



SAVEZ-VOUS QUI PEUT VOUS AIDER ET COMMENT PRÉVENIR LES TMS ?



Les différents préventeurs dans l'entreprise :

- Le service sécurité.
- La commission santé, sécurité et conditions de travail (CSSCT) ou le comité social et économique (CSE).
- Les représentants des salariés.



Le service de prévention et de santé au travail :

- Vous pouvez signaler vos problèmes lors de toute visite en santé travail (médecin, infirmier).
- Vous pouvez demander à tout moment à rencontrer votre médecin du travail.
- Il pourra intervenir ou faire intervenir l'équipe pluridisciplinaire en milieu de travail.



La Prévention en Action

SALARIÉ, SAVEZ-VOUS CE QU'EST UN TMS ?

Qu'est-ce que c'est ?
Comment s'en protéger ?

Mieux les comprendre pour
mieux les prévenir.



DÉFINITION

Un **Trouble Musculo-Squelettique (TMS)** est une affection des tendons, nerfs et muscles situés à la périphérie des articulations, due le plus souvent à des gestes répétitifs et/ou inadaptés.

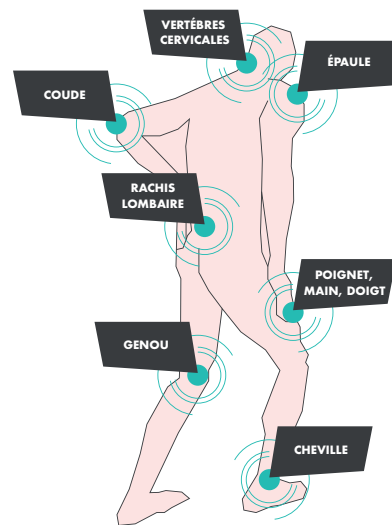
Les endroits principalement touchés :

Le dos, les épaules, les poignets ou les coudes sont les endroits principalement touchés.

Quand sommes-nous exposés ?

Les TMS peuvent apparaître chez certains salariés après une exposition à des gestes professionnels répétés, associés à des efforts excessifs, des postures extrêmes et un vécu de travail difficile.

Les TMS représentent **87 %** des maladies professionnelles.



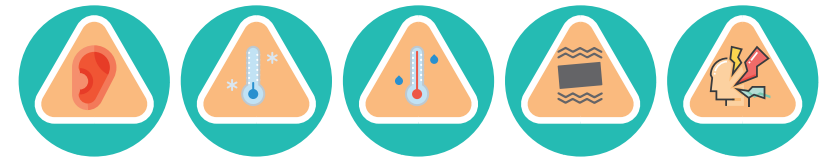
QUELS SONT LES SIGNES D'ALERTE ?

Ils peuvent être divers, cela peut être :

- Vos mains, vos doigts sont comme endormis.
- La douleur vous réveille la nuit et le jour vous avez des fourmillements dans les doigts.
- Vous n'arrivez pas à lever les bras.
- Vos coudes, vos épaules, vos poignets vous font mal quand vous les bougez ou quand vous forcez.

Vous vous inquiétez car la douleur dure, voire s'aggrave...

Au travail, vous effectuez des gestes répétitifs et/ou forcés dans un environnement contraignant (bruit, froid ou chaleur excessive, vibration, stress ou tensions au travail).



QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES POUR LA SANTÉ ?

Elles sont importantes avec des douleurs gênantes dans le travail et dans la vie quotidienne. Ces douleurs nécessitent des traitements médicaux, voire des interventions chirurgicales. Elles peuvent entraîner des arrêts de travail à répétition avec des séquelles éventuelles.



COMMENT S'EN PROTÉGER ?

- Maintenir une bonne hygiène de vie, une bonne hydratation.
- Vous pouvez pour cela, bénéficier d'une formation **PRAP (Prévention des Risques liés à l'Activité Physique)** auprès de votre service de prévention et de santé au travail :
 - Être informé sur les gestes à risque (travailler bras en l'air, appui sur les poignets...).
 - Connaître les bonnes postures de manutention.
 - Utiliser le bon outil (adapté et entretenu) et les aides mécaniques/techniques à la manutention.