

## En France :

- ▶ Les troubles musculo-squelettiques (TMS) représentent 87 % des maladies professionnelles
- ▶ 50% des accidents du travail sont dus à de la manutention manuelle

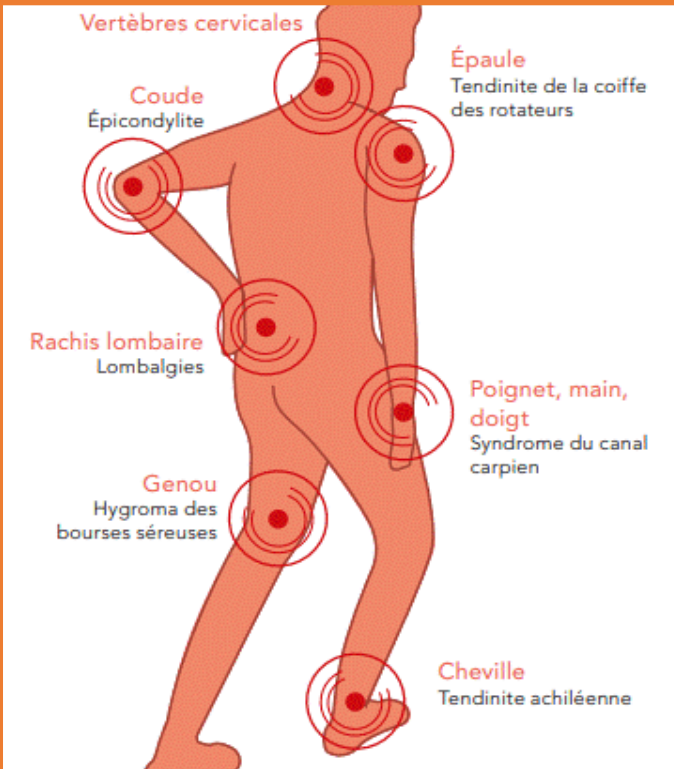
## Un TMS, c'est :

- ▶ une douleur
- ▶ une raideur
- ▶ une perte de force

Affectant les articulations et les tissus mous (muscles, tendons, nerfs, vaisseaux sanguins...)

## Il apparaît :

- ▶ soudainement à la suite d'un effort
- ▶ à la longue, par l'usure
- ▶ suite à un mouvement répétitif



## RÔLE DE VOTRE SERVICE DE PRÉVENTION ET DE SANTÉ AU TRAVAIL

Lorsqu'il y a une problématique avérée, vous pouvez bénéficier :

- ❖ D'un avis médical du médecin du travail
- ❖ D'une étude de poste
- ❖ D'une prise en charge par la cellule PDP (Prévention de la Désinsertion Professionnelle) du CISTT

**CISTT**  
Santé au Travail

Z.I Les Malalannes

CS 10147

35 Rue Paul Sabatier

26702 PIERRELATTE CEDEX

Tél : 04.75.04.30.55

Mail : [prevention@cistt.org](mailto:prevention@cistt.org)



# Les Troubles Musculo-Squelettiques

**CISTT**  
Santé au Travail

## FACTEURS DE RISQUES

### ❖ Facteurs biomécaniques

Les postures contraignantes  
L'intensité de la force exercée pendant l'activité  
La répétition  
La durée de l'activité

### ❖ Facteurs environnementaux

Les vibrations  
Les variations de température (chaud/froid)  
L'éclairage  
Les traumatismes

### ❖ Facteurs organisationnels

La clarté des tâches à effectuer  
Les relations interpersonnelles  
Les contraintes de temps / de cadence  
L'autonomie dans le travail

### ❖ Facteurs psychosociaux

L'insatisfaction de son travail (monotonie)  
La tension en lien avec la contrainte de temps  
Le manque de reconnaissance  
L'insécurité de l'emploi  
Les relations sociales dégradées



## CONSEILS GÉNÉRAUX

- Favoriser l'alternance des tâches (administratives / physiques)
- Utiliser le matériel mis à disposition par l'employeur (EPI, outils...)
- Si possible privilégier l'éclairage naturel et contrôler la température
- Changer régulièrement de position et s'étirer
- Faire des pauses de récupération
- Bien s'hydrater, se rafraîchir
- Limiter la prise de poids via une bonne hygiène de vie et l'activité physique régulière
- Repenser ses gestes dès l'apparition des premières douleurs
- Consulter son médecin traitant si nécessaire

## CONSEILS POUR MANUTENTION MANUELLE

- Moyen de levage (chariot élévateur, palan...)
- Aide d'une autre personne
- Si possible, diviser la charge en éléments plus petits et plus légers
- Réduire au maximum la distance à parcourir et éliminer les obstacles sur le trajet
- Si trajet long, envisager de faire une ou plusieurs pauses

## LES BONNES POSTURES

- Les pieds de chaque côté de la charge
- Tenir la charge au plus près du corps
- Garder le dos droit lorsqu'on soulève la charge et pousser sur les jambes
- Éviter les mouvements de torsion, d'extension et les positions penchées en avant
- Garder la tête droite pendant le trajet au lieu de regarder vers le bas
- Éviter les mouvements saccadés, les secousses pendant le trajet
- Assurer la prise en main (bonne préhension)

**DANS LES CAS OÙ AUCUNE AIDE MÉCANIQUE N'EST POSSIBLE, VEILLES À RESPECTER QUELQUES BONS RÉFLEXES.**



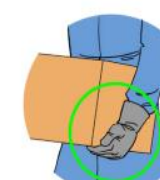
1. Porter à plusieurs



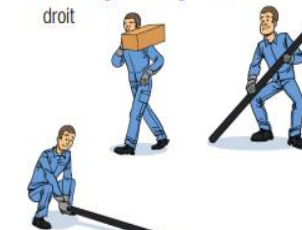
2. Si seul, se positionner au plus près de la charge à soulever



3. Plier les genoux et garder le dos droit



4. Bien assurer ses prises



5. Multiplier les appuis



6. Porter en assurant l'équilibre des charge par rapport à votre corps