

# Les TMS, tous concernés

# Les TMS, qu'est-ce que c'est ?

Les troubles musculosquelettiques, ou TMS, sont des atteintes qui peuvent concerner les muscles, les tendons, les nerfs, les ligaments et les vaisseaux sanguins.

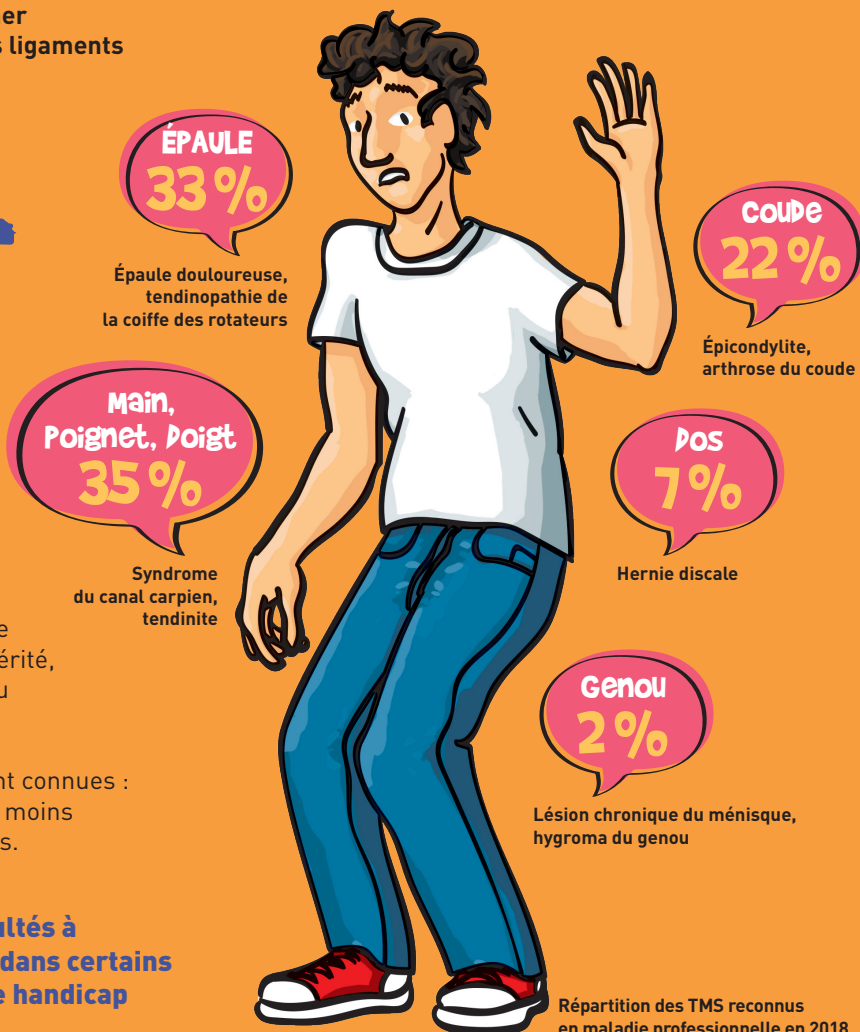
**LES TMS SONT À L'ORIGINE DE PLUS DE 4 MALADIES PROFESSIONNELLES RECONNUES SUR 5.**

Ils peuvent se manifester au niveau des articulations des membres supérieurs (épaule, poignet, coude), du cou, du bas du dos et aussi des membres inférieurs (genou, cheville).

Les troubles musculosquelettiques se caractérisent par une gêne ou des douleurs dans les mouvements, par une perte de force, de souplesse ou de dextérité, ou encore par des engourdissements ou des picotements.

Les conséquences pour les salariés sont connues : fatigue, gêne légère ou douleur plus ou moins importante en sont des formes précoces.

► **Peuvent suivre des difficultés à réaliser son travail avec, dans certains cas, arrêt de travail, voire handicap temporaire ou durable.**



# Comment ça arrive ?

Les TMS sont provoqués ou aggravés par l'activité professionnelle ; ils concernent tous les secteurs d'activité et les salariés, femmes et hommes, de tous âges.

**1 ACCIDENT DU TRAVAIL SUR 5  
EST LIÉ À UNE LOMBALGIE.**

Les TMS sont liés à une combinaison de facteurs relevant des conditions et de l'organisation du travail, notamment :

- **Les contraintes physiques** : la répétition des mêmes gestes, le port de charges lourdes, un travail statique prolongé, des postures contraignantes (travail bras en l'air, accroupi, penché...), l'exposition aux vibrations (conduite d'engins, utilisation d'outils vibrants), le travail au froid peuvent abîmer les articulations, les muscles, les tendons... du dos et des membres.
  - **Les contraintes psychosociales** : de mauvaises relations de travail, un défaut d'entraide entre collègues, un manque de reconnaissance et de sens, des tâches dépourvues d'intérêt, un travail complexe, des exigences émotionnelles importantes, une incertitude sur son avenir professionnel... peuvent accentuer les contraintes déjà présentes, devenir source de stress et renforcer le risque de TMS.
  - **Les contraintes liées à l'organisation du travail** : des délais trop courts, l'absence d'autonomie ou l'impossibilité de choisir sa façon de faire, le manque de pauses, de moyens pour bien faire son travail, ne permettent pas une récupération suffisante et peuvent accroître les contraintes physiques et psychosociales et ainsi, augmenter le risque de TMS.
- **Les conséquences d'une exposition à ces contraintes peuvent varier selon les personnes et les périodes de la vie : en fonction de l'âge, de l'état de santé, de l'expérience professionnelle et du contexte de travail (nouveau poste, arrêt maladie, retour de congés...).**



# Les TMS ne sont pas une fatalité

Il est possible d'agir. Des solutions pour réduire les risques existent.

- **Des solutions techniques** : aménagement du poste et de l'espace de travail pour réduire les contraintes physiques, participation au choix des outils et des équipements de travail...
- **Des solutions agissant sur l'organisation** : diversification des tâches, possibilités d'entraide, aménagement de pauses pour récupérer, clarification des objectifs en évitant les injonctions contradictoires, anticipation des aléas de la production...
- **Des actions de sensibilisation et de formation** au risque et à sa prévention : transmission de savoir-faire, accueil des nouveaux embauchés...

## La formation Prap

(PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE)

Dans le cadre d'une démarche de prévention des TMS, cette formation contribue à diminuer les risques d'accidents du travail et de maladies professionnelles liés aux activités physiques et à participer à l'amélioration des conditions de travail.

Elle permet aux salariés d'acquérir des compétences pour :

- connaître les risques de leurs métiers,
- observer et analyser leurs situations de travail,
- être force de propositions d'amélioration des conditions de travail.



# Les TMS, il faut en parler

Face aux TMS, chacun a un rôle à jouer  
et le salarié peut être acteur de sa prévention.

## PARLEZ-EN AUTOUR DE VOUS DÈS LES PREMIÈRES DIFFICULTÉS.

Vous avez plusieurs interlocuteurs :

- ▶ **vos encadrements** : votre responsable ou directeur selon la taille de votre entreprise ; votre employeur est en effet responsable de votre santé et de votre sécurité au travail ;
- ▶ **vos représentants du personnel** lorsqu'ils existent : représentants de proximité, élus au Comité social et économique (CSE) ou à la Commission santé, sécurité et conditions de travail (CSSCT) ;
- ▶ **les chargés de la prévention** dans votre entreprise, quand ils existent ;
- ▶ **les professionnels de santé** : dès les premiers signes, consultez votre médecin traitant, faites le lien avec votre travail et demandez une visite auprès du médecin du travail.





## Pour en savoir Plus

### Brochures INRS :

ED 6094 – Vous avez dit TMS ?

ED 865 – Analyser le travail pour maîtriser le risque TMS.

ED 6040 – Mal au dos. Osez bouger pour vous soigner.

### Dossiers web INRS :

Risques liés à l'activité physique.

Troubles musculosquelettiques (TMS).

Lombalgies.



Institut national de recherche et de sécurité  
pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles  
65, boulevard Richard-Lenoir 75011 Paris • Tél. 01 40 44 30 00 • info@inrs.fr

### Édition INRS ED 6387

1<sup>re</sup> édition (2020) | révisée en novembre 2023 | 20 000 ex. | ISBN 978-2-7389-2578-7

Conception graphique : Blue graphic / Madehok

Illustrations : Christophe Achard - Impression : Monsoise

L'INRS est financé par la Sécurité sociale  
Assurance maladie - Risques professionnels

[www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)   

