



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'économie,  
de la formation et de la recherche DEFR  
**Secrétariat d'Etat à l'économie SECO**

# Prévenir les troubles musculo- squelettiques



Editeur :

SECO | Direction du travail | Conditions de travail –

*Protection de la santé au travail*

058 463 89 14

[info.ab@seco.admin.ch](mailto:info.ab@seco.admin.ch)

Photo : Getty Images

Mise en page : Yellow Werbeagentur AG

Illustrations (p. 22–27) : Atelier C – Claudine Etter

Année de parution : 2023

Distribution :

BBL | Office fédéral des constructions et de la logistique

[www.publicationsfederales.admin.ch](http://www.publicationsfederales.admin.ch)

N° : 710.079.f

À télécharger :

[www.seco.admin.ch](http://www.seco.admin.ch)

# Table des matières

<b>Introduction</b>	<b>4</b>
<b>Troubles musculosquelettiques</b>	<b>5</b>
<b>Facteurs de risque à l'origine des troubles musculosquelettiques</b>	<b>8</b>
Principes pour limiter les facteurs de risque biomécaniques et physiques	<b>9</b>
Principes pour diminuer les risques psychosociaux	<b>12</b>
Principes pour mieux organiser le travail	<b>14</b>
<b>Facteurs de protection ou ressources</b>	<b>17</b>
<b>Prévention des troubles musculosquelettiques</b>	<b>19</b>
A) Analyser la situation de travail	<b>20</b>
B) Améliorer les conditions de travail	<b>21</b>
C) Evaluer la démarche de prévention	<b>28</b>
<b>Facteurs de succès</b>	<b>29</b>
Ressources externes	<b>30</b>
Participation des travailleurs	<b>30</b>
Formation et sensibilisation	<b>31</b>
Différents niveaux de prévention	<b>32</b>
<b>Résumé des caractéristiques d'une démarche de prévention</b>	<b>33</b>
<b>Bibliographie et informations complémentaires</b>	<b>35</b>

# Introduction

La prévention des troubles musculosquelettiques (TMS) fait partie des enjeux de santé et sécurité au travail les plus importants pour les entreprises suisses.

Bien que des actions de prévention soient menées depuis plusieurs années, ces atteintes articulaires continuent à se développer en milieu professionnel avec des répercussions économiques et sociales considérables (douleurs, diminution de productivité, limitations fonctionnelles, absentéisme, perte de savoir-faire, perte de qualité de vie, invalidité, etc.). Une majorité de métiers, de la chirurgie à la logistique, est concernée par cette problématique.

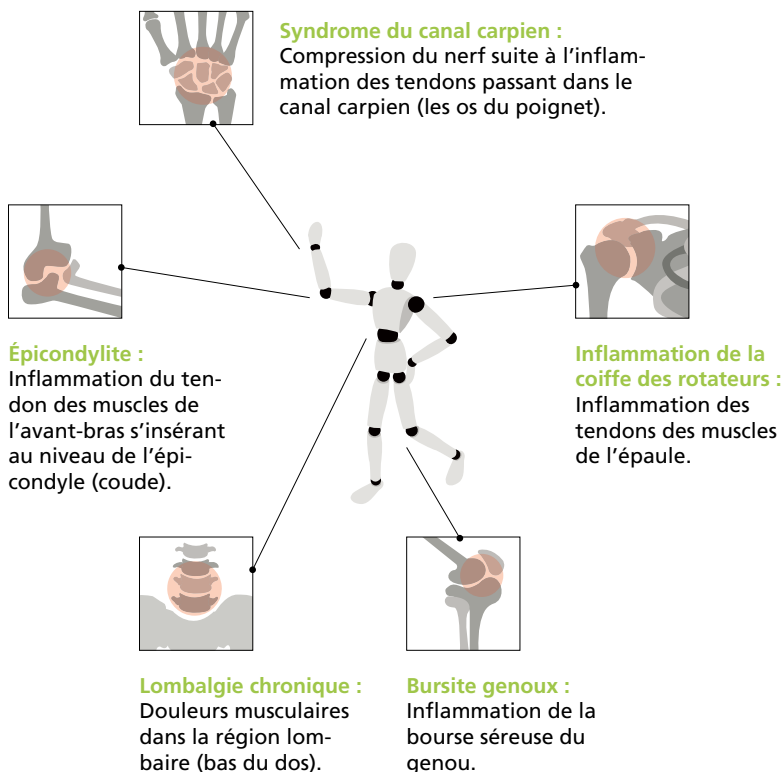
La prévention de ces maladies est complexe et nécessite du temps et des moyens.

Cette brochure est destinée à toutes les personnes concernées par la problématique des TMS : travailleurs, employeurs, spécialistes santé-sécurité au travail (SST), etc. Elle a pour but d'expliquer le processus d'apparition des TMS en milieu professionnel et de soutenir les employeurs et les spécialistes SST pour éviter l'apparition de ces atteintes.

# Troubles musculosquelettiques

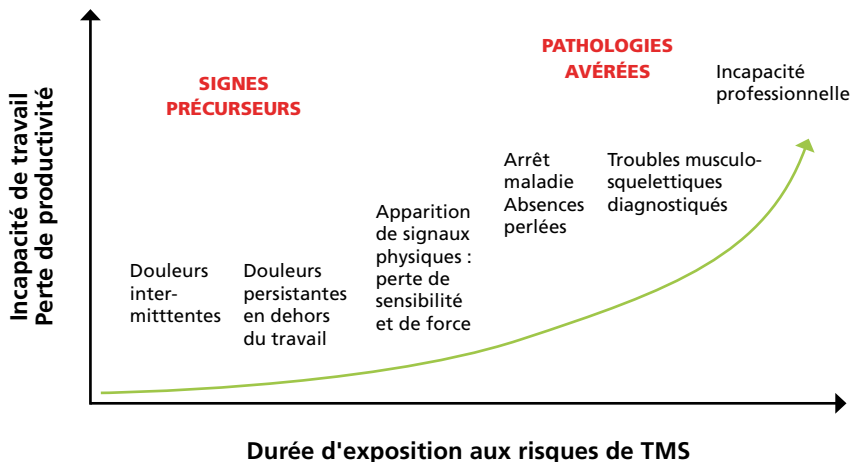
Les TMS sont un ensemble d'affections douloureuses et invalidantes touchant les tissus mous des articulations des membres et de la colonne vertébrale. Ces atteintes articulaires sont notamment dues à une hyper-sollicitation fréquemment d'origine professionnelle : les différentes structures articulaires (muscles, tendons, nerfs, etc.) sont fragilisées par des microlésions.

## Exemples de TMS



Ces atteintes se développent généralement de façon progressive, une simple fatigue ou une douleur passagère sont des signes précurseurs indiquant l'apparition de microlésions. Ces dernières peuvent guérir d'elles-mêmes. Elles peuvent cependant aussi s'aggraver si la sollicitation articulaire perdure ; les douleurs s'intensifient alors et des limitations fonctionnelles apparaissent (difficulté à effectuer certains mouvements ou à tenir des objets par exemple).

Si rien n'est entrepris pour améliorer la situation de travail, ces lésions inflammatoires peuvent devenir chroniques et aboutir à des pathologies invalidantes. L'importance de ces signes précurseurs ne doit pas être sous-estimée mais doit être considérée comme un signal d'alerte. **Il est essentiel d'intervenir suffisamment tôt dans le processus d'apparition des TMS.**







## Facteurs de risque à l'origine des troubles musculosquelettiques

L'apparition de TMS est un phénomène complexe, résultant de la combinaison de différents facteurs de risque biomécaniques et physiques, organisationnels et psychosociaux, qui interagissent entre eux. Il n'existe pas, à proprement parler, de valeurs limites d'exposition professionnelle aux différentes contraintes permettant de garantir la santé musculosquelettique ; la situation dans son ensemble doit être appréciée avec pour objectif de réduire les contraintes autant que possible.

Les facteurs individuels (âge, sexe, état de santé, génétique, etc.) vont aussi influencer l'apparition de ces maladies : dans une même situation de travail, certains travailleurs peuvent être atteints et d'autres pas ou différemment.

Pour prévenir les TMS, il est avantageux d'agir sur plusieurs des facteurs de risque, à savoir, intervenir tant sur les facteurs biomécaniques et physiques, qu'organisationnels et psychosociaux et ceci dès la conception des situations de travail. La prévention des TMS basée uniquement sur les facteurs de risque biomécaniques et physiques n'est pas toujours suffisante.

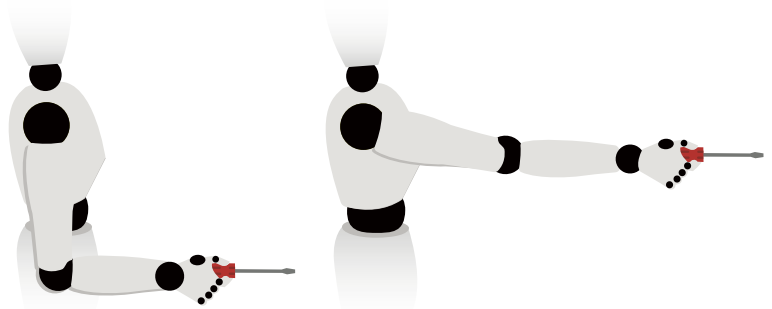


## Principes pour limiter les facteurs de risque biomécaniques et physiques

Différents facteurs de risque biomécaniques et physiques peuvent être à l'origine de sollicitations articulaires excessives qui peuvent entraîner des TMS<sup>1</sup>.

Pour prévenir les TMS il faut par exemple :

- *Éviter les positions contraignantes.* Les positions contraignantes ou statiques mettent en tension les structures articulaires (cf. tableau p. 11).
- *Diminuer la force mise en jeu.* La force développée lors de la manutention va mettre en tension les tendons et peut entraîner des lésions musculosquelettiques lors de sollicitations excessives. D'une façon générale, l'efficacité musculaire est meilleure en position non contraignante. Par exemple, il est plus facile de visser avec le coude fléchi à 90° qu'avec le coude en extension.



- *Limiter les mouvements répétitifs.* Un mouvement même peu contraignant (en termes de position et de force) mais répété à de nombreuses reprises peut être à l'origine de TMS.

<sup>1</sup> Certains TMS peuvent aussi avoir pour origine un traumatisme accidentel (chute, mouvement traumatique lors de manutention d'une charge lourde par exemple).



**Outil d'évaluation :** L'instrument d'évaluation des sollicitations du dos, des muscles et des tendons au travail développé par le SECO permet d'estimer les contraintes biomécaniques de diverses situations de travail, une application SECO Ergo-Test a été développée à partir de cet outil.

- *Éviter les vibrations et pressions.* Certaines vibrations transmises au corps entier ou aux mains par le biais d'outils ou de machines de travail ainsi que certaines pressions au niveau des tendons ou des nerfs (typiquement au niveau du talon de la main) causent des microlésions à l'origine de TMS.
- *Éviter les basses températures.* Les basses températures peuvent aussi dans une certaine mesure constituer un facteur de risque de TMS. La circulation sanguine (vascularisation) est moins efficace et les structures articulaires reçoivent moins d'apports nutritifs permettant les efforts et la guérison des microlésions.

**Pour prévenir les TMS il faut limiter, entre autres, les positions contraignantes, les mouvements répétitifs et la force développée, mais aussi éviter les vibrations, les pressions ainsi que le travail prolongé en contexte de basse température.**

## Positions et degrés de contrainte

	De face	De profil	De dessus
Cou			
Dos			
Épaules			
Coudes			
Poignets			

■ Positions à éviter

■ Positions à limiter

■ Positions à favoriser

## Principes pour diminuer les risques psychosociaux

Le fait d'être dans une situation de travail que l'on ressent comme stressante entraîne toute une série de réactions physiologiques qui augmenterait le tonus musculaire de base, favoriserait l'inflammation, les œdèmes et la douleur et diminuerait la capacité de réparation tissulaire. Si cette situation persiste (stress chronique), des conséquences physiologiques et psychologiques peuvent altérer la santé.

*Définition du stress : Une situation de travail est vécue comme stressante lorsqu'un déséquilibre apparaît entre les exigences qualitatives et quantitatives auxquelles une personne doit répondre et les moyens/ressources et capacités dont elle dispose pour y faire face.*

Une abondante documentation scientifique montre que les facteurs de risque psychosociaux suivants sont notamment associés à l'apparition et à l'aggravation des TMS (liste non exhaustive) :

- Absence de soutien social au travail de la part des collègues ou de la hiérarchie
- Absence de reconnaissance dans son travail par sa hiérarchie ou ses collègues
- Insécurité de l'emploi
- Insatisfaction au travail
- Exigence psychologique trop élevée
- Conflit de valeurs
- ...

**Pour prévenir efficacement et durablement les TMS, il est indispensable d'intervenir également sur les facteurs de risque psychosociaux afin d'éviter les situations perçues comme stressantes.**




## Principes pour mieux organiser le travail

La façon dont le travail est organisé va influencer sa réalisation. Cela a un impact sur les caractéristiques biomécaniques, psychosociales, environnementales des situations de travail auxquelles doivent faire face les travailleurs.

Divers aspects de l'organisation du travail peuvent influencer sur l'apparition des TMS :

- *Organisation temporelle* : les contraintes de temps influencent les temps de récupération disponibles et donc la possibilité de guérison des structures articulaires. De plus, une pression temporelle peut être parfois difficile à gérer et ainsi engendrer une situation stressante chez le travailleur avec les répercussions psychologiques et physiologiques décrites plus haut. De même, l'intensité des sollicitations augmente sous contrainte temporelle.
- *Marge de manœuvre (ou autonomie)* : l'ensemble des possibilités ou des libertés qu'a le travailleur pour faire son travail lui permet (ou non) de varier ses mouvements, d'adapter ses pratiques, ses outils et son poste de travail à ses caractéristiques physiques, à son état momentané et à ses préférences. Cette marge de manœuvre lui permet aussi d'aider des collègues en difficulté afin de pouvoir bénéficier en retour de leur aide si nécessaire. Ces possibilités ou libertés sont des facteurs de protection. Ils donnent au travailleur les moyens d'anticiper son travail, de gérer sa fatigue et ses inconforts afin d'atteindre ses objectifs tout en préservant sa santé. **La marge de manœuvre permet de faire face à la variabilité du travail, ainsi qu'aux imprévus et aux situations d'urgence inhérentes au travail.** La façon dont le travail est organisé et les tâches planifiées, le degré de rigidité des processus de travail et des procédures de contrôle influencent directement les marges de manœuvre qu'ont les travailleurs et donc leurs possibilités de récupération pour se préserver des TMS.

- 
- *Variété et variabilité des activités* : Un travail avec des cycles courts comme certaines tâches « à la chaîne » peut induire une certaine répétitivité. Des activités avec plus de variété (c.-à- d. composées de différentes tâches variées) et de variabilité (c.-à-d. qui peuvent fluctuer p.ex. dans le temps et l'espace) vont permettre de solliciter différemment les articulations et les muscles. L'alternance d'activités favorise jusqu'à un certain point la récupération musculaire et la guérison des structures articulaires et diminue ainsi le risque de TMS.

Rotation des postes : La rotation des postes et la polyvalence peuvent avoir l'avantage d'augmenter la variété des tâches. La rotation doit toutefois impliquer des postes avec des sollicitations différentes pour permettre une récupération musculo-articulaire. De plus, certains postes nécessitent un apprentissage important ou une période de « mise en train ». Dans ces cas-là, la rotation des postes n'est pas une solution, car l'optimisation des gestes prend du temps.

**Les aspects de l'organisation du travail doivent aussi être pris en compte lors de prévention des TMS.**

**Ensemble des facteurs de risque sur lesquels intervenir pour prévenir les TMS**

<b>TYPES DE DANGER</b>	<b>FACTEURS DE RISQUE DE TMS</b>
<b>Biomécaniques et physiques</b>	Positions contraignantes
	Mouvements répétitifs
	Force développée
	Vibrations et pressions mécaniques
	Basses températures
<b>Psychosociaux</b>	Absence de soutien social
	Absence de reconnaissance
	Insécurité de l'emploi
	Insatisfaction au travail
	Exigence psychologique trop élevée
	Conflit de valeurs
<b>Organisationnels</b>	Contraintes temporelles
	Faible variété et variabilité des activités
	Absence de marge de manœuvre
	...

La probabilité d'apparition d'un TMS dépendra de la fréquence, de la durée et de l'intensité de l'exposition aux facteurs de risque.

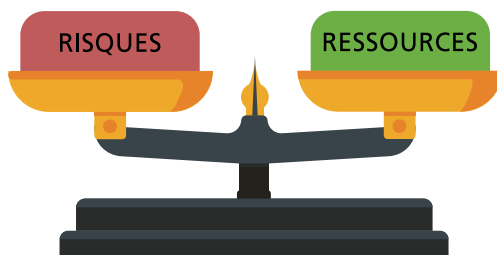


## Facteurs de protection ou ressources

### Équilibre entre contraintes et ressources

Les situations de travail présentent souvent plusieurs facteurs de risque (contraintes) pouvant conduire à l'apparition de TMS. Des efforts de prévention doivent être faits pour limiter les contraintes en lien avec le travail.

Il n'est cependant pas toujours possible d'éliminer complètement les contraintes, elles peuvent alors, dans une certaine mesure, être contrebalancées par des ressources ou facteurs de protection. **Une situation de travail présentant un équilibre entre contraintes et ressources prévient l'apparition de TMS.**



La documentation scientifique identifie notamment les facteurs suivants comme ressource :

- Variété et variabilité des activités
- Marge de manœuvre
- Soutien social
- Reconnaissance
- Sécurité de l'emploi
- Satisfaction au travail



# Prévention des troubles musculosquelettiques

## Bases légales

Selon l'article 2 de l'ordonnance 3 relative à la loi sur le travail (OLT3), c'est à l'employeur que revient la responsabilité d'assurer des conditions de travail qui respectent la santé physique et psychique. Les travailleurs ou leurs représentants dans l'entreprise ont le droit d'être informés et consultés sur les affaires concernant les questions relatives à la protection de la santé. En particulier, les travailleurs doivent être étroitement associés aux décisions concernant l'aménagement des postes de travail et des conditions de travail dans l'entreprise et leurs propositions doivent être entendues (art. 48 LTr ; art. 6 OLT 3 ; Feuilleton d'information SECO n°104 « Participation »).

Les articles 23, 24 et 25 de l'OLT 3 prévoient notamment des exigences à respecter afin d'assurer un aménagement ergonomique des postes de travail permettant de protéger la santé des travailleurs.

## Démarche de prévention en trois phases

Toute démarche de prévention doit être adaptée à la taille et aux spécificités de l'entreprise (type de dangers, ressources internes, etc.) ; cependant, les trois phases clefs suivantes sont recommandées pour prévenir efficacement les TMS :

**A. Analyser la situation de travail**

**B. Améliorer les conditions de travail**

**C. Évaluer la démarche de prévention**

## A. Analyser la situation de travail

Pour prévenir efficacement les TMS, **une analyse de la situation globale est nécessaire**. Il faut évaluer les conditions de travail, c.-à-d. la présence de contraintes physiques-biomécaniques, organisationnelles et psychosociales ainsi que les ressources pour y faire face.

Plusieurs moyens doivent être combinés entre eux pour recueillir les données en lien avec les conditions de travail :

### Recueillir des données pour analyser la situation

- Observation du travail en contexte réel et analyse systématique pour identifier les facteurs de risque et les ressources aux postes de travail ;
- Prise en compte des difficultés liées au travail rencontrées par des travailleurs ;
- Enquête de satisfaction ;
- Surveillance des indicateurs tels que : absences, rotation du personnel ou autres indicateurs de TMS spécifiques à l'activité ou à l'entreprise ;
- Système ou structure SST permettant aux travailleurs de signaler les facteurs de risque en lien avec leur poste, leurs outils et processus de travail, et impliquant tous les acteurs concernés.

D'autre part, cette évaluation peut être complétée par une enquête sur les symptômes ou signes précurseurs de TMS que présentent les travailleurs. Le recueil et l'analyse de ces données de santé doivent toutefois respecter certains impératifs (confidentialité).

## B. Améliorer les conditions de travail

La problématique étant complexe, il n'y a pas de solution universelle pour prévenir les TMS. Les modifications qui permettent la prévention des TMS doivent être imaginées, explorées et conçues en concertation avec les travailleurs et les autres acteurs concernés, ceci en fonction des possibilités de l'entreprise. C'est à l'employeur de trouver les adaptations les plus pertinentes selon l'évaluation de la situation spécifique de son entreprise.

**Il est pertinent d'agir de manière complémentaire sur les aspects techniques, organisationnels, psychosociaux et individuels.**

Des interventions isolées et ponctuelles n'ont que peu de résultats. Il existe différentes manières de diminuer les contraintes à l'origine des TMS et d'augmenter les ressources pour y faire face. Des interventions sur chacun des aspects suivants sont conseillées :

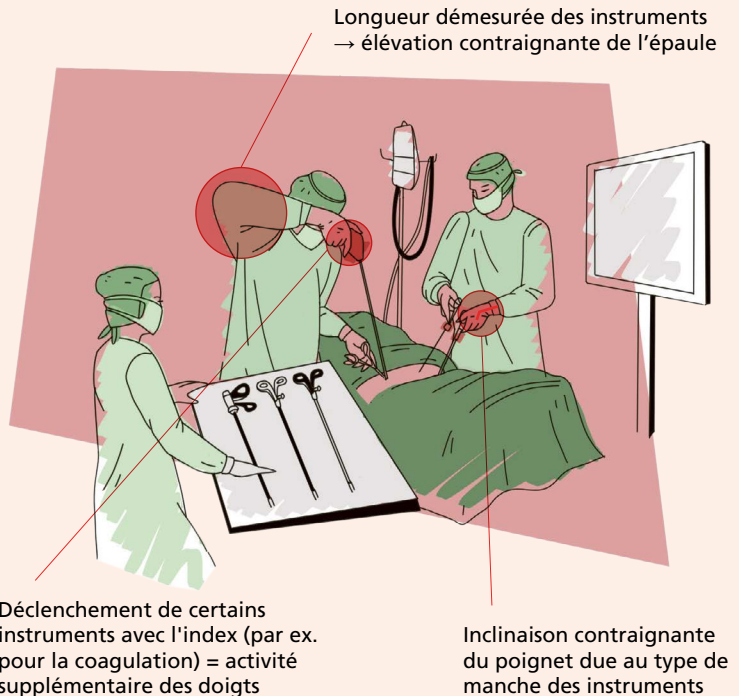
- *Aspects techniques* : par exemple en adaptant les postes et les outils de travail aux travailleurs ;
- *Aspects organisationnels* : par exemple, en privilégiant la variété des activités, en optimisant la planification et le déroulement chronologique des tâches, en garantissant l'anticipation et la gestion des aléas ainsi que la marge de manœuvre, en clarifiant les rôles, en accompagnant tout changement ;
- *Aspects psychosociaux* : par exemple, en améliorant l'ambiance sociale au sein du collectif, en assurant une bonne collaboration, en favorisant le sentiment d'appartenance, la satisfaction au travail et la possibilité de faire un travail de qualité ;
- *Aspects individuels* : par exemple, en formant et en sensibilisant les travailleurs à la problématique des TMS, aux nouveaux outils (tant physiques que numériques) et aux processus de travail, en garantissant le partage de connaissances et de manières de faire, en maintenant les compétences.

## Exemples

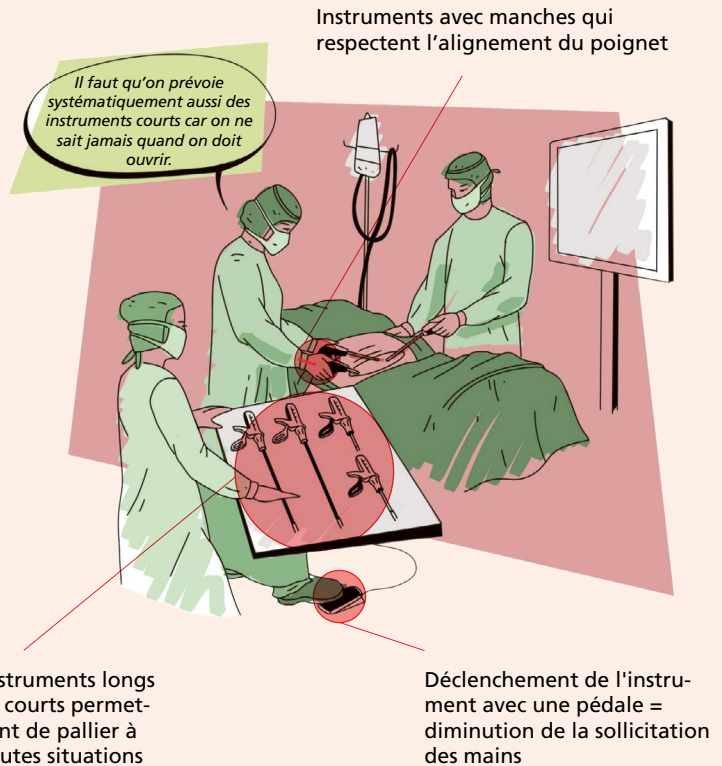
Une grande variété de métiers et d'activités sont concernés par les troubles musculosquelettiques.

**Exemple 1 :** En chirurgie, des trous permettent d'introduire les instruments ainsi que les caméras dans l'abdomen du patient. Ces instruments sont longs pour permettre d'atteindre le site opératoire. Au cours de l'opération, les chirurgiens doivent parfois quand même ouvrir plus largement l'abdomen du patient pour opérer en vision directe (sans caméra). Le site opératoire est alors plus facile d'accès et la longueur des instruments n'est plus adaptée.

## Situation problématique



**Situation améliorée:  
contraintes articulaires diminuées + imprévus anticipés**



**Exemple 2 :** Dans le secteur de l'aide à domicile, des plateaux repas sont cuisinés, puis préparés sur un tapis roulant. Des barquettes repas avec plusieurs compartiments pour les différents aliments sont remplies à la chaîne, puis thermo-scellées avec un film plastique (les bordures des compartiments doivent alors être propres). Chaque travailleur a en charge un aliment spécifique.

### Situation problématique





**Situation améliorée:**  
**contraintes articulaires diminuées + rythme de travail ralenti**

Choix de la position de travail (assis, assis-debout ou debout)



Adaptation du rythme de travail par les travailleurs

**Exemple 3 :** Les chambres des patients sont nettoyées chaque jour (nettoyage basique). Lorsque le patient quitte l'hôpital, un nettoyage à fond est alors effectué, ce nettoyage prend plus de temps et est plus contraignant. L'agent d'entretien doit adapter son activité à la charge de travail du jour. La communication et le soutien entre les travailleurs sont très importants pour protéger leur santé et assurer un travail de qualité.

### Situation problématique



Le fait que les agents d'entretien changent régulièrement de service ne facilite pas la communication avec les soignants.

**Situation améliorée:  
organisation du travail et communication optimisées**

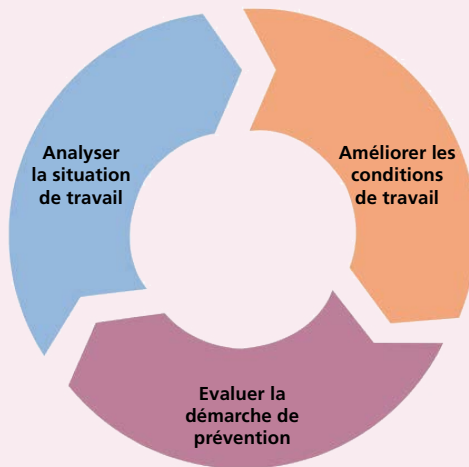


Par exemple, attribuer, de façon relativement fixe, un service à un agent d'entretien va favoriser la communication avec l'équipe soignante. Un échange sur les besoins des uns et des autres sera possible et les activités respectives pourront être adaptées.

Le travail des agents d'entretien a alors plus de sens et est souvent plus reconnu et valorisé par l'équipe soignante et inversement.

### C. Évaluer la démarche de prévention

Toute démarche de prévention doit être régulièrement réévaluée et mise à jour dans une optique d'amélioration continue. La pérennisation des procédures d'analyse des situations de travail ainsi que l'amélioration des conditions de travail est recommandée pour suivre au plus près l'évolution des TMS au sein de l'entreprise.



Mieux vaut **limiter les risques de TMS dès la conception des situations de travail** plutôt qu'intervenir après coup pour les corriger, ce qui est très souvent bien plus onéreux et compliqué.

## Facteurs de succès

La prévention des TMS nécessite du temps et des moyens. Les dernières recherches scientifiques mettent en avant les points suivants pour prévenir efficacement et durablement les TMS :

- Engagement et soutien de la direction
- Intégration de la prévention des TMS dans le système de prévention SST global
- Approche globale de la situation de travail (c.-à-d. analyse des situations de travail en prenant en compte l'ensemble des ressources et des contraintes)
- Intervention précoce (c.-à-d. avant l'apparition de symptômes sévères et d'absences)
- Processus systématique de prévention (par ex. lors de l'introduction d'un nouveau matériel ou de l'adaptation de l'équipement ou des processus de travail)
- Participation des travailleurs
- Implication de tous les acteurs concernés :
  - responsables hiérarchiques,
  - responsables SST,
  - RH,
  - ingénieurs,
  - acheteurs,
  - gestionnaires,
  - service de santé au travail, etc.



## Ressources externes

Certains spécialistes en Santé au travail peuvent soutenir l'employeur. Les ergonomes et les psychologues du travail, par exemple, interviennent régulièrement lors de démarches de prévention des TMS. Ils évaluent l'ensemble des facteurs de risque de TMS et assurent ainsi une approche globale de la situation. Ces spécialistes connaissent la diversité des outils d'évaluation et de prévention des TMS (questionnaire, grille d'analyse, entretien, démarche de prévention, etc.) et peuvent ainsi cibler et optimiser la prévention en fonction de la situation spécifique de l'entreprise qu'ils auront analysée au préalable. Ils peuvent, de même, déterminer les indicateurs pertinents pour suivre les TMS dans une entreprise donnée.

De plus, faire appel à un spécialiste externe peut permettre de respecter la confidentialité et ainsi faciliter les échanges. Des conseils peuvent aussi être dispensés par les inspections cantonales et les solutions de branche.

## Participation des travailleurs

La participation des travailleurs est primordiale pour savoir si les situations de travail présentent des risques de TMS ainsi que pour connaître leur avis sur les diverses activités de travail et sur les possibles adaptations de postes, d'outils et de processus de travail. Seuls les travailleurs connaissent les subtilités de leurs activités ainsi que l'état de l'équilibre contraintes-ressources, ce qui est un facteur central dans la préservation de leur santé. **Leur avis est donc fondamental dans toute démarche de prévention.**

Les travailleurs doivent être encouragés à transmettre leurs idées et leur avis ; cela implique qu'ils soient formés, qu'ils disposent d'un temps de réflexion et que leurs propositions soient prises en compte et discutées et qu'un retour leur soit ensuite fait.




## Formation et sensibilisation

Il est important que la formation et la sensibilisation des travailleurs abordent le processus d'évolution des TMS, notamment les signes précurseurs de TMS pour faciliter leur reconnaissance ainsi que la procédure interne pour permettre la sollicitation des acteurs de la prévention. Cette démarche permet d'agir avant que les symptômes s'aggravent et que la maladie s'installe. Il est aussi important que la sensibilisation prenne en compte la diversité des facteurs de risque de TMS et permette d'identifier les ressources pour y faire face. Les travailleurs peuvent alors diminuer les contraintes auxquelles ils sont soumis en adaptant leur poste, leurs outils de travail et leur façon de faire (avec le soutien de l'employeur).

Ces formations permettent aussi aux participants de discuter du travail, de partager des pratiques de terrain ou des techniques de travail, d'échanger sur les problèmes rencontrés et de développer des pistes de solution en commun : **parler du travail est favorable à la prévention des TMS.**

Il est pertinent que la formation s'adresse également aux autres acteurs concernés, par exemple à ceux qui organisent le travail, conçoivent les processus et les postes de travail, acquièrent les outils et le matériel (responsables hiérarchiques, RH, ingénieurs, acheteurs, gestionnaires, etc.) pour que ces derniers puissent agir en amont.

Les formations et sensibilisations sont certes importantes dans la stratégie de prévention des TMS, mais doivent cependant être complémentaires à d'autres mesures préventives. Les programmes de prévention uniquement basés sur l'enseignement de « bonnes méthodes de travail » ne sont de loin pas suffisants. D'une façon générale, les démarches de prévention individuelles qui ont tendance à transférer la responsabilité du risque et de la prévention sur le travailleur doivent être évitées.



Formation gestes et postures, échauffements et autres exercices de détente et relaxation : Selon les données scientifiques, les formations de type « gestes et postures » ainsi que les échauffements ou les exercices de détente ne permettent pas de prévenir les TMS. Ils doivent être accompagnés d'autres mesures visant à adapter l'ensemble des facteurs de risque de TMS ainsi que les ressources pour y faire face.

### Différents niveaux de prévention

La prévention devrait se situer au niveau primaire, mais aussi secondaire et tertiaire.

- *Primaire* : empêcher les travailleurs de développer des atteintes articulaires en agissant si possible dès la conception des situations et espaces de travail.
- *Secondaire* : empêcher l'aggravation de l'atteinte articulaire et favoriser la guérison pour limiter le passage vers la chronicité et l'incapacité en analysant et en adaptant les situations de travail existantes.
- *Tertiaire* : accompagner la reprise du travail lors d'absences dues à une atteinte articulaire en adaptant de manière transitoire l'activité ou le poste de travail selon l'évolution de l'état de santé.

Si la prévention primaire doit rester la priorité, il ne faut cependant pas oublier que des actions de prévention au niveau 2° et 3° peuvent aussi être nécessaires dans certaines situations de travail particulièrement touchées.

D'une façon générale, la problématique TMS doit être prise en compte au même titre que tout risque lié à la santé et à la sécurité au travail. Intégrer les différents facteurs de risques de TMS dans la démarche en Santé Sécurité (par exemple méthode MSST [www.ekas.ch](http://www.ekas.ch)) est une bonne façon de prendre en compte ces risques dans la prévention SST.



## Résumé des caractéristiques d'une démarche de prévention

- La direction est impliquée dans la démarche de prévention et y trouve un intérêt.
- Une identification des différents facteurs de risque de TMS a été menée de façon systématique sur chaque poste par des spécialistes compétents.
- Un état des lieux des signes précurseurs et des symptômes de TMS chez les travailleurs a été effectué.
- Les risques de TMS sont réduits dès la conception des postes et des processus de travail.
- L'analyse de la situation a été présentée aux travailleurs et leur avis a été pris en compte.
- Les travailleurs ont été sensibilisés aux différents facteurs de risque de TMS, aux signes précurseurs ainsi qu'aux moyens de prévention.
- Les travailleurs ont une certaine autonomie (marge de manœuvre) en ce qui concerne l'aménagement de leur poste, leurs outils et l'organisation de leur travail.
- Tous les acteurs concernés (responsables hiérarchiques, RH, ingénieurs, gestionnaires, acheteurs) ont été sensibilisés aux différents facteurs de risque de TMS ainsi qu'aux moyens de prévention et prennent en compte ces aspects dans les choix qu'ils font.
- Les travailleurs sont informés et consultés lors des évolutions des processus de travail.
- Des améliorations ont été faites à différents niveaux : technique, organisationnel et psychosocial.
- Les travailleurs ont participé à la recherche, à l'élaboration et aux essais des améliorations des conditions de travail.
- L'analyse de la situation est régulièrement mise à jour et la démarche de prévention est pérenne.



# Bibliographie et informations complémentaires

## Documents SECO

**Feuillelet d'information SECO n°104 « Participation »**

[www.seco.admin.ch/participation-sante-travail](http://www.seco.admin.ch/participation-sante-travail)

**Plaquette TMS : Travail et santé – Maladies et troubles de l'appareil locomoteur (admin.ch)**

[www.seco.admin.ch/maladies-troubles-appareil-locomoteur](http://www.seco.admin.ch/maladies-troubles-appareil-locomoteur)

**Instrument d'évaluation des risques pour la santé**

[www.seco.admin.ch/instrument-evaluation-risques-sante](http://www.seco.admin.ch/instrument-evaluation-risques-sante)

## Application

**SECO Ergo-Test**



*App Store d'Apple*



*Google Play Store*

## Adresses Internet utiles

[www.bag.admin.ch/selever](http://www.bag.admin.ch/selever)

<https://ind.obsan.admin.ch/fr/indicator/monam/cots-economiques-des-mnt>

[www.suva.ch/44061.f](http://www.suva.ch/44061.f)

[www.suva.ch/ergonomie-f](http://www.suva.ch/ergonomie-f)

