



Guide  
employeur

# TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES (TMS)

MIEUX LES COMPRENDRE  
POUR MIEUX LES PRÉVENIR

*Un enjeu économique et social !*

Les troubles musculosquelettiques représentent aujourd'hui l'une des questions les plus préoccupantes en santé au travail. Avec 87% de cas déclarés, les troubles musculosquelettiques représentent de loin la plus grande part des maladies professionnelles en France.

Si les conséquences pour les salariés sont souvent connues (douleurs, difficultés à réaliser son travail, arrêts de travail, handicap...), les conséquences pour l'entreprise sont souvent sous-estimées et parfois méconnues. Il est important pour les employeurs de mieux comprendre ce que sont les TMS afin de mettre en place les moyens de les prévenir, pour préserver la santé des salariés et celle de l'entreprise.

La prévention des TMS nécessite une approche globale de la situation de travail. Prendre en compte l'organisation du travail, envisager des aménagements de poste, former et informer sont autant de pistes à explorer, en concertation avec tous les acteurs.

Les conséquences sociales et économiques des TMS sont telles que leur prévention doit être un enjeu prioritaire pour les entreprises. Mais la prévention « clé en main » n'existe pas !



**VRAI  
OU ?  
FAUX !**

- Il n'y a pas de pathologie déclarée dans mon entreprise donc je ne suis pas concerné.
- Mettre en place des actions de prévention des TMS, c'est lourd et coûteux.
- Avec l'âge c'est normal que les personnes aient des TMS.
- Il suffit de montrer aux salariés le bon geste, la bonne posture.

**Ces affirmations sont fausses, il y a beaucoup d'idées reçues sur les TMS !**

## Ce qu'il faut savoir sur les TMS

Les TMS sont reconnus dans 2 tableaux des maladies professionnelles (n°57 et n°98)

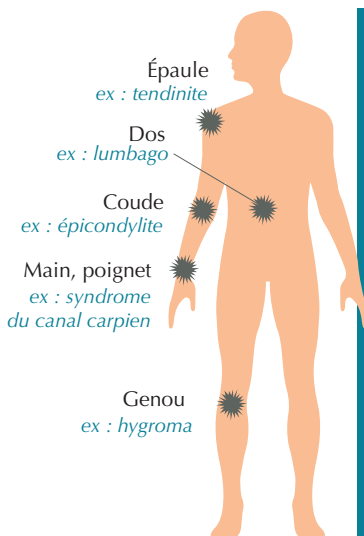
Les TMS sont des pathologies qui affectent les tissus mous tels que les muscles, les tendons, les nerfs situés à la périphérie des articulations des membres et de la colonne vertébrale (épaule, coude, poignet, genou...). Ils se caractérisent par des douleurs, la raideur ou la perte de précision des mouvements et la perte de force. Les TMS sont très handicapants dans la vie professionnelle et privée.

### Quelques chiffres

- Depuis plus de 20 ans, les troubles musculosquelettiques constituent la première maladie professionnelle reconnue en France.
- Dans les Pays de la Loire, 85% des maladies professionnelles sont liées à des TMS.
- Une quinzaine de maladies professionnelles sont actuellement reconnues comme TMS ( par ex : canal carpien, épicondylite, hernie discale, tendinite de l'épaule...).

### Des facteurs de risques multiples

L'apparition des TMS a des causes multiples, ce n'est pas que le résultat de mauvaises postures ou de gestes répétitifs. Les TMS s'installent doucement jusqu'à se révéler être de vrais handicaps.



#### Les facteurs individuels

- » l'âge et l'usure articulaire,
- » un terrain familial,
- » le sexe,
- » les activités de loisirs...

#### Les facteurs de risques organisationnels et psychosociaux

- » le manque d'autonomie,
- » la pression du temps,
- » le manque de soutien des collègues et de la hiérarchie,
- » l'incertitude sur l'avenir,
- » réduction des marges de manœuvre...

#### Les facteurs de risques environnementaux

- » la température,
- » les nuisances sonores,
- » l'éclairage,
- » les vibrations...

#### Les facteurs de risques biomécaniques

- » les positions articulaires extrêmes,
- » les efforts excessifs, les manutentions,
- » la répétitivité des gestes,
- » le travail en position statique maintenue...

**Impact  
financier  
des TMS**

**COÛT INDIRECT =  
2 À 7 FOIS LE COÛT DIRECT**

### Coûts directs pour l'employeur

- Participation au salaire du salarié absent
- Indemnisation des incapacités reconnues
- Temps consacré à la gestion du dossier (RH)
- Aménagement du poste de travail
- Augmentation du taux de cotisation AT/MP

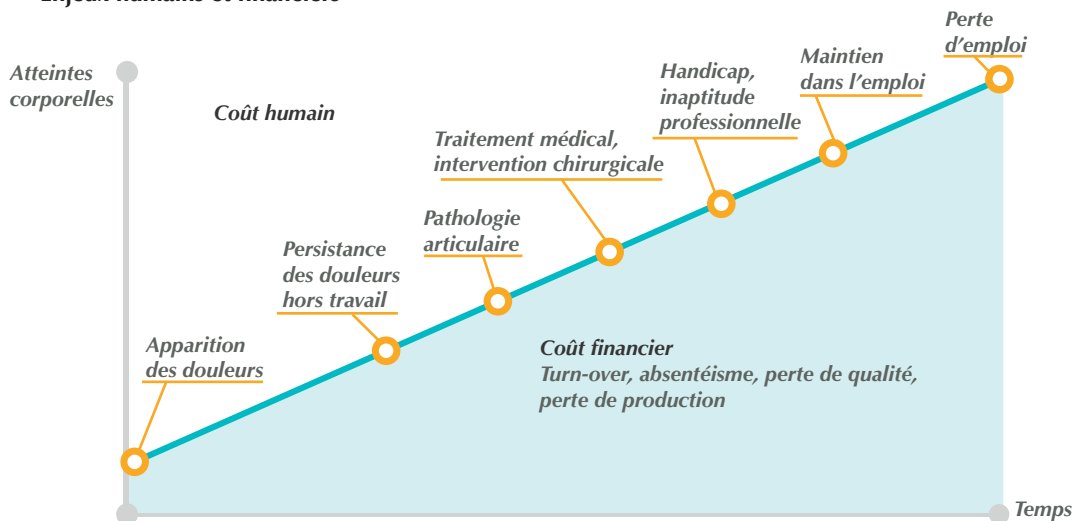
### Coûts indirects pour l'employeur

- Effets sur la production : image de l'entreprise altérée, pénalité liée aux délais de production non tenus, problème de qualité, perte de marché...
- Gestion du remplaçant : formation, obstacle à la flexibilité, manque de compétence...
- Écarts de productivité : perte de production, postes aménagés, équipements adaptés...

### Taux de cotisation AT/MP

- Votre taux de cotisation AT/MP « Accidents du Travail et Maladies Professionnelles » est calculé chaque année en fonction de la sinistralité de votre entreprise.
- Il vous est notifié par un courrier de la Caisse régionale (CARSAT, CRAMIF, CGSS) dont dépend votre établissement.

## Enjeux humains et financiers



*Comment  
prévenir  
les TMS ?*

**Pour prévenir les TMS, il est important d'identifier les risques et transformer durablement les conditions de travail.**

*L'objectif de la prévention des TMS est de repérer les situations liées aux TMS et de faire un véritable état des lieux en prenant en compte des indicateurs significatifs et en impliquant les salariés.*

#### **ÊTES-VOUS CONCERNÉ ? LES QUESTIONS À SE POSER ?**

- L'absentéisme a-t-il augmenté ?
- Y a-t-il un turn-over important ou des difficultés de recrutement sur certains postes ?
- Y a-t-il des maladies professionnelles reconnues ?
- Y a-t-il des restrictions d'aptitude suite à un examen du médecin du travail ?
- Y a-t-il des plaintes informelles ?

*Se poser les bonnes questions  
et impliquer les salariés*



La prévention des TMS dans une entreprise nécessite l'implication de tous les acteurs et notamment une implication forte de la direction.

#### **1- Évaluer vos risques dans le Document Unique**

Les TMS ne sont pas une fatalité vous avez les moyens d'agir dans votre entreprise. Pour cela vous devez évaluer les risques. L'évaluation des risques n'est pas une fin en soi, elle constitue une étape cruciale de la démarche de prévention. Elle en est le point de départ.

L'identification, l'analyse et le classement des risques permettent de définir les actions de prévention les plus appropriées, couvrant les dimensions techniques, humaines et organisationnelles.

**L'évaluation des risques est un élément clef de toute démarche de prévention. En effet, comment lutter efficacement contre le risque TMS si on ne les connaît pas précisément ?**

Si vous le souhaitez, vous pouvez vous appuyer sur des outils de diagnostics et d'évaluation (TMS pro, OSHA, OREGÉ...)



### Associez vos salariés, pour :

- estimer leur perception des risques,
- avoir une analyse approfondie de la réalité des conditions d'exposition aux risques,
- avoir connaissance de leurs propositions et les prendre en compte le cas échéant, les sensibiliser et les former aux bonnes pratiques,
- permettre et faciliter leur appropriation des mesures de prévention,
- développer une dynamique de prévention collective.

## 2- Définir les actions à mettre en place pour prévenir les TMS

### Quels moyens de prévention sont à prévoir ?

- Des moyens organisationnels ?
  - » Repenser l'organisation du travail.
  - » Définir des moyens de communication et d'échange pour favoriser les retours d'expérience (causerie, débriefings, consignes...)
- Des moyens techniques ?
  - » Repenser la conception des outils ou des produits.
  - » Repenser le matériel.
  - » Aménager les postes.
- Des moyens humains ?
  - » Former les salariés au PRAP (prévention des risques liés à l'activité physique).
  - » Former les salariés aux bonnes pratiques, dès leur arrivée.
  - » Sensibiliser les salariés sur les risques liés au TMS et sur le repérage des situations de travail à risque.

### Il n'y a pas de solution unique et toute prête pour prévenir les TMS dans votre entreprise.

N'hésitez pas à vous appuyer sur des organismes d'aide et de conseil (CARSAT, ARACT, SSTRN, etc.) et/ou, si elles existent des instances représentatives (Comité social et économique) et le représentant prévention de l'entreprise.

#### Le SSTRN peut vous aider

Parlez-en aux membres de l'équipe santé travail : médecin, infirmier, intervenant en prévention des risques professionnels, assistant en santé et sécurité au travail, ergonome. Ils vous conseilleront et peuvent vous proposer :

- des diagnostics
- des études du poste
- des propositions d'adaptation ou d'aménagement
- des démarches d'accompagnement
- des sensibilisations à la prévention des risques de TMS.



## Qu'elles sont mes obligations en tant qu'employeur ?

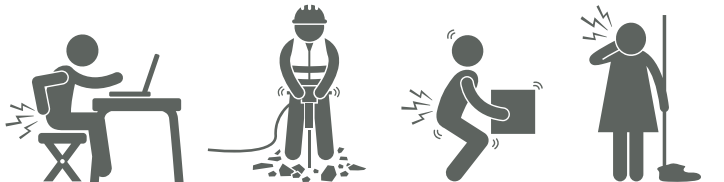
Selon le Code du travail :

- Article L.4121-1 « L'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs [...] ».
- Article L.4121-2 « L'employeur met en œuvre les mesures prévues à l'article L.4121-1 sur le fondement des principes généraux de prévention suivants :
  - » Éviter les risques.
  - » Évaluer les risques qui ne peuvent pas être évités.
  - » Combattre les risques à la source.
  - » Adapter le travail à l'homme en particulier en ce qui concerne la conception des postes de travail ainsi que le choix des équipements de travail [...].
  - » Tenir compte de l'évolution de la technique.
  - » Remplacer ce qui est dangereux par ce qui n'est pas dangereux ou par ce qui est moins dangereux.
  - » Planifier la prévention [...].
  - » Prendre des mesures de prévention collective en leur donnant la priorité sur les mesures de protection individuelle.
  - » Donner les instructions appropriées aux travailleurs.

## D'autres obligations peuvent vous incomber en tant qu'employeur selon votre secteur d'activité.

Par exemple :

- La réglementation sur la manutention de charges,
- La réglementation liée aux vibrations...



Les troubles musculosquelettiques (TMS) sont des pathologies chroniques et multifactorielles, pour lesquelles l'activité professionnelle peut jouer un rôle majeur. Ils représentent la 1ère cause de maladie professionnelle.

Les TMS sont source d'absentéisme, de désorganisation et de baisse de performance pour l'entreprise. Ces coûts humains et financiers nécessitent d'intervenir le plus précocement possible : attendre peut coûter cher !

Ce guide vous aide à mieux comprendre la notion et l'impact des TMS dans votre entreprise. Il vous propose des pistes d'actions à mener pour prévenir les risques liés au TMS. Cependant, il est important de comprendre que la prévention des risques passe par la mise en place d'une démarche de prévention et par l'implication de tous, notamment l'employeur.

***Il n'y a pas de solution unique et toute prête pour prévenir les TMS.***

N'hésitez pas à contacter votre service de santé au travail obtenir des renseignements complémentaires.

### Pour en savoir plus

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

Comprendre votre taux de cotisation : [www.carsat.fr](http://www.carsat.fr)

Consulter le compte employeur : [www.net-entreprises.fr](http://www.net-entreprises.fr)



Consultez le dossier  
sur notre site internet



SSTRN  
Service de prévention et de santé au travail de la région nantaise  
2, rue Linné - BP 38549 - 44185 NANTES Cedex 4

toute la prévention sur  
[sstrn.fr/suivez-nous](http://sstrn.fr/suivez-nous)