

Dossier

Santé

Vaincre les TMS d'origine professionnelle



Auteur : Didier Reuter - ISBN 9791023711028

Free

BOOKINER 



Auteur : Didier Reuter

www.bookiner.com

Usage libre de droit (non marchand) avec mention «Bookiner.com»

Santé

Vaincre les TMS d'origine professionnelle

- . Une cause de souffrance
- . Les troubles musculo-squelettiques
- . La rigidification du travail
- . Les facteurs contributifs des TMS
- . Comment s'attaquer aux TMS ?
- . Les TMS de la nuque, épaule, coude, poignet, main

Conditions d'usage libre de droits

Tout contenu gratuit ou payant peut être utilisé avec l'obligation d'indiquer la mention «Bookiner.com». L'acquéreur sur le site bénéficie d'un usage libre de droits à titre **PERSONNEL** (individuel, familial et privatif) dans un cadre exclusivement non marchand, non concurrentiel et non grand public. Il est autorisé à installer ce fichier sur tout équipement informatique et télécoms dont il est propriétaire ainsi que pratiquer éventuellement une duplication, un téléchargement, ou un envoi sous forme de fichier, à un maximum de 5 postes/utilisateurs internes. Ce droit ne s'applique pas à l'utilisateur qui reçoit gratuitement un contenu payant, lequel ne peut aucunement le diffuser autour de lui sans risquer de tomber sous le coup de la loi portant sur le copyright et/ou s'exposer aux conditions restrictives du droit d'auteur et de la protection intellectuelle.

UNE CAUSE DE SOUFFRANCE

La santé au travail est devenue une cause nationale, d'autant plus que 10% des dépenses de Sécurité Sociale sont directement liées aux maladies du travail. Pour Jean-Louis Malys, secrétaire national à la CFDT, «*En général, les petits traumatismes sont sous-estimés. Pour un salarié déclarer un accident du travail léger, c'est prendre le risque d'être considéré comme fainéant*». Il est vrai que pour l'entreprise tout arrêt a un coût dont le taux moyen de cotisation sur le plan national approche les 2,2% de la masse salariale. Pourtant sur le plan des maladies professionnelles, les TMS (troubles musculo-squelettiques) ont vu «*Leur nombre multiplié par 10 en 10 ans*» estime Evelyne Escriva de l'Anact (Agence nationale pour l'amélioration des conditions de travail), avec un taux qui atteint actuellement 75% de l'ensemble des maladies professionnelles déclarées. Cette amplification serait liée, selon elle, «*à l'émergence dans l'entreprise de «nouveaux taylorismes» qui obligent à travailler plus vite et/ou dans le cadre d'une rigidité de l'organisation du travail*». Un constat général qui fait que les TMS peuvent affecter, à tout moment, n'importe quel travailleur en devenant à la fois une cause de souffrance et de perte de revenus pour le salarié mais aussi de coûts pour l'entreprise et l'économie nationale.

LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

Les TMS d'origine professionnelle recouvrent des pathologies complexes affectant les muscles, les articulations, les tendons, les ligaments, les os, le système vasculaire local et les nerfs, au niveau du cou, du haut et du bas du dos, des épaules, des bras, des mains et des membres inférieurs. Il s'agit le plus souvent d'affections telles que : le syndrome du canal carpien (main et poignet), la tendinopathie de la coiffe des rotateurs (épaules), l'épicondylite (coude), l'hygroma du genou (ou maladies du carreleur) ou encore certaines lombalgies. Les TMS se manifestent surtout par des douleurs locales, des gênes, raideurs, picotements dans les doigts, engourdissements, gonflement des articulations, diminution de la mobilité, réduction de la force de préhension, changement de couleur de la peau... Les troubles musculo-squelettiques sont liés, en général, à plusieurs facteurs qui en s'entrecroisant créent le risque pathologique et dont l'origine naît, souvent, d'un manque de marge de manoeuvre ou de l'impossibilité d'effectuer un geste alternatif ou naturel, du fait de :

- . La répétitivité des gestes qui sollicite toujours la même fibre musculaire en créant à terme des usures localisées.
- . Un travail sous contrainte de temps ou d'espace rendant le geste automatisé ou empêché.
- . Des gestes et postures de plus en plus contraints (secteur des services), ritualisés et soumis à des délais imparables.
- . La continuité d'une pression, d'un stress.

LA RIGIDIFICATION DU TRAVAIL

Plusieurs groupes de facteurs contribuent aux TMS tels que les facteurs physiques et biomécaniques, les facteurs organisationnels et psychosociaux ou encore les facteurs individuels et personnels qui peuvent s'exercer dans des actions séparées ou conjointes. Plus globalement, l'apparition des TMS est directement liée à la rigidification des tâches dans l'organisation du travail et à la mauvaise ergonomie sur le poste de travail. C'est le cas notamment avec les nouvelles technologies ainsi que de la bureautique avec les écrans d'ordinateurs, l'usage du clavier et de la souris, qui oblige à des postures figées, à des gestes répétitifs, rapides et relativement précis. Dans le milieu industriel l'avènement du juste-à-temps, la disparition des stocks et la souplesse que cela permettait, fait que chaque salarié devient directement dépendant du groupe qui le précède générant ainsi des tensions rythmiques permanentes. Idem avec l'introduction de machines automatisées sur les lignes de production rendant impossible toute prise d'initiative et empêchant de se soustraire du dispositif en place dès lors que le geste doit rester obligatoirement calibré. Le fait de perdre «la main» sur l'outil de travail ainsi que le changement forcé d'un simple élément dans le poste de travail induit mécaniquement l'apparition des TMS.

Par exemple, sur une ligne de production, en obligeant à un déplacement plus réduit ou à une séparation entre les salariés, se produit alors un arrêt des micro-régulations et des coopérations naturelles qui permettaient d'«oxygéner» la relation au travail comme : se donner un coup de main ou rattraper un retard. Dans l'entreprise globale, il ne semble pas y avoir de recette miracle pour réduire les TMS sachant que la problématique est de nature multifactorielle en reposant sur plusieurs types de risques : fonction technique, ergonomie, méthodes, RH, sécurité...

LES FACTEURS CONTRIBUTIFS DES TMS

Facteurs physiques

- . Exercice d'une force pour soulever, transporter, tirer, pousser une charge
- . Utilisation constante d'outils ou d'objets familiers (stylo, calculatrice, clavier, souris...)
- . Mouvements répétitifs
- . Postures inconfortables et statiques
- . Mauvaise position sur sa chaise ou face à l'écran
- . Compressions physiques localisées par des outils ou des surfaces
- . Froid ou chaleur excessive générant une tension constante de l'organisme
- . Mauvais éclairage entraînant des positions néfastes
- . Niveaux sonores élevés

Facteurs organisationnels et psychosociaux

- . Travail exigeant, pression du temps
- . Manque de contrôle des tâches
- . Faible niveau d'autonomie, manque de pouvoir de décision
- . Faible degré de satisfaction professionnelle
- . Travail répétitif et monotone à rythme rapide
- . Limitation des possibilités d'interaction sociale
- . Manque de soutien de la part des collègues et de la hiérarchie

Facteurs individuels

- . Antécédents médicaux
- . Capacité physique inadaptée
- . Manque d'expérience, de formation, de familiarité avec la fonction
- . Vêtements ou équipements de protection inadaptés
- . Age, fatigue
- . Obésité, tabagisme...

COMMENT S'ATTAQUER AUX TMS ?

Selon l'Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail, il est nécessaire de mettre en place une approche globale de lutte contre les TMS au sein de l'entreprise qui ne soit pas uniquement axée sur la prévention mais aussi sur le maintien en fonction, la réadaptation et la réinsertion des travailleurs souffrant déjà de TMS. Sur le sujet, les 3 principales directives européennes concernent : 89/391/CEE pour les mesures visant à promouvoir l'amélioration de la sécurité et de la santé des travailleurs au travail ; 90/269/CEE contenant les prescriptions minimales de sécurité et de santé relatives à la manutention manuelle de charges ; 90/270/CEE couvrant les prescriptions minimales de sécurité et de santé relatives au travail sur des équipements à écran de visualisation.

La prévention des TMS

- . Eviter les situations à risques (bruits, alcoolisme, tabagisme...)
- . Evaluer les risques qui ne peuvent être évités
- . Combattre les risques à la source
- . Adapter le travail à l'homme avec une meilleure gestion et planification des tâches

- . Agencement ad hoc du poste de travail
- . Rendre les tâches plus faciles et/ou alternées
- . Favoriser des temps de repos et de récupération
- . Tenir compte de l'évolution technologique
- . Conception ergonomique des postes et des outils de travail
- . Remplacer ce qui est dangereux par ce qui l'est moins ou pas du tout
- . Elaborer une politique globale de prévention cohérente s'attaquant à tout ce qui exerce une charge sur le corps
- . Privilégier les mesures de protection collective par rapport aux mesures de protection individuelle
- . Donner des instructions appropriées aux travailleurs

Le maintien en activité des travailleurs souffrant de TMS

- . Fournir des possibilités de réadaptation
- . Assurer la réinsertion des travailleurs souffrant ou ayant souffert de TMS
- . Apporter un soutien social et organisationnel
- . Obtenir le soutien et l'engagement actif des travailleurs à risque et autres parties prenantes

LES TMS DE LA NUQUE, ÉPAULE, COUDE, POIGNET, MAIN

Activités augmentant le risque de troubles de la nuque et des membres supérieurs d'origine professionnelle :

Pour la nuque et les épaules

- . Position de travail obligeant à supporter le poids de certaines parties du corps ou d'objets tenus comme, par exemple, travailler avec les bras en élévation.
- . Travail prolongé dans des positions statiques requérant la contraction continue des mêmes groupes de muscles comme, par exemple, le travail au microscope.
- . Levage répété des bras ou rotation répétée de la tête.

Pour le coude, les poignets, la main

- . Mise en œuvre d'une force musculaire importante pour manipuler des objets comme, par exemple, prendre des objets avec une grande pince ou pincette.
- . Torsion des poignets vers l'intérieur ou l'extérieur.
- . Répétition des mêmes mouvements du poignet.
- . Frappe du clavier avec les mêmes doigts.