

→ Fiche animateur (page 1/2)

Prévention des troubles musculosquelettiques (TMS)

Les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) sont des pathologies liées à des gestes ou postures inadaptées effectués de manière répétitive, excessive ou trop longue. Ils affectent les tendons, les muscles, les articulations, les os ou les nerfs. Ces troubles sont fréquents dans de nombreux secteurs de travail et peuvent être invalidants à long terme si la prévention n'est pas mise en place.

Qu'est-ce que sont les TMS ?

Les TMS désignent un ensemble de pathologies qui touchent le système musculo-squelettique.

Ces troubles peuvent affecter plusieurs zones du corps, les plus courantes étant :

- ✔ Le dos : notamment les lombaires et les cervicales
- ✔ Les épaules et le cou
- ✔ Les poignets et les mains : en raison des gestes répétitifs (ex. : usage prolongé de la souris, saisie au clavier)
- ✔ Les coudes et les genoux : dus à des postures contraignantes ou à la manutention de charges lourdes

Les pathologies incluent des tendinites, des syndromes du canal carpien, des lombalgies et des cervicalgies.

Les facteurs de risque des TMS

Les facteurs de risque des TMS sont variés et peuvent être liés à :

✔ Des postures contraignantes

Rester trop longtemps dans une position fixe ou adopter des postures incorrectes, comme le dos voûté ou la tête penchée, augmente les risques de douleurs musculaires et articulaires.

✔ Des gestes répétitifs

Les mouvements répétitifs, comme la saisie au clavier, l'utilisation de la souris ou des tâches manuelles répétitives, sollicitent de manière excessive certaines parties du corps et favorisent l'apparition de TMS.

✔ Des facteurs individuels

L'âge, les antécédents médicaux (blessures, faiblesse musculaire) et un manque d'activité physique régulière peuvent augmenter la vulnérabilité aux TMS.

✔ L'organisation du travail

Une mauvaise organisation (répartition des tâches, manque de pauses) et un environnement de travail mal aménagé (sièges, écrans mal positionnés, éclairage insuffisant) sont des facteurs contribuant aux risques de TMS.

Pourquoi prévenir les TMS ?

Les TMS représentent l'une des principales causes d'absentéisme et d'arrêts de travail dans de nombreux secteurs, entraînant ainsi des coûts directs et indirects importants pour les entreprises.

Chiffres clés :

- Environ 5 millions de personnes en France sont touchées par des TMS chaque année.
- Ces pathologies génèrent plus de 20 milliards d'euros de coûts directs et indirects.
- Les TMS représentent plus de 50 % des arrêts de travail dans certains secteurs, comme l'industrie, l'administration et la santé.

→ **Fiche animateur** (page 2/2)

Prévention des troubles musculosquelettiques (TMS)

Bonnes pratiques à adopter

✓ **Adoptez une bonne posture :**

- Assurez-vous que votre dos est droit, vos épaules sont détendues et vos poignets sont dans une position neutre.
- Changez régulièrement de position pour éviter les tensions musculaires.

✓ **Faites des étirements :**

- Faites des étirements simples toutes les heures (étirer les poignets, les bras, les jambes, le dos, etc.) pour améliorer la circulation sanguine et réduire les tensions musculaires.
- Éveil musculaire : Des exercices simples, comme tourner la tête, étirer les bras, ou secouer les mains, peuvent aider à relâcher la tension.

✓ **Changez fréquemment de position :**

- Alternier entre position assise et debout, ou bien marcher quelques minutes toutes les heures pour éviter la sédentarité.

En savoir [+]

→ **Ameli : les TMS**

<https://www.ameli.fr/essonne/assure/sante/themes/tms>

→ **INRS : les TMS**

<https://www.inrs.fr/risques/tms-troubles-musculosquelettiques/prevention.html>

→ **INRS : les échauffements et étirements**

<https://www.inrs.fr/media.html?refINRS=TC%20161>

Ressources



Guide ASTE échauffements et étirements au travail :

<https://www.santetravaillessonne.fr/wp-content/uploads/guide-etirements.pdf>

Quizz TMS

