

Vous avez dit TMS ?

Tendinites de l'épaule et du coude, douleurs au poignet, lombalgies... les troubles musculo-squelettiques (TMS) affectent les muscles, les tendons et les nerfs.

Ce sont des maladies provoquées notamment par des gestes répétitifs, des efforts excessifs, des postures extrêmes, une organisation du travail inadaptée et des

situations de stress professionnel, etc. Les TMS se traduisent par des douleurs qui deviennent de plus en plus gênantes et peuvent aller jusqu'à une incapacité à travailler.

BTP, agroalimentaire, commerce, métallurgie, habillement, imprimerie, industrie pharmaceutique, services aux entreprises et aux personnes... les TMS touchent tous les secteurs d'activités et peuvent concerner toutes les entreprises, quelle que soit leur taille.

TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES Parlons-en pour les faire reculer

www.info-tms.fr



Conception et réalisation : LOWE STRATEUS - Avril 2008 - T09029



**Au travail,
il y a des petites
douleurs qui deviennent
insupportables**

TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES Parlons-en pour les faire reculer.



25%

DES TRAVAILLEURS
EUROPÉENS
SE PLAIGNENT
DE MAUX DE DOS

23%

SE PLAIGNENT
DE DOULEURS
MUSCULAIRES
(source : agence européenne
pour la sécurité et la santé au
travail - 2007).

1

SALARIÉ SUR 13,
RESSENT DES
DOULEURS
QUOTIDIENNES,
D'APRÈS UNE
ÉTUDE RÉGIONALE



Quand les petites douleurs deviennent insupportables...

« Les TMS peuvent avoir des conséquences graves, parfois irréversibles pouvant aller jusqu'à une incapacité à travailler. »

Se réveiller la nuit avec des fourmillements dans les mains, ne plus pouvoir se servir d'un tournevis, avoir du mal à se coiffer, ressentir fréquemment des engourdissements... ces douleurs peuvent être le signe d'un trouble musculo-squelettique (TMS).

Au quotidien, les TMS sont des pathologies gênantes, douloureuses voire invalidantes, au travail mais aussi dans toutes les tâches de la vie courante.

Les conditions du travail sont le facteur principal des TMS : travail en force, gestes répétitifs à cadence élevée, positions

pénibles, postures prolongées, maniement de charges lourdes, vibrations, froid... Une organisation de travail inadaptée, avec un temps de récupération insuffisant et des situations de stress au travail (sentiment d'isolement, pression des résultats...), contribue également à accroître le risque de TMS.

C'est une combinaison de ces facteurs qui, au cours de la vie professionnelle, peut entraîner des douleurs, allant parfois jusqu'à l'incapacité à effectuer certains gestes, pouvant être à l'origine de la perte de l'emploi.

Les TMS regroupent une quinzaine de maladies qui affectent les membres supérieurs (épaule, coude, poignet, doigt), inférieurs (genou, cheville, pied) et la colonne vertébrale.

Et si c'était un TMS ?

Avez-vous envisagé que l'origine de votre douleur quotidienne puisse être liée au travail ?

Certains de vos collègues sont peut-être dans le même cas...

Votre entreprise peut améliorer vos conditions de travail. Alors, parlez-en ! N'hésitez pas à le signaler : au responsable de votre entreprise, à votre supérieur hiérarchique, aux services de santé au travail, aux représentants du personnel (délégués du personnel, Comité d'Entreprise, Comité d'hygiène, de sécurité et des conditions de travail...), aux syndicats...

1 **COU**
– Cervicalgie

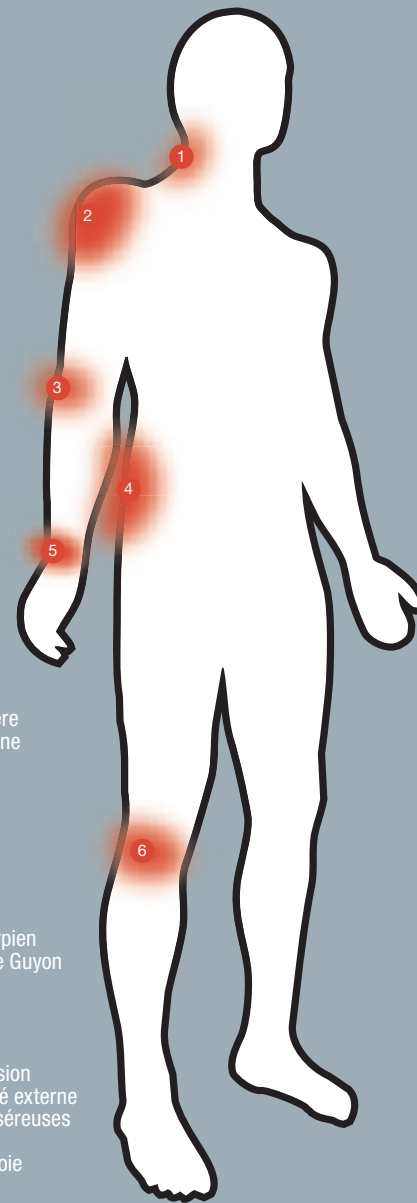
2 **ÉPAULE**
– Tendinite de la coiffe du rotateur
– Tendinite téno-synovite

3 **COUDE**
– Épicondylite
– Épitrôchléite
– Hygroma des bourses séreuses
– Syndrome de la gouttière épitrôchléolo-olécrânienne

4 **DOS**
– Lombalgie
– Dorsalgie

5 **POIGNET**
– Syndrome du canal carpien
– Syndrome de la loge de Guyon
– Tendinite téno-synovite

6 **GENOU**
– Syndrome de compression du nerf sciatique poplité externe
– Hygroma des bourses séreuses
– Tendinite rotulienne
– Tendinite de la patte d'oie



Parlez-en autour de vous

Vous vous posez des questions sur l'origine de vos douleurs ? N'hésitez plus à en parler ! De multiples interlocuteurs sont là pour vous aider à améliorer vos conditions de travail.

Vos supérieurs hiérarchiques : ils doivent entendre et comprendre vos difficultés pour que l'entreprise puisse rechercher et mettre en place des solutions adaptées.

Les services de santé au travail, et notamment les médecins du travail, peuvent faire le lien entre les douleurs, les symptômes et la situation de travail.

Les représentants du personnel (délégués du personnel, Comité d'Entreprise, Comité d'hygiène, de sécurité et des conditions de travail...) sont là pour alerter la direction en cas de problème concernant les conditions de travail dans l'entreprise.

L'inspecteur du travail peut également intervenir, à la demande des représentants du personnel, dans le cas où le salarié rencontre une situation difficile.

SYLVIE CHÂTEAU,
OUVRIÈRE DE FABRICATION ET MEMBRE DU CHSCT CHEZ MARINE HARVEST APPETI' MARINE (fabrication de produits surgelés à base de poisson)

« Au fil des années, de plus en plus d'ouvrières avaient des soucis au niveau de leurs bras, de leurs mains... Depuis deux ans, l'entreprise a engagé des actions pour améliorer les conditions de travail : protection contre le bruit, étude sur le port des charges lourdes, mise à niveau des tables de travail, tapis de sol qui nous protège du froid et soulage le dos, chaises ergonomiques... »

Au CHSCT, nous participons aux groupes de travail qui évaluent les différents postes de travail et proposent des solutions. Il y a aussi des réunions avec le personnel qui travaille sur les lignes...

Nos conditions de travail, dans le froid, ne sont pas faciles, mais on essaie de les améliorer ! »

Pour en savoir plus

www.afsset.fr
L'AFSSET
(Agence française de sécurité sanitaire de l'environnement et du travail) contribue à assurer la sécurité sanitaire, notamment dans le travail.

www.anact.fr
Le réseau de l'ANACT
(Agence nationale pour l'amélioration des conditions de travail) propose aux entreprises des actions de diagnostic et de conseil, des méthodes innovantes et partage les expériences menées en matière d'amélioration des conditions de travail.

www.inrs.fr
L'INRS
(Institut national de recherche et de sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles) est un centre-ressource pour la protection de la santé et la sécurité de l'Homme au travail. Il propose à ceux qui sont chargés de la prévention des risques professionnels - dans une entreprise par exemple - une assistance, de l'information et de la formation ; il réalise des études et des recherches pluridisciplinaires pour la prévention des risques professionnels.

www.invs.sante.fr
L'InVS
(Institut de veille sanitaire) assure la surveillance de l'état de santé de la population.

www.msa.fr
La MSA
La Mutuelle sociale agricole est un organisme mutualiste chargé de la gestion des risques maladie, maternité, accidents du travail, décès, et vieillesse des travailleurs agricoles.

www.oppbtp.fr
L'OPPBTP
(Organisme professionnel de prévention du bâtiment et des travaux publics) est le conseiller de la branche du BTP en matière de prévention, de sécurité, de santé et d'amélioration des conditions de travail.

www.risquesprofessionnels.ameli.fr
La CNAMTS
(Caisse nationale de l'assurance maladie des travailleurs salariés) anime le réseau de prévention des risques professionnels des CRAM (Caisse régionale d'assurance maladie) et CGSS (Caisse générale de sécurité sociale).