

# LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

## EN RÉSUMÉ

- Catherine Ha, Yves Roquelaure, *Troubles Musculo-Squelettiques d'origine professionnelle en France. Où en est-on aujourd'hui* (2010 | Maj 2019)
- *Les Troubles Musculo-Squelettiques : définition et impact*, Ameli (2020)
- *Agir sur les facteurs favorisant les Troubles Musculo-Squelettiques*, Ameli (2022)

## Qu'est-ce que les TMS ? ???

### DÉFINITION | CAUSES



- Affections péri-articulaires touchant les muscles, les tendons, ou encore les articulations
- 1ère cause de morbidité au travail



- Éléments d'ordre physique et biomécanique (travail statique, gestes répétitifs)
- Facteurs psychosociaux (pression temporelle, travail monotone, ...)



## Quelles sont les conséquences des TMS ?



Coût direct s'élève à 2 milliards d'euros pour les entreprises



30% des arrêts de travail



87% des maladies professionnelles



**WORK & MOVE**  
FAITES DE VOTRE ENTREPRISE VOTRE TERRAIN DE JEU





# Comment prévenir les TMS ?

## ERGONOMIE



- Adoption d'une position ergonomique
- Aménagement du poste de travail

## ACTIVITÉ PHYSIQUE SPORTIVE



- Renforcement musculaire et activités d'endurance
- Faire face aux contraintes mécaniques imposées par l'activité professionnelle

## Quelles sont les parties du corps les plus touchées ?

