



Les Troubles MusculoSquelettiques (TMS)

Les troubles musculosquelettiques (TMS) regroupent des pathologies très différentes et l'origine de ces problèmes de santé est multifactorielle. Il faut toutefois noter la part prédominante, et reconnue, du travail dans l'origine des TMS. Les facteurs psychosociaux au travail (par exemple : la façon dont le travail est perçu par les salariés, le manque de reconnaissance, etc.) peuvent d'ailleurs constituer une part déterminante dans la survenue de ces affections, qui restent un enjeu majeur de la prévention des risques professionnels. Prévention qui se doit, pour être efficace et durable, d'interroger l'organisation du travail et de ne pas se limiter aux aspects individuels, ni aux aspects biomécaniques des opérations réalisées par les salariés.

Définition

Les TMS, ou affections péri-articulaires (ou encore affections ostéo-musculaires), regroupent diverses pathologies affectant principalement les muscles, les tendons et les nerfs qui permettent le mouvement des différentes pièces osseuses. Les TMS constituent la première cause de morbidité liée au travail, et peuvent concerner les poignets, les épaules, les coudes, le rachis, les genoux, le dos, etc¹.

Quelques exemples de TMS (liste non exhaustive) :

Les principaux facteurs de stress en milieu professionnel sont les suivants :

- › **La tendinopathie de la coiffe des rotateurs** pour les épaules²,
- › **L'épicondylite latérale** (ou « tennis elbow ») pour les coudes³,
- › **Le syndrome du canal carpien** pour les poignets et les mains⁴,
- › **Les lombalgies fonctionnelles** pour le dos⁵,
- › **L'hygroma du genou ou la tendinite achilléenne** pour les jambes⁶.

Les TMS représentent la première catégorie de maladies professionnelles en France et sont en constante augmentation en France depuis des années⁷. En effet, en France, la plupart de ces pathologies sont reconnues comme maladies professionnelles. La reconnaissance en maladie professionnelle n'est qu'une étape tardive de l'évolution de l'atteinte à la santé de la personne, et ne doit pas constituer le seul indicateur à suivre sur cette problématique.

Epidémiologie

Selon la Caisse Nationale d'Assurance Maladie des Travailleurs Salariés (CNAMTS), plus de 39 000 personnes sont concernées par un ou des TMS en France⁸ (en tant que Maladie Professionnelle). Sachant que tous les salariés n'engagent pas une démarche de reconnaissance de maladie professionnelle, l'ANACT estime que les TMS des membres supérieurs concerneraient environ 10% de la population active⁹ ! C'est dire si la prévention des TMS constitue un enjeu majeur de santé publique.

Selon l'Institut de veille sanitaire (InVS), le décompte des TMS des membres et du rachis au titre des maladies professionnelles¹⁰ (décompte ne reflétant qu'en partie l'ampleur du phénomène) constitue une alerte très inquiétante. Les TMS des membres supérieurs et du rachis représentent près de 80% des MP reconnues. , ce qui représentait déjà en 2008 un coût direct annuel de 800 000 000 €. Cela sans évoquer les coûts indirects (plus importants que les coûts directs, : absentéisme, perte de productivité, perte de capacité de production, dégradation du climat de travail, ...) et les conséquences humaines dramatiques...

1 Agence Nationale pour l'Amélioration des Conditions de Travail (ANACT), <http://www.anact.fr/web/dossiers/sante-au-travail/tms>

2 Cette affection survient lorsqu'un tendon de l'épaule a été trop sollicité.

3 Cette affection désigne la douleur à l'insertion des muscles épicondylaires en latéral du coude souvent associée à un mécanisme de sur-utilisation des extenseurs du poignet.

4 Le syndrome du canal carpien est un ensemble de signes fonctionnels et physiques lié à la souffrance du nerf médian au niveau du poignet par sa compression : engourdissement (hypoesthésie), une dysesthésie, une paresthésie (fourmillements) des doigts « médians », une douleur de la main irradiant au bras et un déficit moteur.

5 Terme médical désignant les douleurs au bas du dos, aux vertèbres lombaires, <http://www.inrs.fr/accueil/accidents-maladies/maladie-professionnelle/tms/lombalgie.html>

6 L'hygroma est une inflammation d'une bourse séreuse qui contient un liquide synovial, dont le rôle est de faciliter les mouvements des articulations) et qui favorise le glissement de ses organes annexes (muscles, tendons) par rapport par exemple à une articulation.

7 http://www.travailler-mieux.gouv.fr/IMG/pdf/Dossier_de_presse_AM-RP.pdf

8 [http://www.inrs.fr/inrs-pub/inrs01.nsf/intranetobject-accesparreference/ED%20957/\\$file/ed957.pdf](http://www.inrs.fr/inrs-pub/inrs01.nsf/intranetobject-accesparreference/ED%20957/$file/ed957.pdf)

9 <http://www.anact.fr/portal/pls/portal/docs/1/1150345.PDF>

10 http://www.invs.sante.fr/beh/2010/05_06/beh_05_06_2010.pdf



Les Troubles MusculoSquelettiques (TMS) (suite)

Symptômes individuels et indicateurs organisationnels

Les TMS évoluent au fil du temps et deviennent, peu à peu, de plus en plus gênants pour les personnes affectées. Les premiers symptômes sont des douleurs passagères, douleurs qui, par la suite, deviennent permanentes et affectent même la vie hors travail de la personne. Enfin, la pathologie peut s'installer et nécessiter une intervention chirurgicale. Le caractère invalidant du TMS est alors incontournable...

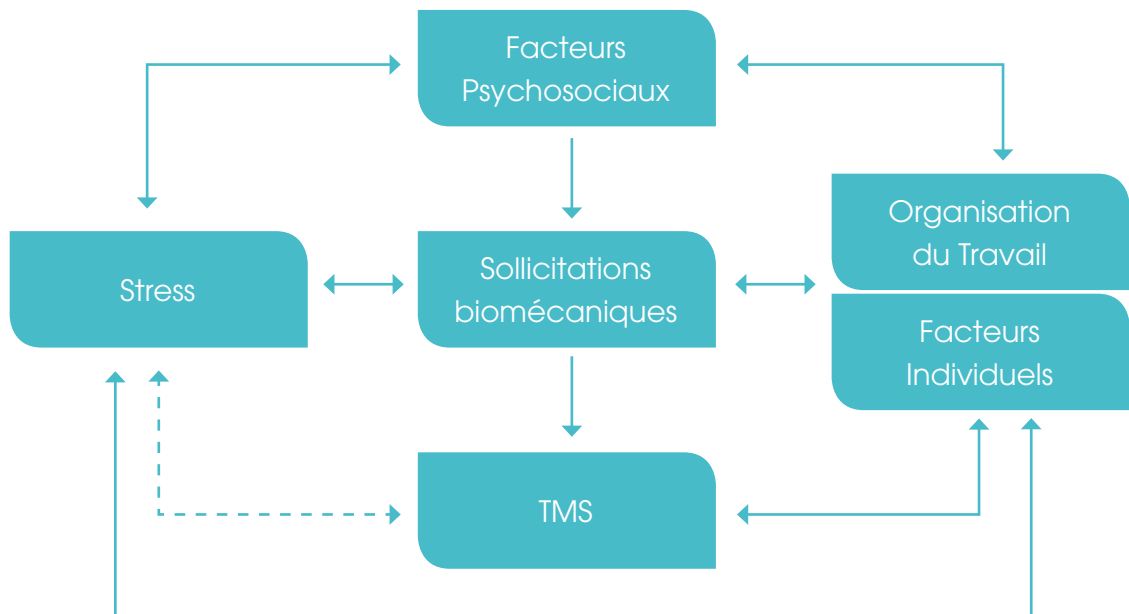
Au niveau de l'entreprise, il convient de surveiller tous les signes précurseurs d'une problématique de TMS : veiller au dialogue social pour tenir compte des remontées d'informations réalisées par les représentants du personnel, l'absentéisme, de veiller à la mise en place d'une véritable Gestion Prévisionnelle des Emplois et des Compétences (GPEC), d'évaluer la pénibilité des différents postes de travail, et les déclarations de maladies professionnelles.

Causes d'apparition des TMS

L'étiologie des TMS est multidimensionnelle. Les facteurs individuels peuvent exister, cela est indéniable (antécédents médicaux, capacité physique, obésité...). Mais ces facteurs ne constituent pas l'essentiel de l'origine de ces problèmes de santé :

- L'organisation du travail est un facteur très important qu'il convient d'interroger absolument dans le cadre de la prévention.
- Il faut également prendre en compte les aspects biomécaniques (gestes répétitifs, efforts de soulèvement, postures contraignantes).
- Ainsi que les facteurs de Risques PsychoSociaux (RPS) qui peuvent exister au travail, et venir aggraver la situation (les relations interpersonnelles, le manque de soutien, le travail dans l'urgence...)

Pour résumer, les TMS sont le fruit de différents facteurs (individuels, organisationnels, psychosociaux), comme le montre le schéma suivant :





Les Troubles MusculoSquelettiques (TMS) (suite)

Que faire face aux TMS ?

Compte tenu de la complexité du problème des TMS, une prévention durable doit s'articuler autour des 3 axes fondamentaux de la prévention : la prévention primaire (pour empêcher l'apparition de nouveaux cas), la prévention secondaire (pour limiter le nombre de cas de TMS existants et leur aggravation) et la prévention tertiaire (pour diminuer les aggravations des atteintes et leurs conséquences pour les salariés concernés). Selon la situation de l'entreprise, l'articulation entre ces 3 niveaux de prévention devra être différente.

Il conviendra dans tous les cas de :

1. Investiguer diagnostiquer (analyse de postes, questionnaires, ...)
2. Réfléchir / agir sur l'organisation du travail, l'aménagement des postes de travail
3. Dépister les atteintes précoces (médecin du travail), réflexion sur le parcours professionnel, le reclassement, le soutien des salariés

Parler de prévention des TMS revient à analyser l'activité de travail des salariés ainsi que les conditions de réalisation du travail pour pouvoir ensuite proposer une démarche adéquate. Plus le problème des TMS est pris en charge en amont et au niveau global de l'entreprise, avec l'aide d'un ergonome, plus l'adaptation du travail à l'Homme sera facilement réalisable, et meilleure sera la prévention. Pour cela, l'entreprise peut faire appel à des ergonomes, spécialistes dans ce domaine.

POUR PLUS D'INFORMATIONS

- <http://www.travailler-mieux.gouv.fr/Troubles-musculo-squelettiques-TMS.html>
- <http://www.anact.fr/web/dossiers/sante-au-travail/tms>
- http://www.inrs.fr/hm/les_troubles_musculosquelettiques_tms_membre.html