



fiche risques
Employeurs



troubles musculo-squelettiques Spéciale service à la personne

les troubles musculo-squelettiques (TMS), c'est quoi ?

1 Les troubles musculo-squelettiques...

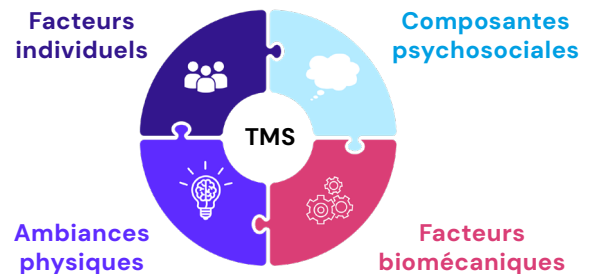
... sont des **pathologies multifactorielles**, principalement d'origine professionnelle.

... affectent **muscles, tendons, nerfs et articulations**, provoquant douleurs, raideurs, perte de force, et touchent surtout le cou, les membres supérieurs, le dos et les genoux.

... sont **la première cause de maladies professionnelles en France**. Depuis dix ans, leur prévalence augmente constamment. Plus de 80 % des cas concernent les membres supérieurs et les mains, notamment le syndrome du canal carpien, les tendinites du coude et les affections de l'épaule.

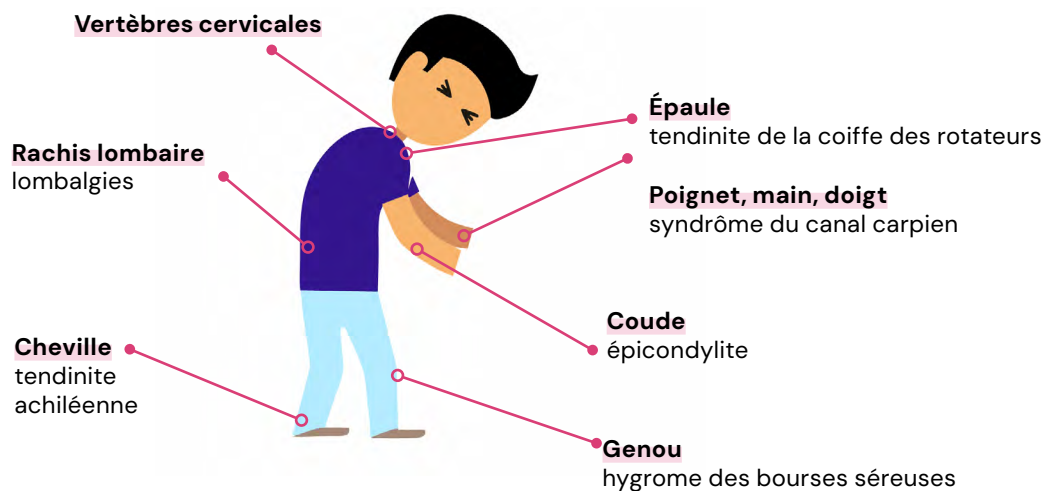
Ces troubles entraînent des coûts directs pour les entreprises (cotisations sociales, indemnités d'assurance maladie) et des coûts indirects (arrêt de l'activité, frais administratifs, remplacement des salariés, sanctions judiciaires, dégradation de l'image, perte de clients).

2 Les facteurs de risque



Les facteurs de risque des TMS incluent la **gestion du personnel** (évolution, remplacements), le **mode de rémunération** (rendement, primes), les **exigences de production** (flux, qualité empêchée)

Le management, l'autonomie, le soutien et la reconnaissance de l'effort sont essentiels pour prévenir ces troubles. Les collectifs de travail, les modes opératoires et la conception des postes doivent être optimisés pour réduire les risques. De même, l'organisation du travail (cadence, pauses, horaires) et le type d'outils (vibrations, forme) jouent un rôle crucial. Enfin, la gestion des compétences, des produits et la dépendance organisationnelle influencent également la survenue des TMS.



Les tâches réalisées dans le cadre d'activités de nettoyage impliquent des gestes **répétitifs**, des postures **contraignantes** et/ou des manutentions **pouvant favoriser l'apparition de TMS**.



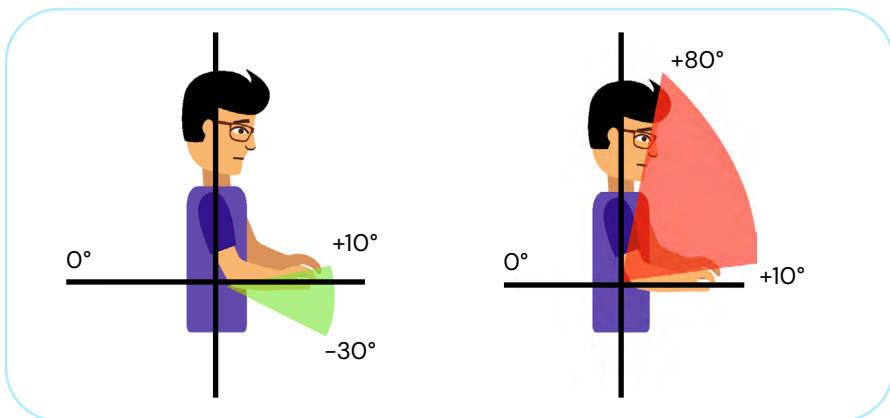
les zones de confort et d'inconfort

La productivité passe par un travail qui se situe préférentiellement dans les zones dites de confort.

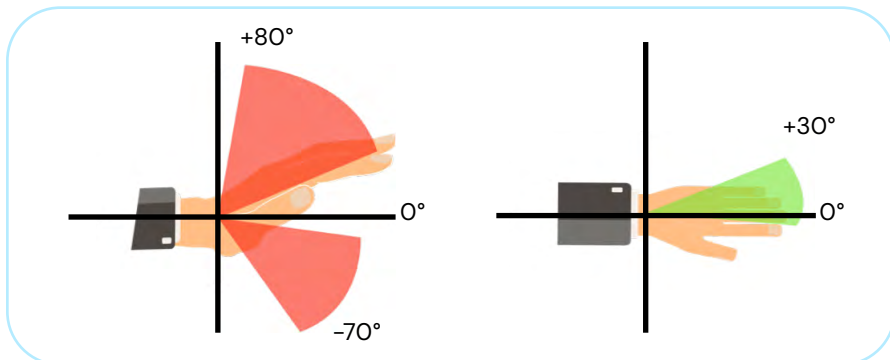
Sur ces illustrations, nous avons indiqué pour chacune des principales articulations :

- les zones de mobilité confortables
- les zones de mobilité inconfortables (pénibles à la longue)
- les zones de mobilité dangereuses (gestes rapidement douloureux)

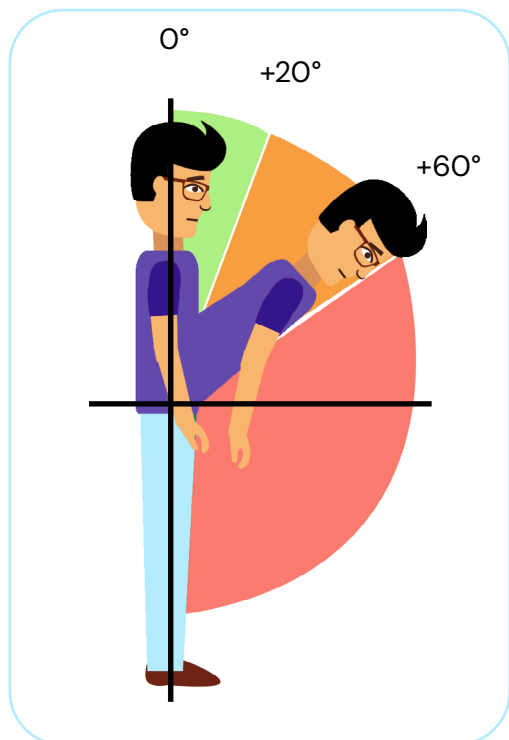
Le coude



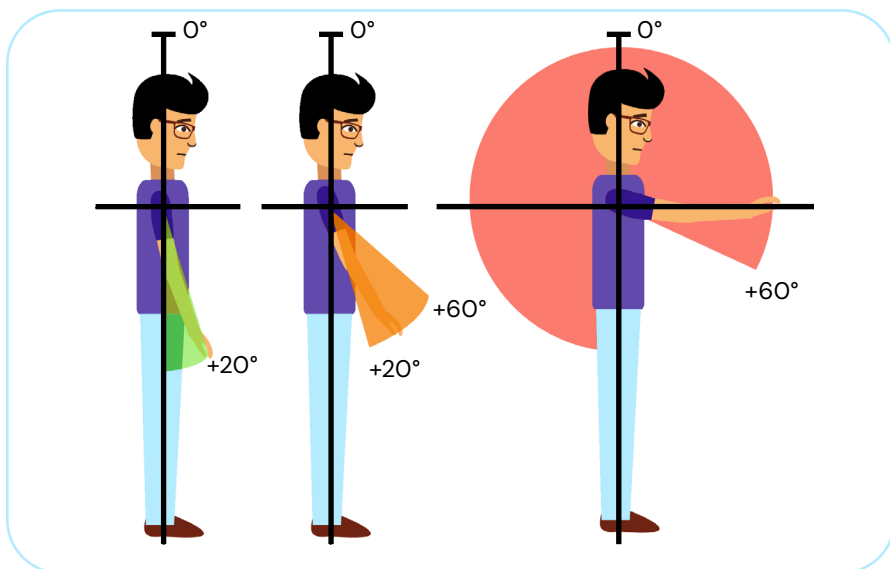
Le poignet



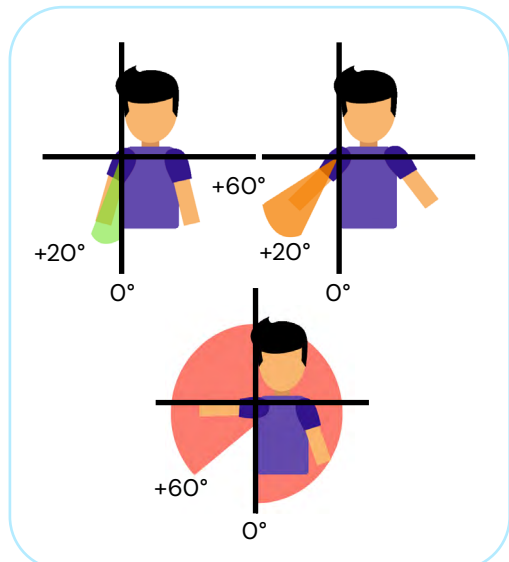
La flexion vers l'avant



La flexion vers l'avant



L'épaule





exemples de situations à risques

Entretien des domiciles

Solutions :

- organiser le travail
- fournir le matériel adapté (aspirateur léger, seau à roulettes, essoreuse balai à franges, balai à manche télescopique etc.)
- adopter les bonnes postures



Réfection des lits

Solutions :

- travailler en binôme
- mettre à disposition du matériel : fixacouette
- prévoir des roulettes sous les meubles



Entretien du linge

Solutions :

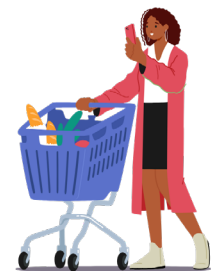
- installer une table à repasser réglable en hauteur
- choisir une machine à laver à hauteur d'homme
- disposer un panier à linge sur roulettes
- fournir un siège adapté à la table à repasser



Faire des commissions/courses

Solutions :

- faire une liste
- utiliser un chariot (cabas sur roulettes)



La manutention des personnes

Solutions :

- former aux techniques de manutention, formations spécifiques
- prévoir des draps de glissement, consommables





autres facteurs de risques

Autres exemples de situations à risques et exemples de moyens de prévention pour les éviter

Organisation du travail

- gérer une amplitude horaire incluant le travail le week-end
- assurer la visibilité des plannings
- prendre en compte le temps de déplacement chez les clients dans l'organisation du travail
- adapter le rythme de travail



Solutions :

- limiter les déplacements
- favoriser la proximité des domiciles des clients
- limiter le morcellement dans l'activité
- anticiper l'activité
- définir des règles de communication entre le responsable et le salarié



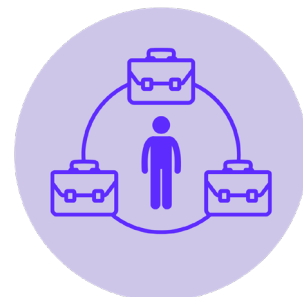
Environnement du travail

- circuler dans les locaux malgré l'encombrement et le travail dans les escaliers
- travailler en hauteur de manière occasionnelle



Solutions :

- faire un état des lieux du domicile du client
- rajouter cet état des lieux dans le contrat
- élaborer un plan de prévention des risques interférents
- adapter la tenue de travail à l'environnement et aux saisons



Facteurs psychosociaux

- gérer la pression et le stress liés aux imprévus et aux déplacements
- assumer le contact direct avec les clients et la charge émotionnelle associée
- faire face à l'insuffisance de reconnaissance et de considération



Solutions :

- évaluer ces risques par l'employeur
- garantir une autonomie et une marge de manœuvre réelle
- informer précisément sur le contrat à exécuter
- former les salariés aux conduites à tenir face aux clients
- sensibiliser les familles des clients





y a-t-il des TMS dans votre entreprise ?

1 Questionnaire de repérage

OUI

Vos statistiques démontrent-elles de nombreux cas de maux de dos ou de TMS ?
(ex : tendinite, bursite, épicondylite, etc.)

Y a-t-il des postes où les gens se plaignent de douleurs musculo-squelettiques ?

Constatez-vous la présence de ces facteurs de risque dans votre milieu ?

- Postures contraignantes
- Effort
- Répétition
- Travail statique
- Pression mécanique
- Vibrations et chocs mécaniques
- Froid
- Facteurs psychosociaux et organisationnels

 La durée, l'intensité et la fréquence de ces facteurs influencent le risque d'apparition des TMS



Si vous répondez **OUI** à ces questions, vous pouvez utiliser la grille de repérage !

2 Grille de repérage pour évaluer les risques professionnels

Force dans les mains (ex : port de sacs poubelles)

	Oui	Non	Durée par jour	Nombre de movts /h	Commentaire
Saisir à pleine main une charge					
Prise pouce index > 1 kg					
Doigts : force statique prolongée					

Minutie et précision du geste (ex : nettoyage de vitres / miroirs)

	Oui	Non	Commentaire
Travail statique des membres supérieurs prolongé dans le temps			



Y a-t-il des TMS dans votre entreprise ?

Répétitivité (geste) (ex : dépoussiérage de mobilier)

	Oui	Non	Nombre de movts /h	Commentaire
Mouvements identiques du membre supérieur, répétés toutes les 15 sec au moins				

Posture coude - épaule - poignet (ex : nettoyage des sanitaires)

	Oui	Non	Durée par jour	Nombre de movts /h	Commentaire
Coude penché à + 20° en avant ou 5° en arrière					
Épaule : coude au-dessus du milieu du tronc ou bras sans appui					
Bras : rotation rapide de l'avant-bras ou coude très fléchi					
Poignet : flexion >20°, extension > 30°					

Pression / vibration main-bras (ex : autolaveuse)

	Oui	Non	Durée par jour	Nombre de movts /h	Commentaire
Pression d'objets durs ou coupants au contact de la peau					
Utilisation de la paume de la main comme marteau					
Vibration localisée					



Y a-t-il des TMS dans votre entreprise ?

Environnement de travail (ex : conditions climatiques, travail en extérieur)

	Oui	Non	Durée par jour	Commentaire
Éclairage (vue) : la posture est-elle modifiée à cause d'un éclairage de qualité et/ou de quantité insuffisante ?				
Température du corps entier : exposition à une température inférieure à 10°C				

Organisation du travail

	Oui	Non	Durée par jour	Commentaire
Travail à une cadence imposée ou non maîtrisée				
Tâche identique exercée tout au long de la journée (absence d'alternance d'activité/répétitivité)				
Tâche sans marge de manoeuvre				
Nécessité de gérer des informations multiples				

Si vous avez répondu **OUI** à cette grille, il est important d'agir avec Prevlinc !

Dans le cadre des démarches de prévention, obtenir des aides techniques et financières auprès de différents acteurs tels que l'Agefiph ou encore la CRAMIF.



Pour plus d'informations

Contactez le service prévention de Prevlinc : prevention@prevlink.com



— Santé au travail —

LA SANTÉ DE VOS SALARIÉS, VOTRE PRIORITÉ

Prevlink

80 rue de Clichy - 75009 Paris

