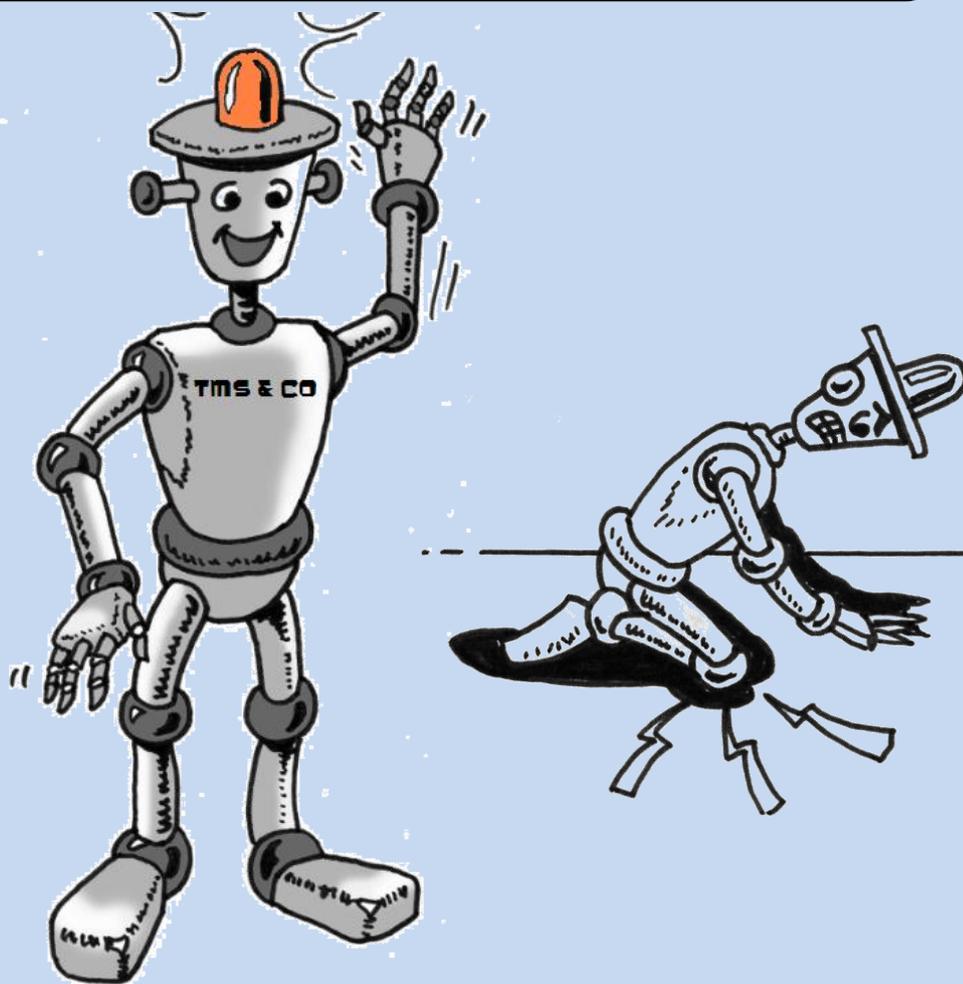


# TMS & CO



***Les Troubles Musculo-Squelettiques  
et l'activité physique dans les  
Collectivités***

# Les TMS, qu'est ce que c'est ?

## Définition de l'organisation mondiale de la santé (OMS) :

Les **T**roubles **M**usculo **S**quelettiques sont des pathologies qui affectent les différents tissus mous situés à la périphérie des articulations (muscles, tendons, ligaments ou nerfs).

Ces affections peuvent toucher **toutes les articulations** et affectent principalement celles des membres supérieurs (épaule, coude, poignet, mains) et de la colonne vertébrale.

Les TMS peuvent rassembler de nombreuses pathologies comme, par exemple :

- ✓ Le syndrome du canal carpien (main et poignet),
- ✓ La tendinopathie de la coiffe des rotateurs (épaule),
- ✓ L'épicondylite ou « *tennis elbow* » (coude),
- ✓ L'hygroma du genou,
- ✓ Les lombalgies, dorsalgies et cervicalgies (dos et nuque).



La **douleur** en est l'expression la plus manifeste et est associée le plus souvent à une gêne fonctionnelle qui peut parfois être invalidante.

## Impact sur les collectivités ?

Les troubles de l'appareil musculo-squelettique représentent une cause importante d'absentéisme. Non soignés, ils peuvent avoir des conséquences graves pouvant aller jusqu'à une incapacité de travail.

Parmi les pathologies les plus lourdes, les Troubles Musculo-Squelettiques regroupent **90 % des maladies professionnelles** et 96,8 % des jours arrêts (moyenne de durée congés associés = 113 jours).

*Sources : Chiffres CNRACL 2008 pour 443 410 agents soit 33% de la population des actifs territoriaux de la CNRACL*

## Enjeux...?

### HUMAIN :



Souffrance, risque d'inaptitude professionnelle, atteinte à l'image de soi, dégradation de la vie privée, usure professionnelle...

### ECONOMIQUE :



Coût de la prise en charge des salaires, des frais médicaux liés à la maladie professionnelle, les coûts de remplacement...

### ORGANISATIONNEL :



Difficultés de reclassement des agents atteints de TMS, perturbations dans l'organisation du travail par l'absence des agents...

### REGLEMENTAIRE :



Obligation de résultat de l'employeur, intégration au document unique, pénibilité...

## Quels sont les facteurs de risque ?

De nombreuses études épidémiologiques ont montré que l'influence des facteurs **de risque professionnel** est prépondérante dans la survenue des TMS.

Les facteurs de risque sont multiples et très fréquemment imbriqués. On les retrouve quel que soit le secteur d'activité.

On peut citer de façon non exhaustive :

- ✓ **Les facteurs biomécaniques** liés au poste de travail : manutention de charge, efforts excessifs, répétitivité, durée, posture... L'environnement comporte également des facteurs aggravants tels que les vibrations, l'ambiance physique (température, humidité...), le bruit...
- ✓ **Les facteurs organisationnels** : rythme, possibilité de contrôle, clarté de la tâche, marge de manœuvre...
- ✓ **Les facteurs psychosociaux** : liés à la manière dont sont ressenties les conditions de travail. Cela peut se traduire par l'insatisfaction au travail mais également par le stress produit par le contenu du travail, la pression ou l'urgence temporelle, l'absence d'autonomie, la qualité des relations professionnelles, l'insécurité de l'emploi...  
La tension que provoque le stress se traduit notamment par le déploiement de force musculaire supplémentaire, l'utilisation de force de préhension plus forte que nécessaire.

## Actions à mettre en place ?

La prévention des TMS s'inscrit dans la politique de **prévention des risques professionnels** de la collectivité.

Elle repose sur **l'évaluation des risques**.

Pour être efficace, la démarche de prévention des TMS doit être globale, pluridisciplinaire, participative et s'inscrire dans la durée.

Même s'il n'existe pas de solution ou de remède miracle, cette démarche pourrait s'articuler autour des axes suivants :

- ✓ **Repérage et identification** des situations de travail à risque
- ✓ **Analyse** des situations de travail
- ✓ **Recherche** de solutions : essais et mise en œuvre
- ✓ **Retours d'expérience** : Vérification de l'efficacité des mesures et adaptation de cette démarche sur les autres situations de travail identifiées par l'évaluation des risques.



## Exemple d'actions

- ✓ Mécaniser certaines activités difficiles
- ✓ Réduire les masses manutentionnées (conditionnements...)
- ✓ Optimiser les déplacements avec charge
- ✓ Diminuer les efforts de préhension ou de pression (serrage, appui, gants...)
- ✓ Mettre des aides à la manutention à disposition (chariots de manutention, *diablos*...)
- ✓ Améliorer l'environnement général de travail (bruit, température, éclairage...)
- ✓ Réduire les postures contraignantes et / ou extrêmes
- ✓ Alternier les activités pour solliciter différents muscles et articulations
- ✓ Mettre en œuvre des dispositifs anti-vibratiles (siège d'engin de chantier, outils portatifs...)
- ✓ Privilégier des postes réglables (hauteur...) afin de prendre en compte les caractéristiques individuelles des agents
- ✓ Aménager les pauses (moment, répartition, conditions matérielles...)
- ✓ Agir sur la communication (écoute, prise en compte des problèmes...)
- ✓ Prendre en compte le risque TMS lors de la formation au poste de travail

## Le projet TMS & CO ?

Dans le cadre d'une convention tripartite entre le CDG 83, le CDG 06 et le CIG PETITE COURONNE, il est prévu la création d'outils visant à l'évaluation des risques liés à l'activité physique, à la réalisation d'études de situations de travail intra collectivité, à la rédaction de retours d'expériences et à la diffusion des informations recueillies auprès du plus grand nombre de collectivités possibles.

**L'objectif général de ce projet est de permettre aux collectivités territoriales de mettre en place des actions de prévention des TMS et des risques liés à l'activité physique.**

Pour atteindre cet objectif, le projet reposera sur des objectifs opérationnels découpés en « kits » dont la composition différera selon le public concerné (élus, cadres dirigeants, agents intervenant en santé au travail...). Ces kits seront alimentés par :

- La proposition d'outils d'analyse et de repérage type grilles et questionnaires
- La diffusion de pistes de solutions et de retours d'expériences (rapports, base de données de photos...)
- La création et la diffusion de supports de formation à destination des acteurs de la prévention en collectivité
- La création d'une page web dédiée à la problématique