



# PENSER LE TRAVAIL POUR PRÉVENIR LES TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES (TMS)

*1 million de salariés concernés dans l'ESS*  
 ► *Et vous que faites-vous ?*

en partenariat avec



**Les TMS : un problème majeur de santé dans l'économie sociale et solidaire**.....p.3

**Une diversité de facteurs de risque dans les activités de l'ESS**.....p.4

**Comment agir face aux TMS ?**.....p.5

◆ **S'organiser :  
mettre en place un « comité TMS »**.....p.5

◆ **Favoriser la remontée d'information sur les difficultés au travail**.....p.6

◆ **Penser le travail pour prévenir les TMS**.....p.7

◆ **S'appuyer sur des ressources internes**.....p.8

**Pour aller plus loin :  
S'appuyer sur des ressources externes**.....p.9

# Les TMS : un problème majeur de santé dans l'ESS

## Les TMS : de quoi s'agit-il ?



- ◆ Les troubles musculosquelettiques (TMS) sont localisés au niveau du poignet, des épaules, du coude, des genoux, du dos.
- ◆ Ils affectent principalement les muscles, les tendons et les nerfs qui permettent le mouvement des pièces osseuses des membres supérieurs et inférieurs. Le syndrome du canal carpien est la pathologie la plus connue et la plus répandue. Les tendinites sont aussi des formes fréquentes de TMS.
- ◆ Des pathologies qui se traduisent par des douleurs, une gêne dans le travail, et à terme jusqu'à l'impossibilité de l'exercer.

## Les TMS : un lien avec le travail ?

- ◆ **Le risque d'apparition de TMS est lié, en premier lieu, à la combinaison de contraintes « biomécaniques »** telles que les efforts, les postures (amplitudes articulaires) et le maintien statique excessifs.
- ◆ **L'environnement psychosocial en milieu de travail influence le vécu des personnes et la survenue des TMS**, qu'il s'agisse de la qualité et du sens du travail réalisé (faire bien, beau, utile), de la reconnaissance par les pairs... **L'organisation, le fonctionnement à l'œuvre dans l'entreprise déterminent l'activité de travail et les conditions d'exercice du geste professionnel, conditions biomécaniques et psychosociales.**

*D'après Anact*

- ◆ **Ces pathologies sont très présentes dans les métiers de l'économie sociale et solidaire (ESS)**, du fait de l'importance des manutentions de personnes (grand âge, petite enfance, personnes en situation de handicap ou ayant des problèmes de santé...) et d'objets (mobilier, matériel, courses...) et des conditions de réalisation des activités (délais, charge de travail, tensions avec les usagers, isolement...).

## Les TMS : qu'en est-il dans l'ESS ?

### Une importante cause d'atteintes à la santé dans l'ESS :

- ◆ un absentéisme qui désorganise l'activité et les collectifs de travail (taux d'absences pour raisons de santé de 4,5% dans l'ESS en 2013, en hausse) ;
- ◆ les TMS : première cause de maladies professionnelles ;
- ◆ les manipulations d'objets ou de personnes : première cause d'accidents du travail avec les chutes ;
- ◆ les lumbagos et douleurs : premier type de lésions dues à des accidents du travail.

**Quelques exemples :** Les TMS représentent, selon la CNAMTS, un total de 3 400 salariés pour lesquels les TMS ont été reconnus maladie professionnelle en un an, en 2012, dans les différents secteurs d'activité de l'ESS : 93% des maladies professionnelles dans les établissements de soins privés, 94% dans les établissements d'hébergement pour personnes handicapées et dans les services de soins à domicile, 95% dans les EHPAD et dans les crèches, 98% dans l'aide à domicile, et 100% dans les associations intermédiaires.

# Une diversité de facteurs de risque dans les activités de l'ESS

## Rythme, contraintes temporelles

- ④ INTERRUPTIONS
- ④ ABSENCE DE PAUSES
- ④ ATTENTES FORTES DES USAGERS, BESOIN D'AIDE ET D'ACCOMPAGNEMENT
- ④ FINANCEMENTS CONTRAINTS

## Manutention, port de charges

- ④ ACCOMPAGNEMENT DE PERSONNES DÉPENDANTES DANS LA VIE QUOTIDIENNE ET LES SOINS
- ④ MANIPULATION DE MATÉRIEL, DE MOBILIER, D'OBJETS

## Injonctions contradictoires

- ④ « FAIRE BIEN » AVEC PEU DE MOYENS

## Postures contraintes

- ④ POSTURES ACCROUPIES, À GENOUX, EN TORSION
- ④ PORT DE CHARGES BRAS EN L'AIR



# TMS

## Manque d'expérience et de maîtrise du geste professionnel

- ④ DIMINUTION DES TEMPS D'ÉCHANGES DE PRATIQUES
- ④ REMPLACEMENTS

## Rapport au travail

- ④ ENGAGEMENT ÉMOTIONNEL DANS LE TRAVAIL
- ④ SENTIMENT DE « QUALITÉ EMPÊCHÉE »

## Charge de travail

- ④ CONTRAINTES LIÉES AUX MODES DE FINANCEMENTS
- ④ IMPORTANTS BESOINS DU PUBLIC
- ④ DIMINUTION DES POSSIBILITÉS D'ENTRAIDE, DE TRAVAIL EN BINÔMES

## Pression liée aux attentes sociales

- ④ EXIGENCES DES USAGERS, DES FAMILLES
- ④ EXIGENCES INSTITUTIONNELLES DE QUALITÉ, D'ACCOMPAGNEMENT VERS L'AUTONOMIE...

## Des risques complexes

- ◆ Une conception globale de la prévention, qui doit permettre de **cerner l'ensemble des facteurs de risque** pour élargir les possibilités d'action.
- ◆ Un **besoin d'appui**, de ressources internes et externes, pour les structures de l'ESS.

## Comment agir face aux TMS ?

### S'organiser : mettre en place un « Comité TMS »

#### Pour quoi faire ?

- ◆ **Un objectif prioritaire** : le traitement des situations de travail génératrices de TMS, au plan individuel (maintien en emploi) ou collectif (prévention des TMS)
- ◆ **Une mission en lien avec cet objectif** : faire un retour global pour la direction et le CHSCT, de façon régulière, sur les problèmes identifiés

#### Avec qui ?

- ◆ Représentant de la direction
- ◆ Représentants des salariés, CHSCT et/ou DP
- ◆ Compétences internes éventuelles (réfèrent TMS, formateur PRAP, responsable hygiène et sécurité...)
- ◆ Encadrement de proximité
- ◆ Représentants de différents métiers
- ◆ Etc.

#### A quel rythme ?

- ◆ Rythme régulier
  - ◇ *Exemples dans différents services : réunion d'une heure, une fois par semaine, tous les vendredis après-midi, ou réunion de 2 à 3 heures, une fois par mois...*
- ◆ Un objectif de travail régulier sur les situations que font remonter les salariés, de façon « tenable » pour la structure, afin d'inscrire cette action dans la durée

## Comment agir face aux TMS ?

### Favoriser la remontée d'information sur les difficultés au travail

#### Élargir sa palette d'actions face aux TMS

- ◆ Former les acteurs de la prévention à l'analyse des situations à risque de TMS
- ◆ Favoriser les remontées d'informations des salariés sur les difficultés dans le travail
- ◆ S'appuyer sur des ressources internes : les « formateurs PRAP » (*voir page 8*)
- ◆ Intégrer à la démarche une réflexion sur le matériel, en associant les salariés à son choix, en s'informant auprès d'autres structures déjà équipées, en le testant, en formant à son utilisation, en menant une réflexion sur les transformations du travail induites...
- ◆ Mettre en place des formations collectives « Prévention des risques liés à l'activité physique » (PRAP) et organiser ensuite une réflexion sur les changements à mettre en œuvre, en associant les salariés

#### Favoriser la remontées d'informations : pour quels objectifs ?

- ◆ Repérer les situations difficiles vécues par les salariés
- ◆ Analyser les situations à risque de TMS
- ◆ Proposer des pistes d'action

#### Comment faire ?

- ◆ Remontée d'informations par les salariés : fiches de « signalement », cahiers d'incidents dans les services
- ◆ Fiches d'événements indésirables (démarche qualité)
- ◆ Restrictions d'aptitudes ou alertes du médecin du travail
- ◆ Analyse des accidents du travail
- ◆ Enquête auprès des salariés : recueil d'informations lors des transmissions, des réunions d'équipes, entretiens...

# Comment agir face aux TMS ?

## Penser le travail pour prévenir les TMS

### Prendre le temps d'analyser les situations de travail de façon approfondie

- ◆ Pour identifier les facteurs de risque
- ◆ Pour comprendre les contraintes vécues par les salariés
- ◆ Pour éviter de mettre en place des actions de prévention sans lien avec les causes de la situation, donc sans effet positif sur la santé des salariés

### Prendre en compte tous les déterminants des situations de travail

- ◆ Rythmes, contraintes temporelles
- ◆ Manutention, port de charges
- ◆ Postures contraintes
- ◆ Charge de travail
- ◆ Pression liée aux attentes sociales
- ◆ Rapport au travail
- ◆ Injonctions contradictoires
- ◆ Manque d'expérience et de maîtrise du geste professionnel
- ◆ Etc.

### Prendre du recul

- ◆ Repérer des faits
- ◆ Eviter les jugements, pour comprendre ce qui est fait
- ◆ Créer les conditions d'un échange associant les salariés sur l'analyse des situations et la définition de pistes d'action
- ◆ Lors de la réflexion sur les pistes d'action, envisager des actions concernant tous les déterminants repérés, ne pas s'autolimiter

# Comment agir face aux TMS ?

## S'appuyer sur des ressources internes

### La formation de formateurs « PRAP 2S »

- ◆ **Une formation proposée par les Carsat** : Formateur « Prévention des Risques liés à l'Activité Physique – Sanitaire et Social » (PRAP 2S)
- ◆ **Des objectifs pour l'action** :
  - ◇ être en mesure de participer à la mise en œuvre d'une démarche PRAP au sein de son établissement
  - ◇ savoir organiser et dispenser des formations PRAP en direction de ses collègues
  - ◇ former les salariés à être acteurs de la prévention, à participer à l'amélioration des conditions de travail, à être forces de propositions
- ◆ **Une formation approfondie** : 12 jours, en trois modules non consécutifs
- ◆ La possibilité de disposer de ressources internes

### Les autres dispositifs de formation et d'accompagnement

- ◆ **Unifformation**
  - ◇ Des financements dédiés aux formations à la prévention des risques professionnels
  - ◇ Un appui au pilotage des démarches de prévention : la formation « Agir pour la prévention des risques professionnels dans l'ESS »
  - ◇ [www.unifformation.fr](http://www.unifformation.fr)
- ◆ **Unifaf**
  - ◇ Des financements dédiés aux formations à la prévention des risques professionnels
  - ◇ Des financements spécifiques pour former des référents, les « Animateurs-Prévention TMS »
  - ◇ En complément des financements Agefiph ou Oeth
  - ◇ [www.unifaf.fr](http://www.unifaf.fr) > « En direct avec votre région »
- ◆ **OETH**
  - ◇ Aides à la formation
  - ◇ Aides à la prévention du handicap
  - ◇ [www.oeth.org/mesures-et-aides/prevention-du-handicap/](http://www.oeth.org/mesures-et-aides/prevention-du-handicap/)

## Pour aller plus loin

### S'appuyer sur des ressources externes

#### Service de santé au travail

- ◆ **Médecin du travail** : Rôle de conseiller de l'employeur et des représentants des salariés
- ◆ **IPRP (intervenant en prévention des risques professionnels)** : Actions ponctuelles, notamment de diagnostic et d'évaluation des risques

#### ANACT

- ◆ [www.anact.fr](http://www.anact.fr) > Dossier thématique : troubles musculosquelettiques (TMS)
- ◆ <http://www.anact.fr/web/services/FACT> > Fonds pour l'amélioration des conditions de travail (aides financières)

#### CHORUM

- ◆ [www.cides-chorum.fr](http://www.cides-chorum.fr) > Prévention et santé au travail

#### OETH

- ◆ [www.oeth.org](http://www.oeth.org) > Mesures et aides

#### Autres ressources

- ◆ <https://tmspros.fr/TMSPROS/> > Un dispositif à application volontaire ou sur incitation de la Carsat, en cas de taux importants d'AT/MP
- ◆ [www.travailler-mieux.gouv.fr](http://www.travailler-mieux.gouv.fr) > Un site créé par les partenaires sociaux, les organismes de prévention et l'Etat, pour mettre en commun les ressources disponibles en matière de santé et sécurité au travail
- ◆ <http://www.inrs-mp.fr/mp/cgi-bin/mppage.pl> > Consulter les tableaux de maladies professionnelles



#### Des ressources complémentaires par branches professionnelles ou secteurs d'activité

##### Aide à domicile

- ◆ Des dispositifs de formation dédiés à la prévention des risques professionnels : [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr) > Prévention > Secteur de l'aide et des soins à domicile
- ◆ Les outils de prévention réalisés dans le cadre de la Mission Nationale Prévention des Risques dans les Métiers de l'Aide et du Soins à Domicile : [www.prevention-domicile.fr](http://www.prevention-domicile.fr)

##### CCN 66

- ◆ Des subventions qui participent au financement des actions préventives des associations : [www.cnptp66.fr](http://www.cnptp66.fr)

# Nos partenaires





Dans l'ESS\*, en 2013,  
le taux global annuel  
d'absentéisme  
était de **4,5%**



\* : Economie sociale et solidaire (associations, fondations, mutuelles, coopératives, entreprises sociales, ...)



**CHORUM**, la mutuelle 100% dédiée à l'Economie Sociale et Solidaire, accompagne ses adhérents dans l'analyse et la prévention des facteurs de l'absentéisme



**Découvrez notre offre**  
« Analyse et prévention des  
facteurs de l'absentéisme »



[www.chorum-cides.fr](http://www.chorum-cides.fr)

SUIVEZ NOUS SUR TWITTER ET FACEBOOK



Chorum



Chorum

## **Chorum, c'est :**

Une offre de **prévoyance, santé, épargne retraite** et **ingénierie sociale**.

Des garanties et des services dédiés **aux acteurs de l'économie sociale et solidaire**.

Un réseau d'**experts ESS** implanté **sur tout le territoire**.

**[www.chorum.fr](http://www.chorum.fr)**

## **CIDES, c'est :**

Le **centre de ressources et d'action** de CHORUM pour le développement de **l'emploi de qualité** dans l'ESS.

Des **outils et études** pour accompagner les professionnels de l'ESS.

**[www.chorum-cides.fr](http://www.chorum-cides.fr)**

## **Chorum facilit', c'est :**

Le 1<sup>er</sup> **service d'accompagnement social des salariés** de l'économie sociale et solidaire.

Un accompagnement **sur-mesure** et des **conseils pratiques** dans les moments importants ou difficiles de la vie.

**[www.chorum-facilit.fr](http://www.chorum-facilit.fr)**

**[prevention@chorum.fr](mailto:prevention@chorum.fr)**  
**[www.chorum-cides.fr](http://www.chorum-cides.fr)**

