



- Préférer les outils atténuant les vibrations aussi bien pour les bras que pour le corps entier
- Entretien des outils, en particulier les amortisseurs ; les parties tranchantes doivent être affûtées et les parties tournantes équilibrées
- Utiliser les EPI :
 - Genouillères pour travaux au sol (norme EN 14404, niveau de protection 3)
 - Chaussures et gants adaptés pour la manutention
 - Gants à coussinets anti-vibratoires pour les outils vibrants

SIST BTP Seine et Marne

200, rue de la fosse aux Anglais

77190 Dammarie lès Lys

☎ 01 64 87 66 63

✉ contact@sistbtp77.fr

www.sistbtp77.fr

Ne pas jeter sur la voie publique – Service de communication SIST BTP Seine et Marne 2022 – Crédits photos : AdobeStock

LES TROUBLES

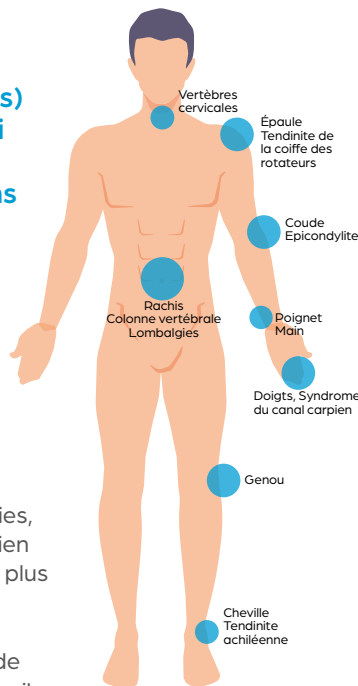
MUSCULO

SQUELETTIQUES



LES TMS C'EST QUOI?

Les TMS (troubles musculo squelettiques) sont des maladies qui touchent les tissus mous des articulations et provoquent des douleurs durables au niveau du dos, des épaules, coudes, poignets, genoux, chevilles.



Généralités

Les tendinites, les lombalgies, le syndrome du canal carpien sont les formes de TMS les plus connues.

Ils sont dus à la répétition de certaines situations de travail :

- ✓ Efforts importants
- ✓ Positions forcées
- ✓ Vibrations des machines et engins
- ✓ Répétition des gestes sur de longues périodes

Les TMS se manifestent par des douleurs et une gêne dans les mouvements au quotidien nécessitant des traitements, parfois des interventions chirurgicales, et entraînant des arrêts de travail à répétition avec des séquelles possibles.

Ils sont reconnus comme maladie professionnelle et ont à un stade avancé des conséquences pour le maintien dans l'emploi : inaptitude, incapacité... d'où l'intérêt pour les travailleurs d'en être préservés.

COMMENT ÉVITER LES TMS?

Les TMS ne sont pas une fatalité. Il est possible de s'en prémunir en appliquant les conseils suivants :

1 ORGANISER LE CHANTIER

- Mécaniser certaines tâches et si c'est impossible prévoir une technique évitant la répétition des mouvements et les mauvaises postures
- Décharger les matériaux le plus près possible des postes en particulier dans les étages pour éviter les manutentions inutiles
- Choisir les outils adaptés et bien les entretenir

2 ORGANISER SON POSTE

- Le travail doit être à hauteur d'homme en évitant de dépasser la hauteur des épaules
- La surface de travail doit être suffisante : 60 cm de large au moins
- Il doit y avoir un espace de stockage des matériaux à proximité
- Pour le travail en hauteur, une plateforme est à prévoir pour limiter les postures inconfortables
- Aménager le temps de travail : limiter la durée des tâches répétitives, éviter les cadences élevées, organiser des pauses, alterner les tâches entre travailleurs (rotation)

3 SAVOIR SE PRÉSERVER

De façon générale, il faut éviter les mouvements brusques et porter les équipements de protection (EPI).

Pour le travail au sol

- S'accroupir en douceur
- En position accroupie prolongée, allonger alternativement une jambe puis l'autre pour ménager le genou
- Se relever en prenant appui sur les bras, ce qui évite de reporter le poids du corps sur les genoux
- Si on doit se baisser, éviter de se pencher en avant et prendre appui avec une main pour soulager le dos

Pour le travail en hauteur

- Éviter de travailler les mains au-dessus des épaules

Pour le port de charges

- Porter à deux les charges les plus lourdes
- Contracter les abdominaux et garder le dos droit pendant l'effort en pliant les genoux afin de soulever la charge avec les jambes

En position assise dans les véhicules

- Préférer l'inclinaison du siège en avant pour que le dos soit droit

Pour le travail debout sans bouger

- Écarter légèrement les jambes pour répartir le poids sur les deux jambes

Pour le travail en position couchée

- Se placer sur un côté avec le genou replié pour diminuer les douleurs lombaires

Les TMS représentent 70%
des maladies professionnelles

