



## Les troubles musculo squelettiques : facteurs de risques et prévention

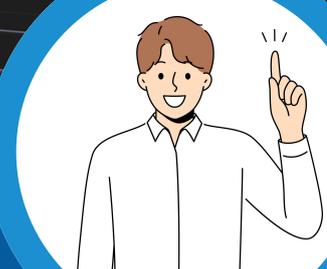


Les troubles musculo- squelettiques (TMS) aussi appelés « affections ostéo articulaires et musculaires » sont des atteintes des muscles, des tendons, des nerfs, des articulations et des os.

Ils entraînent des douleurs, raideurs, engourdissements, perte de mobilité.

Cette dénomination regroupe 150 affections de l'appareil locomoteur.

Ces troubles peuvent être soudains et ponctuels ou devenir des pathologies durables pouvant entraîner une altération de la qualité de vie, voire un handicap.



### Quelques chiffres

Selon l'OMS, dans le monde :

- En 2020 : 1,71 milliard de personnes en sont atteintes, soit plus de 22 % de la population mondiale.
- Une hausse de 20 % des cas en 2023.
- Les TMS sont le premier facteur de handicap.
- La lombalgie est le principal facteur contribuant aux TMS.



## Quels sont les facteurs de risques ?

Les conditions de travail sont la première cause de TMS.

### Facteurs physiques

La répétitivité des gestes, une mauvaise posture, le port de charges lourdes, un travail sédentaire, une exposition aux vibrations...

### Facteurs organisationnels

L'environnement de travail mal conçu, la charge de travail excessive, le temps de pause insuffisant, le manque de formation sur la sécurité au travail et l'ergonomie...

### Facteurs individuels

L'âge, la condition physique, le stress, les antécédents médicaux



## Quelles sont les conséquences ?

Les conséquences peuvent être la fois individuelles et collectives :



### Pour la personne concernée :

- Les TMS peuvent provoquer une dégradation de la qualité de vie personnelle (stress, fatigue, perte de fonction...), professionnelle (absences fréquentes) et de la santé générale (baisse de mobilité, douleur, inconfort...).
- De lourdes séquelles sont susceptibles d'entraîner une incapacité permanente et peuvent être reconnues en accident de travail et/ou en maladies professionnelles.

### Pour l'entreprise où la personne exerce :

- Baisse de productivité et de la qualité de travail
- Augmentation des coûts (indemnités journalières, remplacements, formation due au turnover...)



### Pour la société :

- Augmentation des dépenses de santé (soins, rééducation, rente...)
- Baisse de l'économie (réduction de la productivité dans certains secteurs)
- Baisse de la qualité de vie et du bien-être (conséquences sociales et économiques)



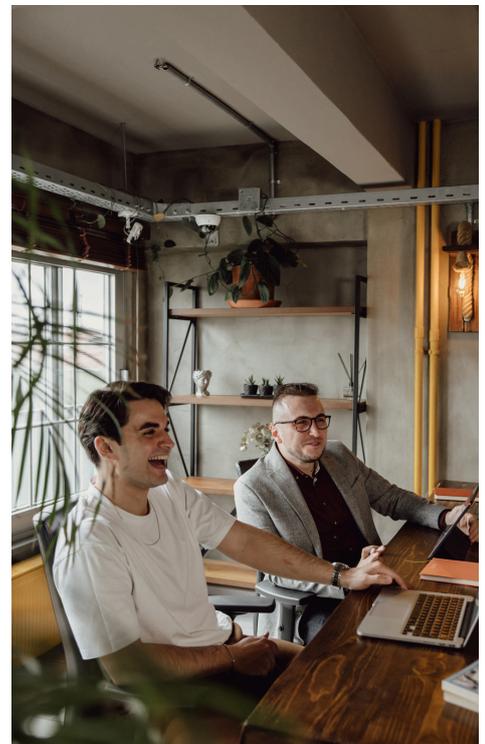
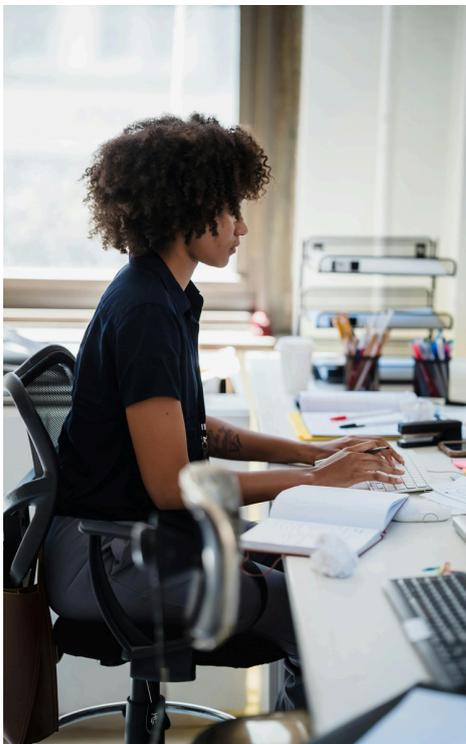
## Comment prévenir les risques ?

La prévention reste le meilleur moyen de réduire les TMS et leurs impacts.

Elle est essentielle pour protéger la santé de chacun et améliorer la qualité de vie au quotidien.

### Sources :

- [Organisation mondiale de la santé](#)
- [L'assurance maladie - Ameli](#)
- [Le ministère du travail, de la santé, des solidarités et des familles](#)
- [INRS](#)
- [Santé publique France](#)



- Optimiser l'ergonomie du poste de travail : ajustement des postes, équipement adapté...
- Informer les travailleurs : formation aux bonnes pratiques adaptée au métier de chacun, sensibilisation aux risques encourus sur la santé, signalement dès les premiers symptômes...
- Organiser le temps de travail : temps de pause plus fréquents, alterner les tâches...
- Pratiquer de l'exercice physique : renforcement, étirements.
- Améliorer les conditions de travail : audit environnement, outils, équipements...
- Surveiller la santé : consultations médicales, anticipations des besoins, évaluations des risques...

