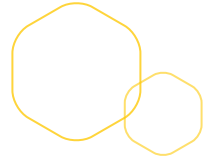
## Après le travail

### Détendez vos muscles :

Quelques exercices de relaxation et de détente musculaire permettent de prévenir les douleurs et éviter les TMS. Simples, ils ne demandent aucun entraînement physique particulier.

10 à 20 minutes par jour suffisent pour retrouver un réel confort musculaire.

- ✦ Les exercices doivent être réalisés en douceur, en veillant à ce que la colonne vertébrale soit toujours bien droite.
- ✦ En position allongée, veillez à ce que toutes les vertèbres touchent le sol et à ne pas creuser le dos.
- ✦ À genoux, évitez de voûter la colonne.





## Communiquer fait du bien

Si, malgré toutes ces précautions, vous sentez que des douleurs semblent s'installer, n'hésitez pas à en parler :

- ✚ à votre **médecin traitant** ;
- ✚ à vos **collègues** ;
- ✚ à votre **hiérarchie**.

Et, selon la taille de votre entreprise :

- ✚ à l'**assistant RH** ;
- ✚ à l'**animateur sécurité** ;
- ✚ au **secrétaire CHSCT** ;
- ✚ ou à l'**infirmière**.

Et surtout au **service de santé au travail**, dont la mission principale est la prévention des risques professionnels.





**Harmonie Mutuelle**, mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité, immatriculée au répertoire Sirene sous le numéro Siren 538 518 473. Numéro LEI 969500JLUJ5ZH89G4TD57. Siège social: 143, rue Blomet - 75015 Paris.



Plus d'informations sur  
[www.lasantegagnelentreprise.fr](http://www.lasantegagnelentreprise.fr)