



WEBINAIRE SUR LES TMS

PRÉSENTÉ PAR AXEL ALLOUF

14 avril 2021

10h à 12h



une société du groupe relyens



INTRODUCTION

1. LES TMS C'EST QUOI ?

- ❑ Définition des TMS
- ❑ Les facteurs de risques
- ❑ Quelques exemples de TMS

2. POURQUOI S'EN PRÉOCCUPER ?

- ❑ Les enjeux de la prévention des TMS
 - Humains
 - Financiers
 - Organisationnels

3. COMMENT LES PRÉVENIR ?

- ❑ La démarche de prévention
- ❑ La prévention des TMS pour les agents des services espaces verts





Introduction





> PRÉSENTATION



Axel ALLOUF
Ergonome – Consultant
Basé à ORLEANS (45)

Le rapprochement de deux acteurs majeurs des secteurs de la santé,
du social, du médico-social et du territorial





L'outil Teams : quelques fonctionnalités de base



The image shows a screenshot of the Microsoft Teams meeting toolbar. The toolbar is dark grey/black and contains several icons and buttons. Annotations with orange arrows point to specific features:

- Liste des participants**: Points to the icon of two people.
- Notre « chat »**: Points to the speech bubble icon.
- Lever la main / la baisser**: Points to the hand icon.
- Autres actions (Paramètres des périphériques)**: Points to the three dots menu icon.
- Activer / Couper sa caméra**: Points to the camera icon with a slash through it.
- Activer / Couper son micro**: Points to the microphone icon with a slash through it.
- Partager du contenu**: Points to the share icon (dashed arrow).
- Quitter**: Points to the red button with a phone icon and the text "Quitter".

- > LAISSER SA CAMÉRA ACTIVÉE, COUPER LE MICRO QUAND ON NE PARLE PAS
- > NE PAS HÉSITER À PRENDRE LA PAROLE (INTERVENIR, LEVER LA MAIN)
- > RAPPORTER TOUT INCIDENT INFORMATIQUE POUR LE RÉSOUDRE RAPIDEMENT





01

Les TMS c'est quoi?



01. Les TMS c'est quoi ? – Définition des TMS

Les TMS d'origine professionnelle couvrent une large gamme de maladies inflammatoires et dégénératives de l'appareil locomoteur.

Agence européenne pour la santé et la sécurité au travail

Pathologies multifactorielles à composantes professionnelles, elles sont caractérisées par des atteintes péri-articulaires.

Inrs

Pathologies qui affectent les tissus mous (tendons, gaines synoviales, nerfs) qui se trouvent à la périphérie des articulations.

Cnam





01. Les TMS c'est quoi ? – Définition des TMS

T.M.S. ou Trouble Musculo-squelettique =

- **Affections des tissus mous autour des articulations :**
 - Muscles
 - Tendons
 - Ligaments
 - Nerfs

- **Domaine des maladies professionnelles**

- **La douleur en est l'expression la plus manifeste**

- **Limitations dans les gestes**

- **Des douleurs plus ou moins persistantes...**

- **...Jusqu'à l'incapacité chronique**





01. Les TMS c'est quoi ? – Définition des TMS

>LES SIGNES AVANT-COUREURS

- Fatigue musculaire localisée et persistante
- Picotements ou engourdissements (parfois nocturnes)
- Perte de force, maladresse
- Réduction de l'amplitude
- Chaleur, rougeur, gonflement
- Douleur localisée, douleur au toucher
- Douleurs chroniques
- Enraidissement





01. Les TMS c'est quoi ? – Les facteurs de risque

> LES FACTEURS DE RISQUE :

Facteurs biomécaniques

- ✓ Répétitivité
- ✓ Efforts excessifs
- ✓ Positions articulaires extrêmes
- ✓ Travail statique
- ✓ Température
- ✓ Vibrations

Facteurs psychosociaux

- ✓ Relations sociales
- ✓ Stress
- ✓ Façon dont le travail est perçue
- ✓ Marges de manœuvre

TMS

Facteurs organisationnels

- ✓ Organisation du travail
- ✓ Pression temporelle
- ✓ Environnement de travail

Facteurs individuels

- ✓ Age
- ✓ Genre
- ✓ Ancienneté
- ✓ Vécu physiologique

→ Aucun facteur de risque n'existe isolément. Ils sont combinés à des niveaux d'intensité et de fréquence propres à chaque tâche et variables dans le temps.





01. Les TMS c'est quoi ? – Les facteurs de risque

> LES FACTEURS BIOMÉCANIQUES :

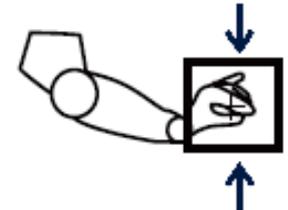
Facteurs biomécaniques

- ✓ Répétitivité
- ✓ Efforts excessifs
- ✓ Positions articulaires extrêmes
- ✓ Travail statique
- ✓ Température
- ✓ Vibrations

TMS



Préhension en pince



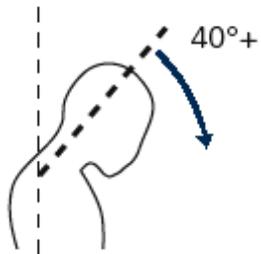
Petits mouvements de pince des doigts



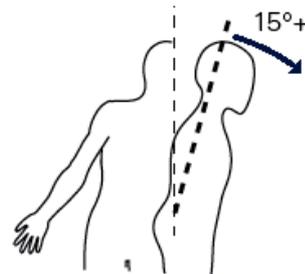
Appui prolongé sur le talon de la main ou utilisation de la main comme un marteau



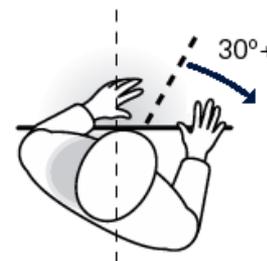
Saisir en force



Mouvements de la tête



Mouvements du tronc



Travail de l'autre côté de la ligne sagittale





01. Les TMS c'est quoi ? – Les facteurs de risque

○ LES FACTEURS PSYCHOSOCIAUX :

- Les agressions verbales et physiques
- Le stress
- L'insatisfaction au travail
- Harcèlement
- Souffrance, mal-être au travail
- Les exigences attentionnelles liées à la tâche
- Le faible soutien social des collègues ou de la hiérarchie

Facteurs psychosociaux

- ✓ Relations sociales
- ✓ Stress
- ✓ Façon dont le travail est perçu
- ✓ Marges de manœuvre

TMS

Lien stress / TMS :

- Efforts accrus
- Travail plus vite et plus intensément
- Contraction prolongée
- Néglige sa posture
- Pauses insuffisantes





> LES FACTEURS ORGANISATIONNELS :

Facteurs organisationnels

- ✓ Organisation du travail
- ✓ Pression temporelle
- ✓ Environnement de travail

TMS

- Cadence / contraintes de temps / urgences / pics d'activité
- Autonomie, marge de manœuvre, flexibilité
- Dépendance d'un autre service, d'une autre personne
- Polyvalence
- Rotation / travail posté
- Formation
- Pause / période de repos / heures supplémentaires

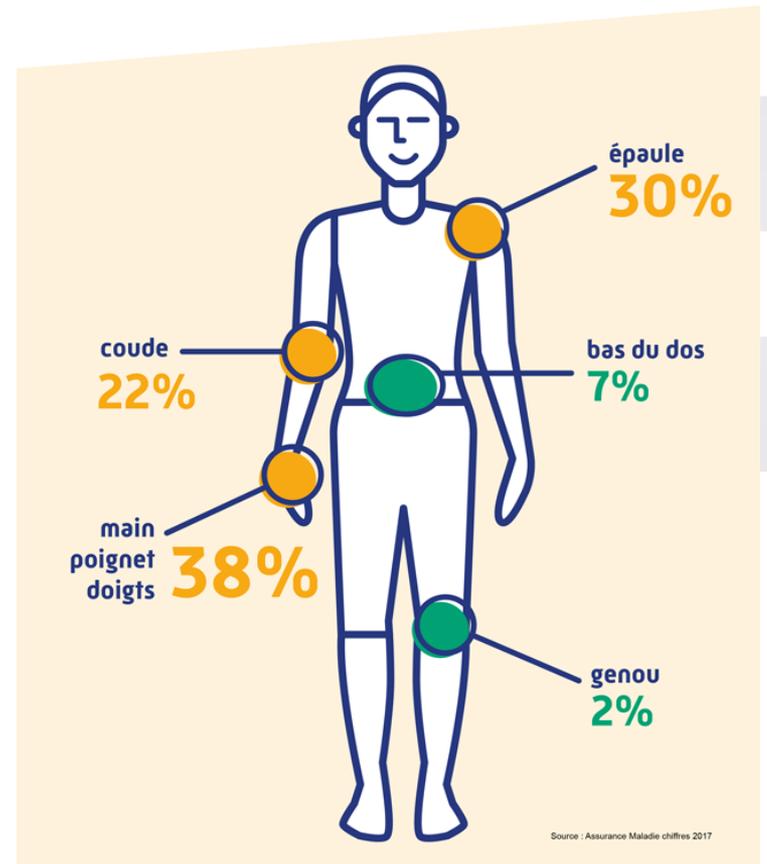




01. Les TMS c'est quoi ? – Quelques exemples de TMS



Les parties du corps les plus touchées par les TMS





02

Pourquoi s'en préoccuper ?



02. Pourquoi s'en préoccuper ?

Quelles conséquences
pour les salariés ?



1^{ère}

La lombalgie représente la première
cause d'inaptitude avant 45 ans.



45%

des TMS entraînent
des séquelles lourdes (incapacités
permanentes).

Quelles conséquences
pour les chefs d'entreprise ?

30%
des arrêts de travail
sont causés par un TMS.



2 mois
d'arrêt en moyenne
pour un accident du travail
lié au mal de dos

2 Mds €
dont la moitié est liée
au mal de dos.



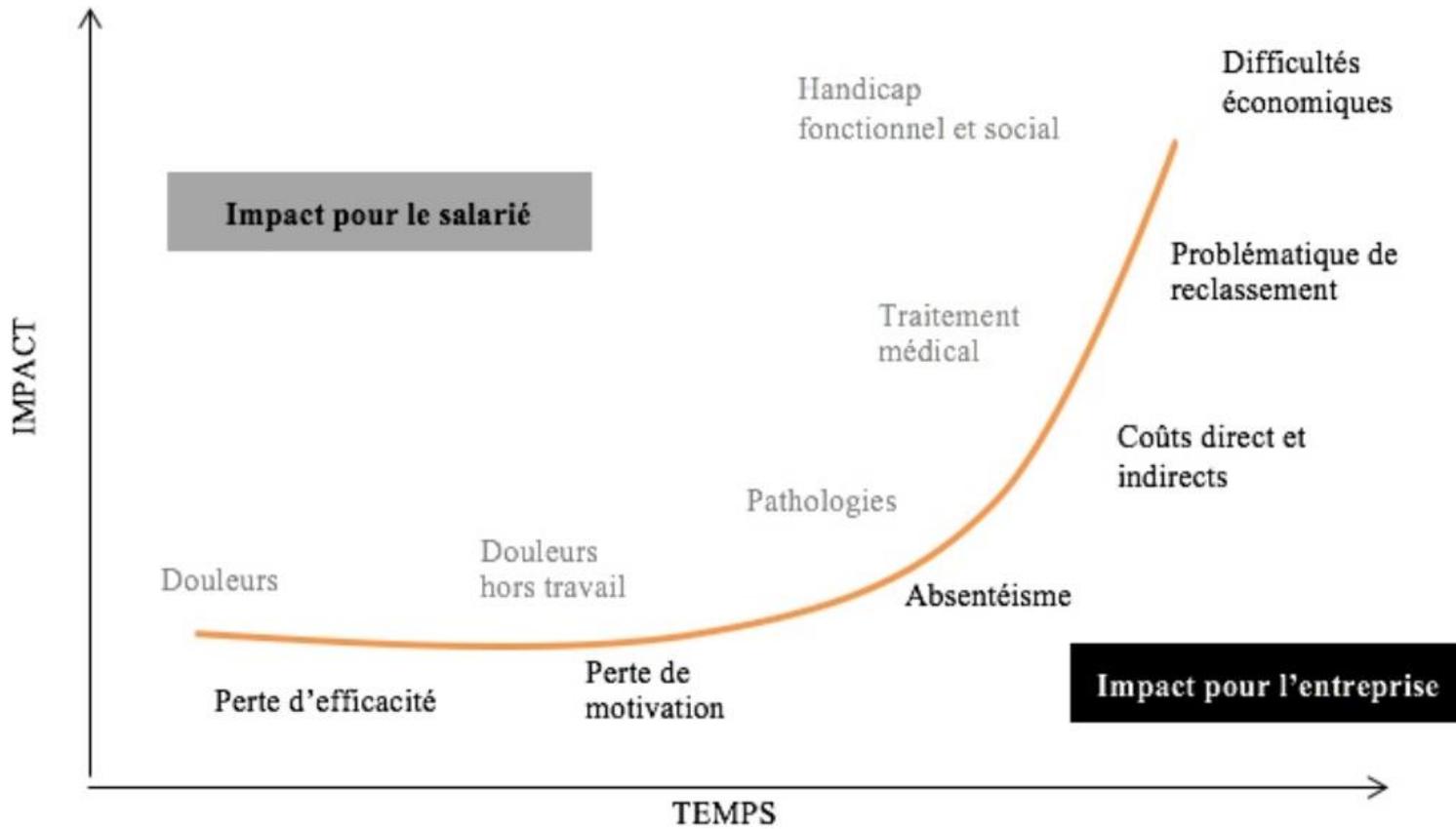
22 M
de journées
de travail perdues
à causes des TMS
et du mal de dos.

Source : Assurance Maladie chiffres 2017



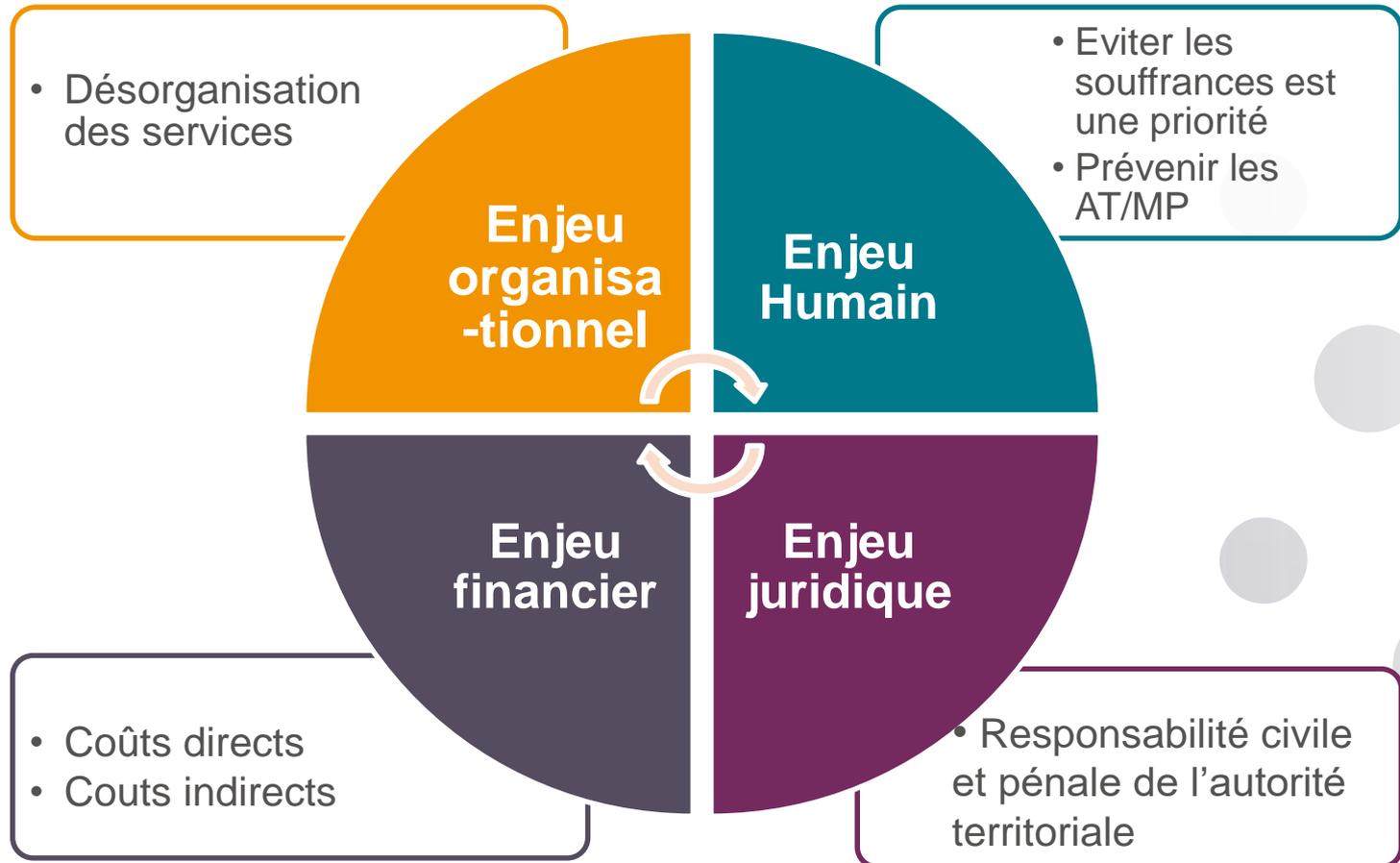


02. Pourquoi s'en préoccuper ?





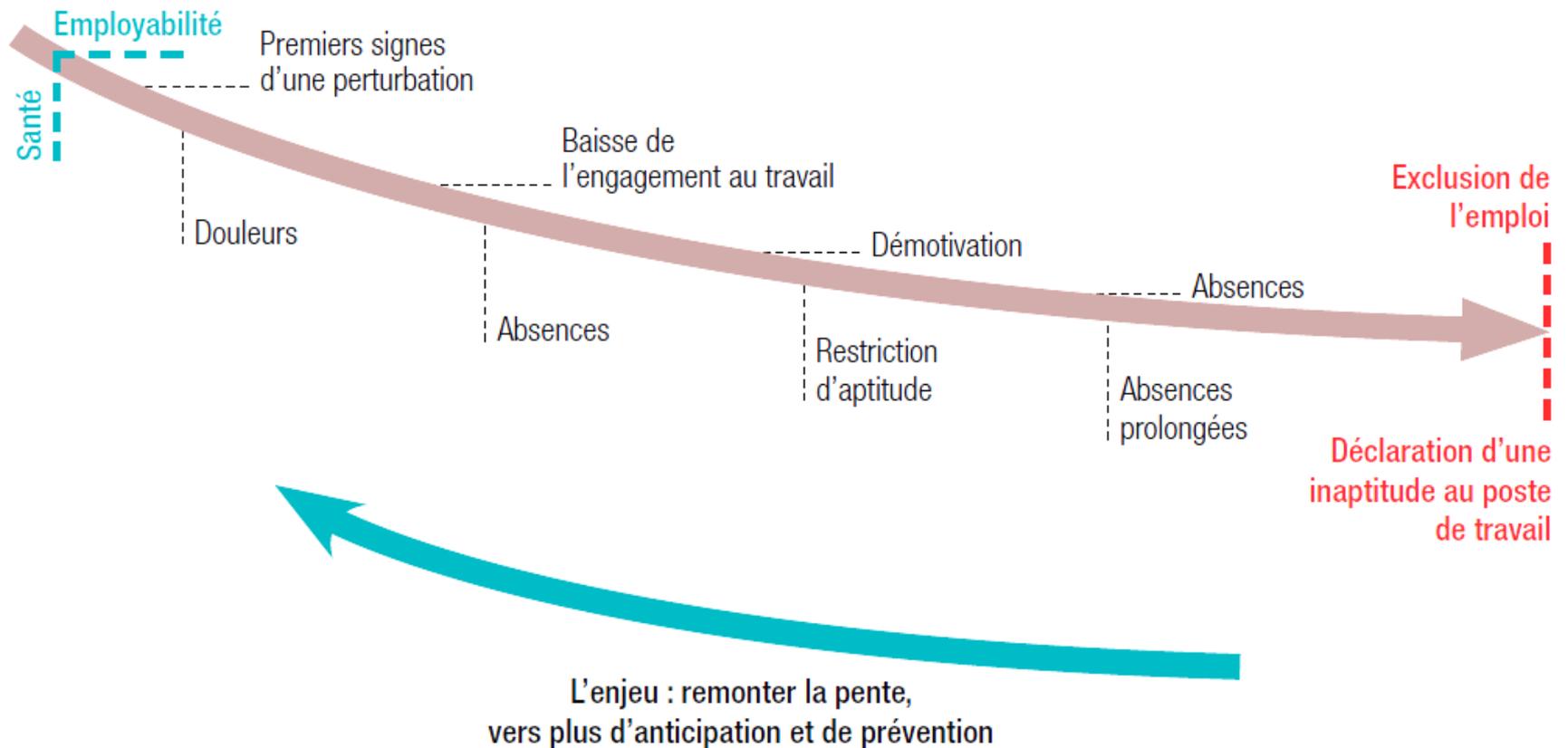
02. Pourquoi s'en préoccuper ?





02. Pourquoi s'en préoccuper ? – Les enjeux humains

> L'ENJEU DE LA PRÉVENTION



Source : Guide ANACT - Prévenir l'usure professionnelle, octobre 2014





02. Pourquoi s'en préoccuper ? – Les enjeux financiers

- > Frais médicaux
- > Maintien de traitement



Coûts directs



- > Perte de qualité de service
- > Reclassement de l'agent
- > Restriction médicale
- > Remplacement de l'agent
- > Temps consacré à l'enquête
- > Gestion administrative
- > Perte ou immobilisation du matériel
- > Temps consacré aux secours
- > ...



Coûts indirects



→ **Coûts indirects = 3 à 5 fois les coûts directs**





02. Pourquoi s'en préoccuper ? – Les enjeux organisationnels

> LES CONSÉQUENCES :

- Remplacement de l'agent absent
- Tâches de l'agent absent non effectuées
 - Perte de qualité de service
 - Mécontentement des usagers ou mécontentement interne
- Répartition des tâches sur les agents présents
 - Augmentation de l'activité des agents
 - Non-respect des consignes (Sécurité) / Précipitation ...
 - Nouvel accident possible
- Fragilisation du collectif





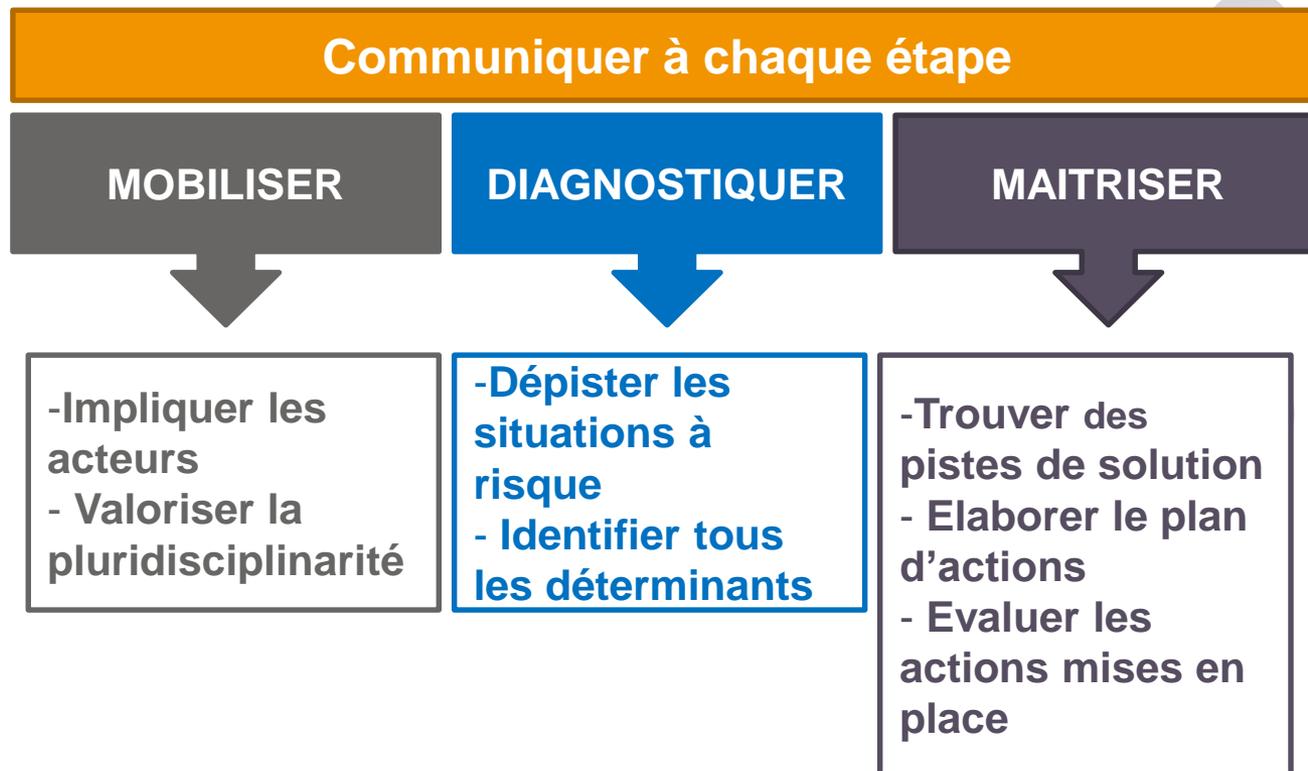
03

Comment les prévenir ?



03. Comment les prévenir? – La démarche de prévention

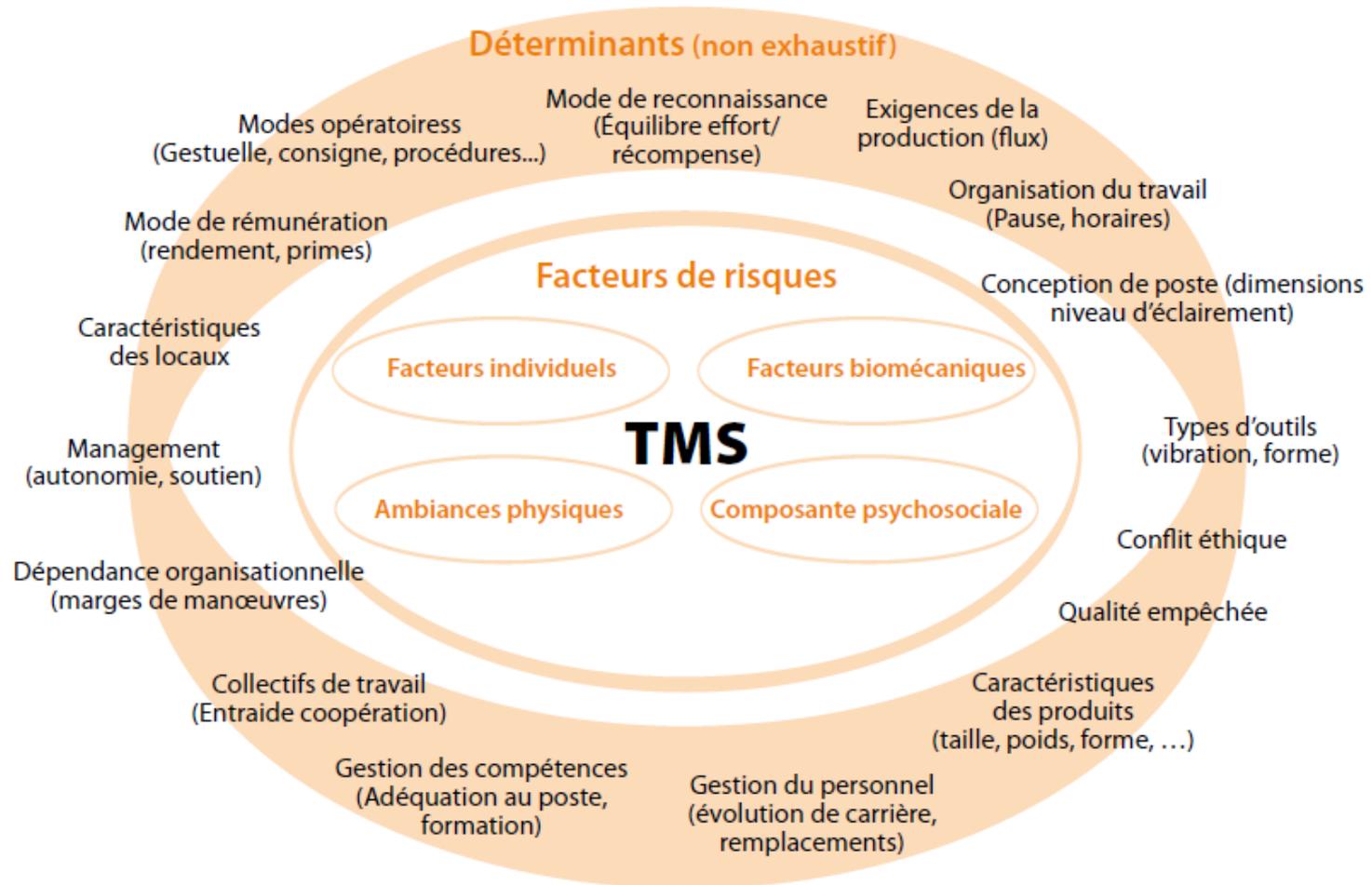
> UNE DÉMARCHE EN 3 ÉTAPES :





03. Comment les prévenir? – La démarche de prévention

> IDENTIFIER LES DÉTERMINANTS DE L'ACTIVITÉS :





03. Comment les prévenir? – La démarche de prévention

> PRINCIPES GÉNÉRAUX DE PRÉVENTION :

1. Éviter les risques, c'est supprimer le danger ou l'exposition.
2. Évaluer les risques qui ne peuvent pas être évités.
3. Combattre les risques à la source.
4. Adapter le travail à l'homme.
5. Tenir compte de l'état d'évolution de la technique.
6. Remplacer ce qui est dangereux par ce qui n'est pas dangereux ou par ce qui l'est moins.
7. Planifier la prévention.
8. Donner la priorité aux mesures de protection collective et n'utiliser les équipements de protection individuelle qu'en complément.
9. Donner les instructions appropriées aux agents.

Article L.4121-2
du Code du Travail





03. Comment les prévenir? – La prévention des TMS pour les agents des espaces verts

> LES PRINCIPAUX FACTEURS DE RISQUES DE L'ACTIVITÉ :

- La manutention ;
- Les vibrations ;
- Le bruit ;
- Les Risques Psycho-Sociaux (RPS) ;
- Les machines et les outils ;
- La circulation et la conduite d'engin ;
- Les produits chimiques ;
- Les réactions infectieuses et allergiques ;
- Les conditions climatiques (vent, température, humidité).





03. Comment les prévenir? – La prévention des TMS pour les agents des espaces verts

Espace vert : les raisons d'un terrain propice aux TMS

Facteur environnemental

- travail extérieur,
- vibration,
- éclairage,
- pression mécanique
- Nature des surfaces

Facteurs biomécaniques

- Gestes répétés et forcés
- Piétinement,
- Debout, assis
- Position accroupie, en torsion, position à genoux
- Port de charges
- Manutention des équipements
- Position articulaire extrême

Facteurs psychosociaux

- Mutation du métier
- Changement des pratiques professionnelles
- Rapport à l'usager
- Manque de reconnaissance
- Sens du travail
- Augmentation des surfaces à effectif constant

Facteurs individuels

- Vieillesse de la population
- Capacités différentes
- Augmentation de la sédentarité
- Genre : majorité d'hommes (annonce tardive)
- Autres : tabagisme





03. Comment les prévenir? – La prévention des TMS pour les agents des espaces verts

> DES EXEMPLES DE PRÉCONISATIONS :

- Le matériel et les outils de travail
 - Prendre en compte l'environnement de travail, le poids, les caractéristiques vibratiles et sonores, la puissance de l'appareil, les propriétés des matériaux, ... ;
 - Utiliser des équipements complémentaires à la manutention (poignée anti vibration, ergosiège, harnais de maintiens, ...) ;
 - Fournir des Equipements de Protection Individuel (EPI) adaptés et réaliser la maintenance des outils/engins.
- Aménagement de l'activité
 - Etudier l'impact des méthodes alternatives au désherbage manuel (thermique, mécanique, ...) ;
 - Mettre en place des systèmes d'arrosage automatisé
 - Mettre en place une gestion différencié de l'entretien des différents espaces verts
- Mesure de prévention collective :
 - Actions de sensibilisation, de formation des agents,





03. Comment les prévenir? – La prévention des TMS pour les agents des espaces verts

> DES EXEMPLES DE PRÉCONISATIONS :





03. Comment les prévenir? – La prévention des TMS pour les agents des espaces verts

> DES EXEMPLES DE PRÉCONISATIONS :

