CENTRE DE GESTION
DE LA FONCTION PUBLIQUE TERRITORIALE
DE LA SARTHE

Fiche
Prévention

PREVENTION DES TMS

Les Troubles Musculo-Squelettiques sont la première cause de maladie professionnelle représentant près de 80% des cas reconnus. Tous les corps de métier sont concernés, qu'ils s'agissent des agents techniques, des agents administratifs, des agents d'entretien ou encore des agents des écoles.

1-Que sont les troubles musculo-squelettiques (TMS)

Les TMS sont des pathologies qui affectent les muscles, les tendons et les nerfs des membres supérieurs, inférieurs et de la colonne vertébrale. Elles s'expriment par des douleurs, de la raideur, une perte de dextérité, une perte de force... Il s'agit des tendinites, lombalgies, syndrome du canal carpien, épicondylite… maux dont on entend parler de plus en plus souvent.

Les TMS résultent d'un déséquilibre entre les capacités fonctionnelles de l'agent et les sollicitations qui apparaissent dans l'activité professionnelle notamment sans possibilité de récupération suffisante.

Ils sont dus à une combinaison de plusieurs facteurs que ce soient les facteurs individuels, les facteurs biomécaniques, les facteurs organisationnels ou encore les facteurs psychosociaux. Chacun a une incidence sur la survenue ou non des TMS.

2-Les facteurs de risques

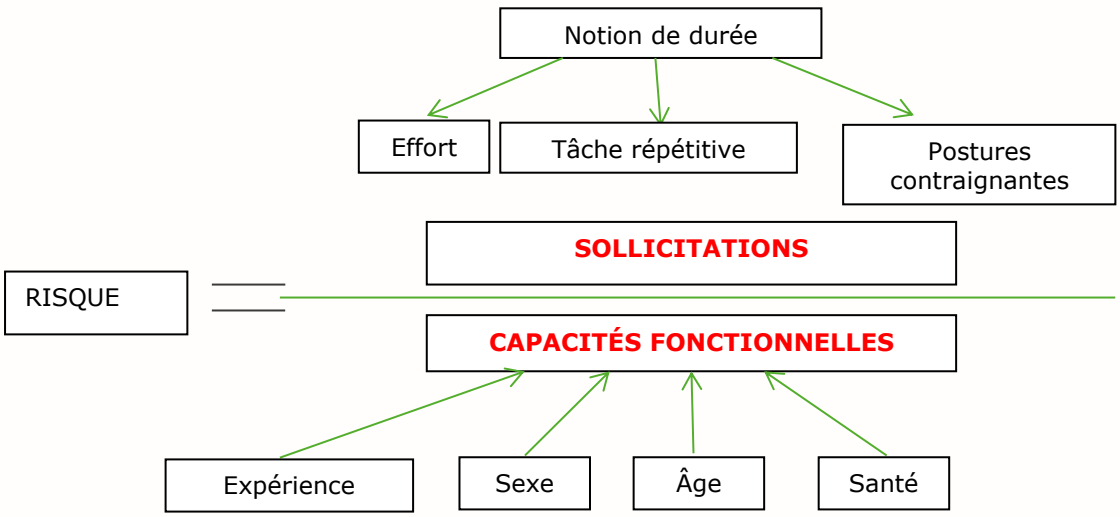
FACTEURS DE RISQUES BIOMÉCANIQUES

- Tâches répétitives
- Adoption de postures contraignantes
- Manutention de charges lourdes
- Tâche demandant de la force
- Notion de durée
- …

Autres facteurs aggravants :

- Facteur environnemental (froid, chaud,…)
- Exposition aux vibrations
- Port de gants…

La combinaison de différents facteurs augmente fortement les possibilités de déclarer des TMS



FACTEURS DE RISQUES ORGANISATIONNELS

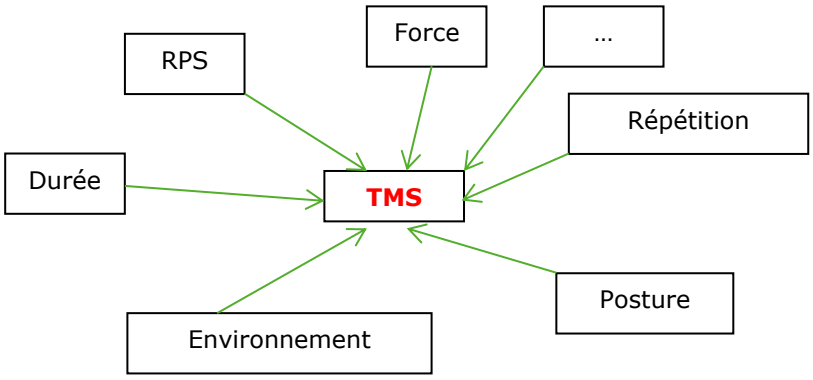
Manque d'alternance de tâches

- Durée de travail trop importante
- Délais de réalisation
- Autonomie
- Mise en œuvre de nouvelles technologies
- …

FACTEURS DE RISQUES PSYCHOSOCIAUX

- Travail monotone
- Surcharge de travail
- Mauvaises relations de travail
- Précarité ou insécurité d'emploi
- Manque de reconnaissance
- …

Les TMS sont une pathologie cumulative. Il s'agit de la combinaison de plusieurs facteurs qui s'accumulent :



3-Comment prévenir les TMS ?

Comme pour toute démarche de prévention des risques, l'étape initiale et primordiale est le diagnostic. Il est essentiel de connaître les postes où les agents rencontrent des problèmes de TMS et les raisons pour lesquelles ils se déclarent (définir les différents facteurs de risques).

Selon les résultats de ce dépistage, la prévention s'organise selon 3 aspects :

- Organisationnelle
- Technique
- Humaine et informationnelle

PREVENTION ORGANISATIONNELLE

Une modification dans l'organisation améliore souvent les conditions de travail des agents. Pour ce qui est des TMS, il faudra jouer principalement sur les alternances de tâches, l'organisation de pauses, la mise en adéquation des ressources pour réaliser les tâches demandées, l'anticipation des contraintes (ne pas s'arrêter à chercher une solution sur le problème rencontré, étudier si la solution ne peut pas être trouvée en amont). Suite au dépistage, il peut être mis en évidence un besoin de réaménagement ou réorganisation d'un poste de travail qui permettrait de limiter certaines contraintes. Les risques psychosociaux sont une source importante de TMS, il faut donc intégrer cette problématique dans le plan d'action RPS.

PREVENTION TECHNIQUE

Un changement d'organisation peut également amener à effectuer des modifications techniques. Cela peut aller de la mécanisation de manutentions difficiles, en passant par l'achat d'aides à la manutention, de nouvelles machines améliorant l'ergonomie des postes…

PREVENTION HUMAINE ET INFORMATIONNELLE

En plus de l'organisation et des solutions techniques, une prise en compte de l'aspect humain est essentielle pour la réussite de ce type de démarche.

Il faudra notamment assurer un maintien et une actualisation des compétences des agents, informer les agents sur les risques auxquels ils sont confrontés. Un agent averti des risques auxquels il est exposé est moteur dans la démarche de prévention. Des formations à la prévention des risques peuvent également être envisagées notamment une formation PRAP (Prévention des Risques liés à l'Activité Physique). D'ailleurs, d'après l'article R4541-1 du Code du Travail, une formation est obligatoire pour tout agent dont l'activité professionnelle présente des manutentions manuelles.

FORMATION PRAP (PREVENTION DES RISQUES LIES A L'ACTIVITE PHYSIQUE)

La formation PRAP est destinée aux agents qui sont confrontés aux ports de charges, aux manutentions manuelles, aux gestes répétitifs, aux postures contraignantes…

Toutes ces expositions peuvent nuire à la santé des agents et engager des efforts excessifs.

Il existe 2 filières de formation spécifiques selon la nature du métier des agents :

-Pour les agents techniques, agents d'entretien, agents de restauration…=> PRAP IBC

-Pour les agents du sanitaire et sociale (agents d'EHPAD, aide à domicile…) => PRAP 2S

Cette formation doit permettre aux agents de :

-connaître les risques liés à leur activité

-pouvoir analyser de façon précise sa situation de travail

-adopter des bonnes pratiques et des gestes adaptés aux tâches de travail à réaliser

-proposer des améliorations sur l'aménagement du poste de travail

-mobiliser les personnes concernées par la prévention des risques dans la collectivité

La durée de la formation est de 14 heures pour la version IBC et de 21h pour le module 2S, avec une actualisation des compétences à faire tous les 2ans sur une durée minimale de 7h.

Les formations sont assurées par des formateurs certifiés PRAP (IBC ou 2S) par le réseau Assurances maladies/INRS.

BILAN

Qu'il s'agisse des solutions organisationnelles, techniques ou humaines, elles sont, dans la majorité des cas, liées les unes aux autres. La mise en place d'une action de prévention selon un aspect induit généralement la mise en place d'une autre action d'un deuxième aspect.

Par exemple, lors de l'achat d'une nouvelle machine, une formation/information à son utilisation est nécessaire.

Comme toute démarche de prévention, il est important d'impliquer fortement les agents concernés par les risques à traiter pour que la démarche soit la plus efficace possible.

Il ne faut pas non plus omettre le rôle que doit jouer le médecin de prévention pour adapter les postes de travail.