

**DÉFINITION DU RISQUE**

Les TMS sont des troubles de l'appareil locomoteur touchant les tissus mous (muscles, tendons, ligaments, nerfs) à la périphérie des articulations.

Les parties du corps les plus fréquemment touchées sont : les membres supérieurs (épaule, coude, poignet), le dos et plus rarement les membres inférieurs (genou, cheville).

**RÈGLEMENTATION**

Il n'existe aucune disposition réglementaire spécifique concernant les TMS. Il convient de se reporter, en premier lieu, à l'obligation qui incombe à l'employeur de préserver la santé physique et mentale de ses salariés ([article L4121-1](#) du Code du travail). Des mesures doivent être mises en place pour maîtriser les risques et répondre aux principes généraux de prévention ([article L4121-2](#) du Code du travail).

**INFORMATIONS & CONSEILS DE PRÉVENTION**

**1. LES DANGERS ET LES CONDITIONS DE SURVENUE**

Les TMS sont plurifactoriels :

- Composantes biomécaniques
- postures contraignantes ;
  - efforts excessifs ;
  - travail statique ;
  - répétitivité, etc.



- Composantes organisationnelles
- procédures ;
  - communication entre collègues, avec la hiérarchie ;
  - horaires de travail ;
  - autonomie ;
  - marges de manoeuvres ;
  - soutien social, etc.



**TMS**

- Composantes environnementales
- bruit ;
  - ambiance thermique ;
  - éclairage ;
  - vibrations, etc.



- Composantes individuelles
- âge ;
  - expérience ;
  - formation ;
  - état de santé ;
  - genre, etc.



**2. LES EFFETS SUR LA SANTÉ**

Les TMS s'expriment par des signes cliniques variés : douleurs, fourmillements, engourdissements, raideurs, maladroitness, pertes de forces, etc. qui peuvent être associés à une gêne fonctionnelle de plus en plus importante. Le salarié peut éprouver des difficultés voire une impossibilité à réaliser les différentes tâches de son activité.

De plus, les TMS peuvent être responsables : de troubles du sommeil, d'une accumulation de fatigue, de maux de tête, etc. Ils peuvent être reconnus comme maladies professionnelles lorsque leur survenue répond aux critères inscrits dans les tableaux des maladies professionnelles.

Les TMS peuvent avoir pour l'entreprise des impacts financiers, sociaux, organisationnels et qualitatifs. Effectivement, la survenue des TMS peut entraîner :

- une augmentation de l'absentéisme ;
- une baisse de la performance ;
- une baisse de la qualité du travail ;
- une désorganisation dans les équipes ;
- le remplacement de salarié absent et la formation du remplaçant ;
- une dégradation du climat social ;
- une augmentation des cotisations sociales ;
- une dégradation de l'image de l'entreprise ;
- etc.

### 3. LES CONSEILS « STANDARDS » DE PRÉVENTION

Soyez vigilants dès les premiers signes d'alerte (difficultés dans le travail, baisse de la productivité, absentéisme, plaintes entendues, etc.). L'idéal est de mettre en place, au plus tôt, une démarche de prévention.

La prévention des TMS nécessite une approche globale de la situation de travail intégrant :

- une vision partagée des TMS dans l'entreprise ;
- un diagnostic basé sur l'analyse du travail réel (identification des contraintes au(x) poste(s) et de leurs causes) ;
- une mise en place d'une démarche participative en impliquant les acteurs susceptibles d'enrichir le projet (salariés, Instances Représentatives du Personnel (IRP), responsables, direction, etc.) ;
- un dialogue social (informer, sensibiliser, échanger etc.) ;
- une construction des pistes d'amélioration des situations de travail en pluridisciplinarité.

L'engagement de la direction est primordial. Les salariés de l'entreprise doivent être sollicités dans la démarche.

La contribution de tous les acteurs de l'entreprise est indispensable pour lutter contre l'apparition des TMS du fait des causes multifactorielles de leur survenue.

La problématique est complexe mais les meilleures solutions ne sont pas forcément les plus coûteuses (financièrement et/ou temporellement), qu'elles soient organisationnelles, techniques ou humaines.

## POUR EN SAVOIR PLUS

### INRS

- [ED 6094](#) : « Vous avez dit TMS ? »  
Ce document propose aux responsables des TPE-PME des pistes simples pour agir et prévenir les risques de TMS.
- [ED 957](#) : « Les troubles musculo squelettiques du membre supérieur (TMS-MS) »  
Ce guide concerne les troubles musculosquelettiques (TMS) du membre supérieur. Après avoir situé la problématique des TMS, il répond aux questions les plus fréquemment posées et fournit des informations sur les données statistiques, la physiopathologie et les signes cliniques des TMS.  
Il aborde également les facteurs de risque en général ainsi que ceux spécifiques au secteur secondaire et au travail informatisé. Il présente également la démarche de prévention préconisée par l'INRS et fait le point sur les outils pouvant être utilisés dans ce cadre. Enfin, il recense tous les supports d'information disponibles en français sur les TMS.  
Ce guide s'adresse à tous les préventeurs de terrain.
- [ED 6387](#) : « Les TMS, tous concernés »  
Un document de sensibilisation sur les troubles musculosquelettiques et leurs conséquences pour les salariés : définition, causes liées à l'organisation et aux conditions de travail et préconisations pour réduire les risques.



9, rue Arnold Dolmetsch  
72 021 Le Mans Cedex  
Tél. : 02 43 74 04 04  
contact@st72.org