

# Guide Complet de Prévention des TMS en Entreprise

## Introduction

---

Les troubles musculo-squelettiques (TMS) représentent aujourd'hui l'un des défis majeurs en matière de santé au travail. Ces affections touchant les muscles, les tendons, les nerfs et les articulations constituent la première cause de maladies professionnelles en France et affectent des millions de travailleurs chaque année.

Ce guide a été conçu pour accompagner les entreprises dans la mise en place d'une démarche structurée et efficace de prévention des TMS. Que vous soyez au début de votre réflexion ou déjà engagé dans une démarche de prévention, vous trouverez ici les outils et méthodes nécessaires pour progresser à votre rythme.

La prévention des TMS n'est pas seulement une obligation légale, c'est aussi un investissement rentable. En réduisant les TMS, vous améliorez non seulement la santé et le bien-être de vos collaborateurs, mais aussi la performance globale de votre entreprise : diminution de l'absentéisme, amélioration de la qualité, réduction des coûts directs et indirects liés aux maladies professionnelles.

Ce guide vous propose une approche progressive en cinq étapes, vous permettant d'évaluer votre situation actuelle, de planifier votre démarche, de mettre en œuvre des solutions adaptées, et d'évaluer vos résultats pour pérenniser votre action.

# Chapitre 1 : Comprendre les TMS et leurs impacts

---

## Qu'est-ce que les TMS ?

Les troubles musculo-squelettiques (TMS) regroupent un ensemble d'affections touchant les structures situées autour des articulations : muscles, tendons, nerfs, ligaments, bourses séreuses, vaisseaux sanguins et cartilages. Ces troubles se manifestent par des douleurs et des gênes dans les mouvements, pouvant aller jusqu'à l'incapacité fonctionnelle.

Les TMS touchent principalement : - Le dos (lombalgies) - Les membres supérieurs (épaule, coude, poignet, main) - Les membres inférieurs (genou, cheville)

Ces affections se développent progressivement, souvent de façon insidieuse, et peuvent devenir chroniques si elles ne sont pas prises en charge rapidement.

## Chiffres clés et impact économique

Les TMS représentent un enjeu majeur de santé publique et un coût considérable pour les entreprises et la société :

- 87% des maladies professionnelles reconnues en France sont des TMS
- Plus de 45 000 nouveaux cas de TMS sont reconnus chaque année
- Le coût moyen d'un TMS est estimé à 21 300 € par cas
- L'absentéisme lié aux TMS représente en moyenne 21 jours d'arrêt par cas
- Les coûts indirects (remplacement, perte de productivité, qualité) sont estimés entre 2 et 7 fois les coûts directs

Au-delà de ces chiffres, les TMS ont un impact humain considérable : douleurs chroniques, limitations fonctionnelles, difficultés à maintenir une activité professionnelle, répercussions sur la vie personnelle et sociale.

## Les facteurs de risque multiples

Les TMS sont d'origine multifactorielle. Quatre grandes catégories de facteurs de risque peuvent être identifiées :

- 1. Facteurs biomécaniques** - Gestes répétitifs - Efforts excessifs - Postures contraignantes ou maintenues - Port de charges lourdes - Vibrations
- 2. Facteurs psychosociaux** - Stress - Pression temporelle - Manque d'autonomie - Manque de soutien social - Faible reconnaissance au travail
- 3. Facteurs organisationnels** - Cadences élevées - Pauses insuffisantes - Organisation du travail inadaptée - Rotation des tâches insuffisante - Formation inadéquate
- 4. Facteurs environnementaux** - Température (froid, chaleur) - Bruit - Éclairage inadapté - Espace de travail restreint - Outils ou équipements inadaptés

La prévention efficace des TMS nécessite une approche globale prenant en compte l'ensemble de ces facteurs et leurs interactions.

## Chapitre 2 : Évaluer la situation de votre entreprise

---

### Réaliser un état des lieux complet

La première étape d'une démarche de prévention efficace consiste à évaluer précisément la situation de votre entreprise concernant les TMS. Cet état des lieux doit s'appuyer sur des indicateurs objectifs et une méthodologie structurée.

### Les indicateurs à suivre

Plusieurs indicateurs peuvent vous aider à mesurer l'ampleur du problème dans votre entreprise :

**Indicateurs de santé** - Nombre de maladies professionnelles déclarées (TMS) - Nombre d'accidents du travail liés à des

lombalgies - Restrictions d'aptitude et inaptitudes - Plaintes et douleurs signalées par les salariés

**Indicateurs de fonctionnement** - Taux d'absentéisme - Turn-over - Qualité de la production - Productivité

**Indicateurs financiers** - Coûts directs (cotisations AT/MP, soins, indemnités journalières) - Coûts indirects (remplacement, formation, réorganisation) - Investissements en prévention

La collecte et l'analyse de ces indicateurs vous permettront d'établir un tableau de bord de suivi et d'identifier les tendances d'évolution.

## **Méthodologie de dépistage des situations à risque**

Pour identifier les situations de travail à risque de TMS dans votre entreprise, vous pouvez utiliser une méthodologie de dépistage en trois étapes :

**1. Analyse des données existantes** - Exploitation du Document Unique d'Évaluation des Risques - Analyse des accidents du travail et maladies professionnelles - Étude des rapports du médecin du travail - Exploitation des comptes rendus des instances représentatives du personnel

**2. Observation des situations de travail** - Repérage des facteurs de risque biomécaniques - Identification des contraintes organisationnelles - Évaluation des facteurs environnementaux - Prise en compte des facteurs psychosociaux

**3. Échanges avec les salariés** - Entretiens individuels ou collectifs - Questionnaires sur les douleurs ressenties - Groupes de travail - Implication des représentants du personnel

Cette démarche vous permettra d'établir une cartographie des risques de TMS dans votre entreprise et d'identifier les situations prioritaires nécessitant une analyse approfondie.

## Outils pratiques de dépistage

Plusieurs outils peuvent vous aider dans cette phase de dépistage :

- **Questionnaires de dépistage des douleurs** : permettent de recueillir les plaintes des salariés et de localiser les zones corporelles concernées
- **Grilles d'observation des situations de travail** : facilitent le repérage des facteurs de risque biomécaniques
- **Check-lists de dépistage** : proposent une évaluation rapide des principaux facteurs de risque
- **Outils de hiérarchisation** : aident à prioriser les situations à risque identifiées

L'utilisation de ces outils doit s'inscrire dans une démarche participative, impliquant les salariés concernés et les différents acteurs de la prévention.

## Chapitre 3 : Planifier votre démarche de prévention

---

### Mobiliser les acteurs clés

La réussite d'une démarche de prévention des TMS repose sur l'implication de l'ensemble des acteurs de l'entreprise, chacun ayant un rôle spécifique à jouer :

**Direction** - Affirmer l'engagement de l'entreprise - Allouer les ressources nécessaires - Intégrer la prévention dans la stratégie de l'entreprise

**Encadrement** - Relayer la politique de prévention - Faciliter la mise en œuvre des actions - Favoriser la remontée d'informations

**Salariés et leurs représentants** - Participer à l'identification des risques - Contribuer à l'élaboration des solutions - S'impliquer dans la mise en œuvre des actions

**Service de santé au travail** - Conseiller l'employeur et les salariés - Assurer le suivi médical - Participer à l'évaluation des risques

**Préventeurs internes ou externes** - Apporter une expertise technique - Accompagner la démarche - Former les acteurs

La constitution d'un groupe de travail pluridisciplinaire, réunissant ces différents acteurs, permettra de coordonner efficacement la démarche de prévention.

## **Identifier les compétences nécessaires**

La prévention des TMS nécessite des compétences spécifiques qui peuvent être disponibles en interne ou mobilisées en externe :

**Compétences internes à développer** - Connaissance des TMS et de leurs facteurs de risque - Méthodes d'analyse des situations de travail - Techniques d'animation de groupe - Gestion de projet

**Ressources externes à mobiliser si nécessaire** - Service de Prévention et de Santé au Travail (SPST) - Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail (CARSAT) - Ergonomes consultants - Organismes de formation

Un auto-diagnostic des compétences disponibles vous permettra d'identifier les besoins de formation ou d'accompagnement externe.

## **Élaborer un plan d'action structuré**

Sur la base de l'état des lieux réalisé et des situations prioritaires identifiées, vous pouvez élaborer un plan d'action structuré comprenant :

**Les objectifs à atteindre** - Objectifs généraux (ex : réduire de 30% les TMS en 3 ans) - Objectifs spécifiques par situation de travail - Indicateurs de suivi et d'évaluation

**Les actions à mettre en œuvre** - Actions de prévention primaire (élimination des risques à la source) - Actions de prévention secondaire (dépistage précoce) - Actions de prévention tertiaire (maintien dans l'emploi)

**Les moyens nécessaires** - Ressources humaines - Budget - Matériel et équipements - Formation

**Le calendrier de réalisation** - Planification des actions à court, moyen et long terme - Définition des étapes intermédiaires - Échéances de suivi et d'évaluation

Ce plan d'action doit être formalisé, validé par la direction et communiqué à l'ensemble des acteurs concernés.

## **Chapitre 4 : Mettre en œuvre des solutions efficaces**

---

### **Analyser en profondeur les situations prioritaires**

Pour les situations de travail identifiées comme prioritaires, une analyse approfondie est nécessaire afin de comprendre l'ensemble des facteurs de risque et leurs interactions.

Cette analyse doit prendre en compte : - L'activité réelle de travail (et pas seulement les tâches prescrites) - Les variations de l'activité (saisonnalité, pics d'activité) - Les stratégies développées par les opérateurs - Les contraintes techniques, organisationnelles et environnementales - Les facteurs psychosociaux

Plusieurs méthodes et outils peuvent être utilisés pour cette analyse :  
- Observations systématiques - Entretiens individuels et collectifs - Mesures (efforts, angles articulaires, temps de cycle) - Vidéo et analyse de séquences - Auto-confrontation (commentaires de l'opérateur sur son activité filmée)

L'implication des salariés concernés est essentielle pour comprendre les difficultés rencontrées et identifier les pistes d'amélioration.

### **Types d'interventions possibles**

Les solutions de prévention des TMS peuvent porter sur différents niveaux d'intervention :

**Aménagement des postes de travail** - Adaptation des hauteurs de travail - Optimisation des zones d'atteinte - Amélioration des assises - Réduction des efforts (aides à la manutention, outils adaptés) - Diminution des contraintes posturales

**Organisation du travail** - Alternance des tâches et rotation des postes - Aménagement des temps de pause - Régulation des cadences - Enrichissement des tâches - Autonomie dans la réalisation du travail

**Conception des produits et des process** - Intégration de la prévention dès la conception - Choix des matériaux et des composants - Standardisation des process - Automatisation des tâches les plus contraignantes - Maintenance préventive des équipements

**Formation et information** - Sensibilisation aux risques de TMS - Formation aux techniques gestuelles - Formation à l'aménagement de son poste - Tutorat et transmission des savoir-faire - Accueil et formation des nouveaux arrivants

La combinaison de ces différents types d'interventions est souvent nécessaire pour une prévention efficace des TMS.

## Exemples de bonnes pratiques

Voici quelques exemples concrets de solutions mises en œuvre avec succès dans différents secteurs d'activité :

**Secteur industriel** - Installation de tables élévatrices pour ajuster la hauteur de travail - Mise en place de manipulateurs pour les charges lourdes - Conception d'outils ergonomiques réduisant les contraintes posturales - Organisation de la rotation sur différents postes de travail

**Secteur tertiaire** - Aménagement ergonomique des postes informatiques - Mise à disposition de sièges adaptés et réglables - Installation de repose-pieds et de supports pour documents - Organisation de pauses actives avec exercices d'étirement

**Secteur du BTP** - Utilisation d'équipements d'aide à la manutention - Choix d'outils limitant les vibrations - Organisation du travail en binôme pour les tâches lourdes - Formation aux techniques de port de charges

**Secteur de la santé** - Équipement en lève-personnes et rails de transfert - Formation aux techniques de manutention des patients -



Aménagement des espaces pour faciliter les déplacements -  
Organisation du travail en binôme pour les transferts

Ces exemples montrent qu'il existe des solutions adaptées à chaque contexte professionnel, souvent simples à mettre en œuvre et rentables à court ou moyen terme.

## Chapitre 5 : Évaluer et pérenniser votre démarche

---

### Suivre et évaluer les résultats

L'évaluation régulière de votre démarche de prévention est essentielle pour mesurer son efficacité et l'ajuster si nécessaire. Cette évaluation doit porter sur :

**Les résultats obtenus** - Évolution des indicateurs de santé (TMS, lombalgies, douleurs) - Évolution des indicateurs de fonctionnement (absentéisme, turn-over) - Évolution des indicateurs financiers (coûts directs et indirects)

**Le processus de mise en œuvre** - Respect du calendrier prévu - Mobilisation effective des acteurs - Utilisation des ressources allouées - Difficultés rencontrées et solutions apportées

**La perception des acteurs** - Satisfaction des salariés concernés - Appropriation des solutions par les utilisateurs - Perception de l'encadrement - Retour des représentants du personnel

Cette évaluation doit être réalisée à différentes échéances (court, moyen et long terme) pour tenir compte des effets différés de certaines actions.

### Communiquer sur les résultats

La communication sur les résultats obtenus est un facteur clé de réussite pour maintenir la mobilisation des acteurs et valoriser les efforts réalisés :

**Communication interne** - Présentation des résultats aux instances représentatives du personnel - Affichage des indicateurs de suivi -

Information dans le journal interne ou l'intranet - Réunions d'équipe pour partager les avancées

**Communication externe** - Partage d'expérience avec d'autres entreprises - Participation à des groupes de travail sectoriels - Valorisation de la démarche auprès des clients et partenaires - Communication sur les réseaux sociaux professionnels

Cette communication contribue à renforcer l'image de l'entreprise et à diffuser une culture de prévention.

## **Pérenniser la démarche**

Pour que la prévention des TMS s'inscrive durablement dans le fonctionnement de l'entreprise, plusieurs leviers peuvent être actionnés :

**Intégration dans la politique globale de l'entreprise** - Inscription dans le projet d'entreprise - Intégration dans la démarche qualité - Prise en compte dans les décisions stratégiques - Allocation d'un budget pérenne

**Développement des compétences internes** - Formation continue des acteurs - Tutorat et transmission des savoir-faire - Constitution d'un réseau de référents TMS - Veille technique et réglementaire

**Amélioration continue** - Révision régulière du plan d'action - Actualisation de l'évaluation des risques - Recherche permanente de nouvelles solutions - Benchmarking et échanges de bonnes pratiques

**Anticipation des changements** - Intégration de la prévention dans les projets de conception - Prise en compte des TMS lors des réorganisations - Adaptation aux évolutions technologiques - Veille sur les innovations en matière de prévention

La pérennisation de la démarche nécessite un engagement sur le long terme et une vigilance constante pour maintenir les acquis et continuer à progresser.

## Conclusion

---

La prévention des troubles musculo-squelettiques représente un enjeu majeur pour les entreprises, tant sur le plan humain qu'économique. Ce guide vous a proposé une démarche structurée en cinq étapes pour mettre en place une prévention efficace et durable des TMS dans votre entreprise.

Retenons que la réussite d'une telle démarche repose sur plusieurs principes fondamentaux : - Une approche globale prenant en compte l'ensemble des facteurs de risque - L'implication de tous les acteurs de l'entreprise - Une démarche participative associant les salariés concernés - Des actions combinant différents niveaux d'intervention - Une évaluation régulière et une amélioration continue

La prévention des TMS n'est pas seulement une obligation légale, c'est aussi un investissement rentable qui contribue à améliorer la santé des salariés, la qualité de vie au travail et la performance globale de l'entreprise.

En suivant la démarche proposée dans ce guide et en l'adaptant à votre contexte spécifique, vous disposez de tous les éléments pour agir efficacement contre les TMS et faire de la prévention un levier de développement pour votre entreprise.

## Annexes

---

### Outils pratiques

**Questionnaire de dépistage des douleurs** Un outil simple permettant de recueillir les plaintes des salariés et de localiser les zones corporelles concernées.

**Grille d'observation des situations de travail** Une check-list pour repérer rapidement les principaux facteurs de risque biomécaniques.

**Tableau de bord des indicateurs TMS** Un modèle de tableau de bord pour suivre l'évolution des principaux indicateurs liés aux TMS.

**Modèle de plan d'action** Un template pour structurer votre plan d'action de prévention des TMS.

## Ressources complémentaires

**Sites internet de référence** - INRS (Institut National de Recherche et de Sécurité) : [www.inrs.fr](http://www.inrs.fr) - Assurance Maladie - Risques Professionnels : [www.ameli.fr/entreprise](http://www.ameli.fr/entreprise) - ANACT (Agence Nationale pour l'Amélioration des Conditions de Travail) : [www.anact.fr](http://www.anact.fr)

**Publications utiles** - "Méthode d'analyse de la charge physique de travail" (ED 6161, INRS) - "Prévention des TMS dans le secteur des services" (ED 6291, INRS) - "10 questions sur... la prévention des TMS" (ANACT)

**Formations** - "Évaluer et prévenir les risques liés aux manutentions manuelles" (INRS) - "Devenir personne ressource du projet de prévention des TMS" (INRS) - "Ergonomie et prévention des TMS" (ANACT)

## Glossaire

**AT/MP** : Accidents du Travail / Maladies Professionnelles **CARSAT** : Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail **CSE** : Comité Social et Économique **DUERP** : Document Unique d'Évaluation des Risques Professionnels **INRS** : Institut National de Recherche et de Sécurité **RPS** : Risques Psycho-Sociaux **SPST** : Service de Prévention et de Santé au Travail **TMS** : Troubles Musculo-Squelettiques