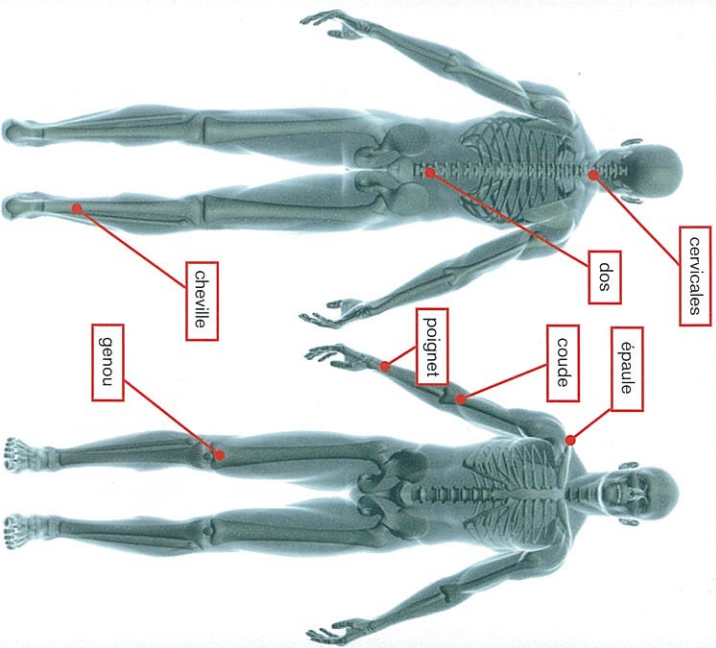


Les TMS ne sont pas inévitables, mais leurs effets peuvent parfois être invalidants. Cela suppose donc une vigilance de l'employeur et du salarié.



→ parties du corps susceptibles de donner lieu à des TMS

Qu'est ce qu'un TMS ?

Les TMS regroupent un grand nombre de maladies chroniques affectant les muscles, les tendons et les nerfs au niveau des articulations des membres (épaule, coude, poignet, genoux,...) et de la colonne vertébrale. Ces maladies se caractérisent par des douleurs, la raideur ou la perte de précision des mouvements et la perte de force, très handicapantes dans la vie professionnelle et privée.

FACTEURS POUVANT FAVORISER L'APPARITION DE TMS

1 Facteurs liés au poste de travail (biomécanique)

- position de travail
- gestes répétitifs dans le temps
- cadence
- degré d'intensité de l'effort physique

2 Facteurs liés à l'organisation du travail

- absence de récupération
- connaissance imparfaite du geste et/ou du savoir-faire professionnel
- défaut d'accompagnement
- environnements difficiles

3 Facteurs liés aux machines / matériels / outils

- matériels et/ou machines et/ou outils inappropriés
- défaut de réglage et entretien des machines / matériels / outils

TMS DE LA DOULEUR À L'INAPTITUDE, ÇA PEUT ALLER TRÈS VITE !

appréhensions du côté : salarié / employeur

douleur

J'ai mal → Je n'ose pas en parler → J'ai l'impression d'être le seul → Il faut tenir. Il n'est pas comme d'habitude → Il n'a pas l'air en forme, cela ne lui ressemble pas → Que peut-il avoir ? → Que se passe-t-il ?

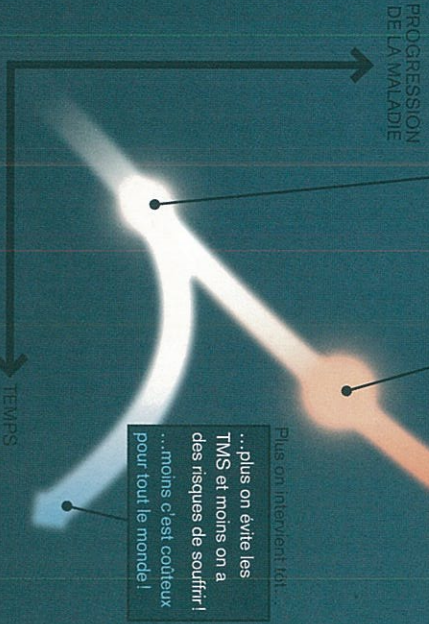
maladie

J'ai de plus en plus mal → Je ne dors plus → Je m'arrête, je ne tiens plus ! Il s'est encore arrêté mais pourquoi ne m'a-t-il rien dit ? → Nous prenons du retard, nous n'y arriverons pas.

inaptitude professionnelle

Que vais-je pouvoir faire ? Quel gâchis !

Plus on intervient tôt... plus on évite les TMS et moins on a des risques de souffrir ! ...moins c'est coûteux pour tout le monde !

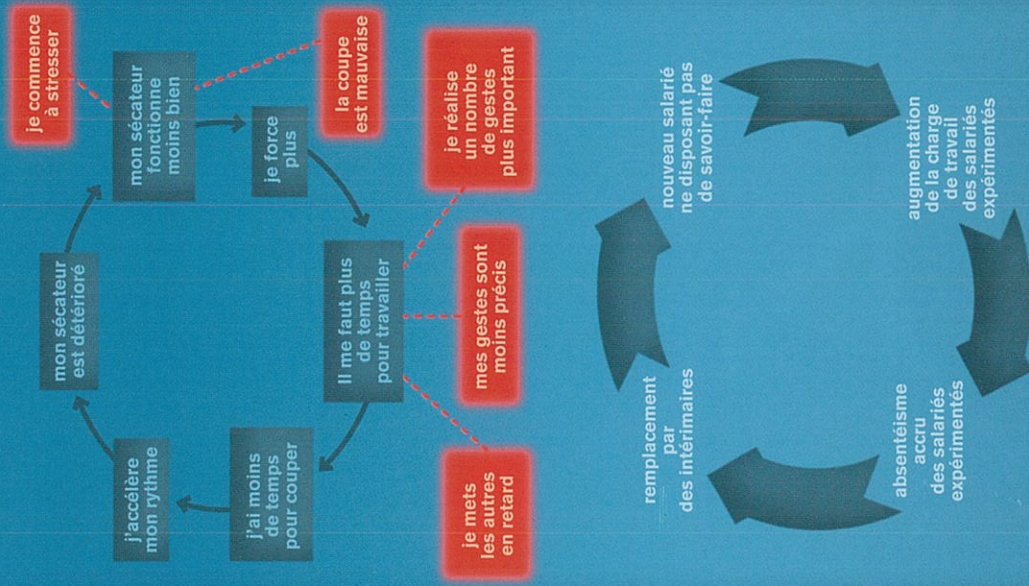


Prévention

→ il faut **en parler** aux collègues, à son employeur, au médecin du travail, au conseiller en prévention MSA, **essayer de comprendre** ce qui provoque la douleur, réfléchir à des solutions...

→ il faut **écouter** ses salariés, **réfléchir ensemble** à des solutions en s'entourant de personnes compétentes pour prévenir les TMS...

exemples de boucles infernales



COÛTS INDUITS PAR LES TMS

coûts directs → temps pour gérer les situations, cotisations, indemnités
coûts indirects → perte de productivité, perte de qualité, absentéisme, départs... représentant 2 à 7 fois les coûts directs.

Prévenir c'est agir et se préserver
 Être vigilant, c'est gagner!
 Se préparer pour mieux travailler
 Mieux s'organiser pour mieux travailler
 Penser, débattre et agir

où se renseigner ?

Il est toujours possible d'obtenir des informations complémentaires auprès :

- des services santé au travail de la MSA : conseiller en prévention et médecin du travail
- de l'inspection du travail en tant que préventeur agricole (DIRECCTE)
- de la CPHSCT (Commission Paritaire d'Hygiène, de Sécurité et des Conditions de Travail) de votre département ou région

ATTENTION !
 la brochure constitue une sensibilisation à la prévention des TMS



TMS

Troubles Musculo Squelettiques

Travailler pour sa Santé Mieux

conception graphique : Rewind / Impression : Frazer