

fiche risques  
Employeurs



troubles musculo-squelettiques  
Spéciale propreté



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

### 1 ..... Les troubles musculo-squelettiques ...

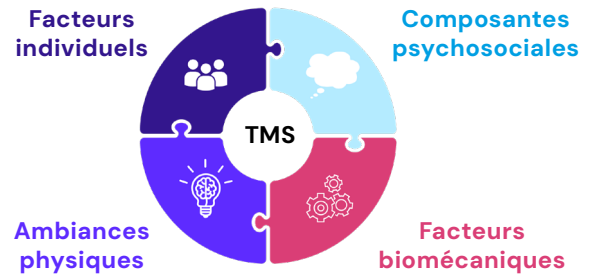
... sont des **pathologies multifactorielles**, principalement d'origine professionnelle.

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

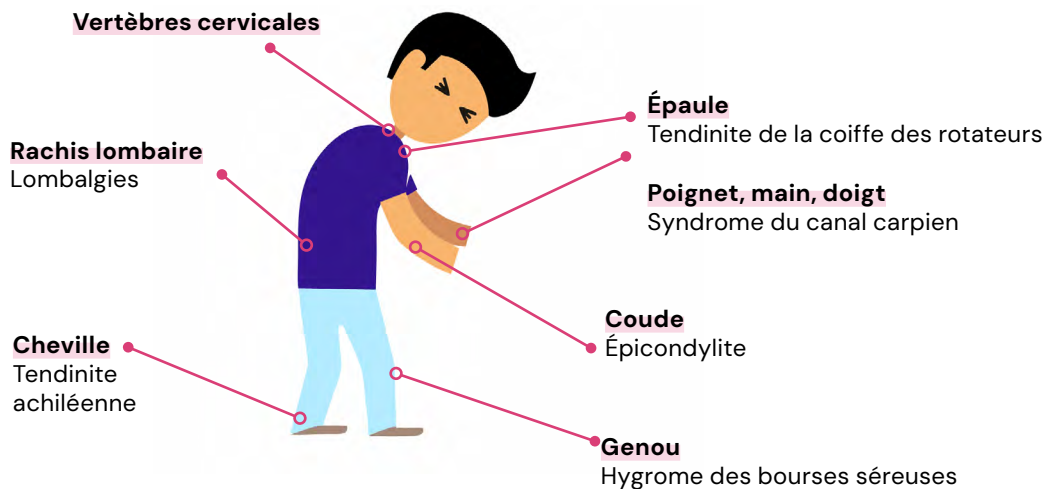
... sont **la première cause de maladies professionnelles en France**. Depuis dix ans, leur prévalence augmente constamment. Plus de 80 % des cas concernent les membres supérieurs et les mains, notamment le syndrome du canal carpien, les tendinites du coude et les affections de l'épaule.

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) et 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**.



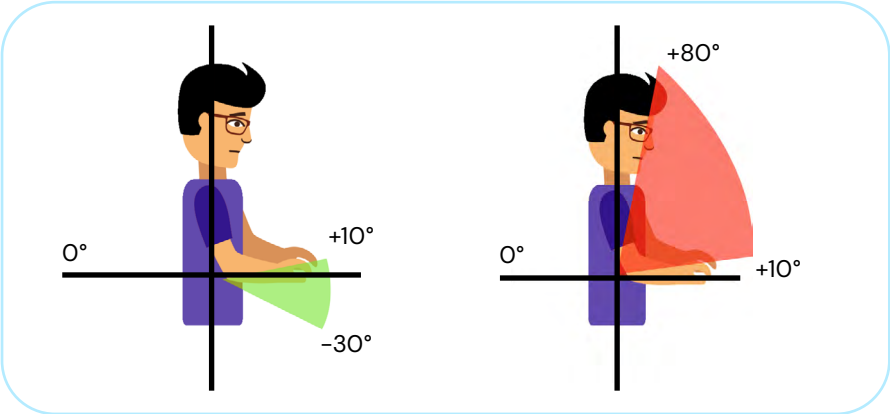
# les zones de confort et d'inconfort

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

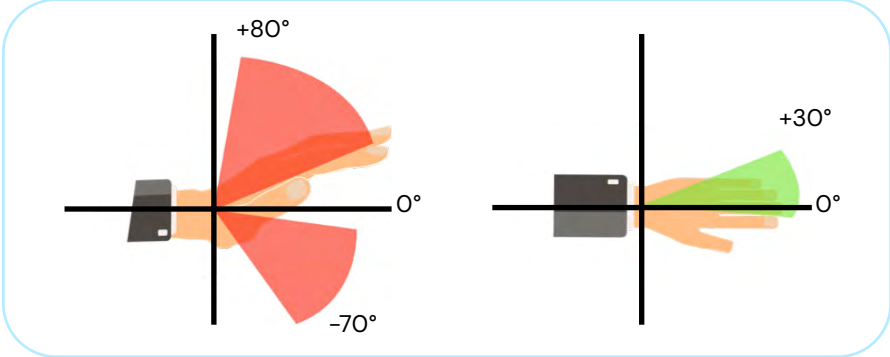
Sur ces illustrations, nous avons indiqué pour chacune des principales articulations :

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

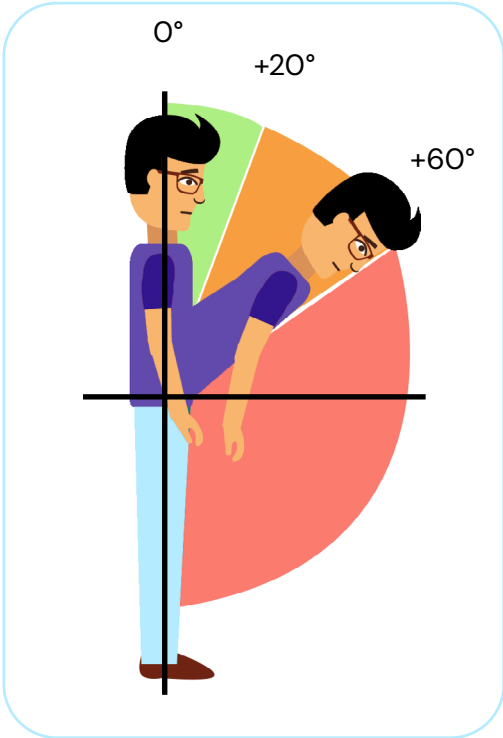
### Le coude



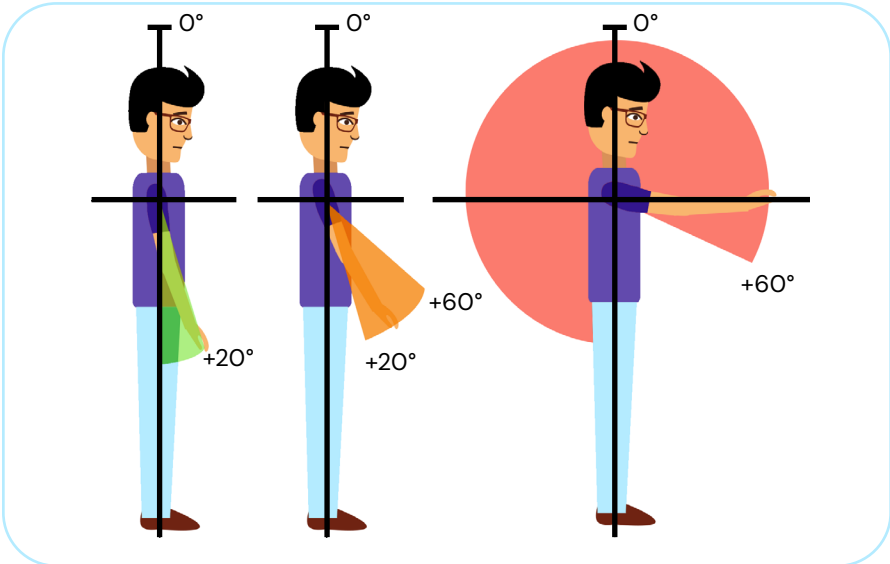
### Le poignet



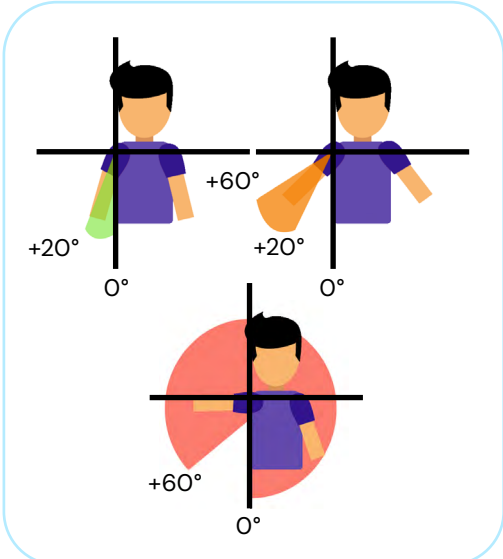
### La flexion vers l'avant



### La flexion vers l'avant



### L'épaule





## situations à risques : identifier, prévenir, agir

Apprendre à repérer les situations à risques et découvrir les solutions adaptées pour mieux les prévenir et y faire face efficacement.

### Dépeussier les surfaces du mobilier

- manipuler un mobilier mal adapté ou instable
- utiliser des outils inadaptés
- atteindre des surfaces en hauteur
- dépeussier des zones encombrées ou difficilement accessibles

**Solution** : prévoir des outils à manche télescopique et inclinable



### Vider les poubelles

- soulever des charges lourdes ou volumineuses
- manipuler un grand nombre de sacs ou objets
- accéder à des zones peu accessibles
- déposer des sacs dans des conteneurs mal positionnés
- transporter sans aide mécanique ou matériel adapté

**Solution** : sensibiliser les agents à la manipulation des objets en les plaçant à hauteur d'homme

### Aspirer les sols

- utiliser un aspirateur inadapté ou brancher sur une prise mal placée
- aspirer une grande surface ou travailler sur un sol glissant
- circuler dans un espace encombré ou déplacer des objets lourds
- franchir des dénivelés ou buter sur des obstacles au sol

**Solutions** :

- utiliser un aspirateur léger avec un tuyau télescopique réglable
- prévoir des fils électriques suffisamment longs et un nombre de prises adapté



### Balayer / laver les sols

- accéder difficilement aux moyens ou lieux de stockage
- utiliser un matériel inadapté ou défectueux
- intervenir sur de grandes surfaces ou sols glissants
- monter des escaliers ou franchir des dénivelés

**Solutions** :

- mettre à disposition un chariot adapté
- choisir du matériel en fonction de l'environnement et de l'utilisateur (balai, seau, presse, etc.)

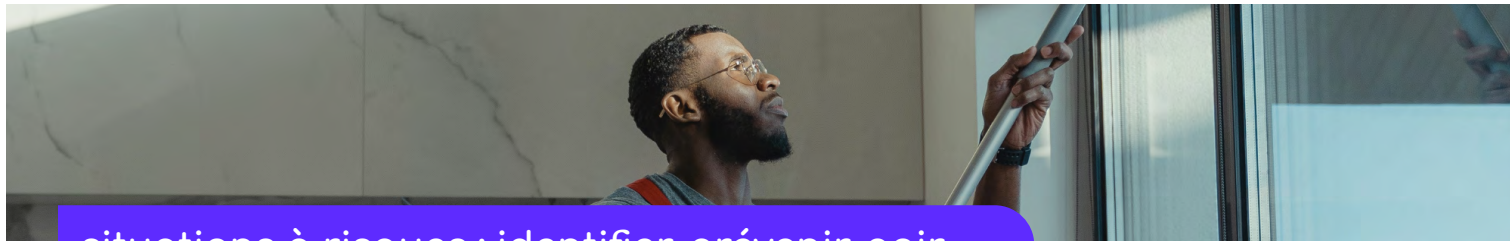


### Entretien des sanitaires

- gérer le nettoyage de plusieurs blocs
- manier différents types de mobilier (suspendu ou au sol)
- assurer l'approvisionnement et la gestion des consommables

**Solutions** :

- favoriser le mobilier suspendu
- installer les distributeurs à hauteur d'homme



## situations à risques : identifier, prévenir, agir

### Laver les vitres

- atteindre les zones difficiles d'accès ou en hauteur
- gérer une grande surface
- utiliser un matériel inadapté

#### Solutions :

- choisir du matériel ergonomique (léger, réglable...)
- prévoir les équipements facilitant l'accès en hauteur

### Faire des travaux exceptionnels

- décaper les sols
- utiliser des machines inadaptés (vibrations / poids...)

#### Solutions :

- proposer une formation à l'utilisation des machines
- préférer des appareils limitant les vibrations

## Exemples supplémentaires de situations à risques et solutions

### Organisation du travail

- gérer des horaires contraignants et une charge de travail élevée
- travailler seul en situation isolée
- effectuer des déplacements entre sites (mono-site ou multi-site)
- soutenir un rythme de travail rapide avec des cadences imposées

#### Solutions :

- limiter les déplacements
- favoriser la proximité des sites
- privilégier le travail non morcelé en journée

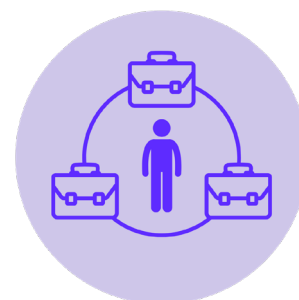


### Environnement du travail

- coordonner le travail en coactivité avec d'autres intervenants
- s'adapter aux ambiances physiques et climatiques variables
- intervenir en intérieur comme en extérieur

#### Solutions :

- établir le plan de prévention sur les risques interférents
- prévoir une tenue de travail adaptée à l'environnement et aux saisons
- organiser une formation adaptée à l'activité



### Facteurs psychosociaux

- manquer d'autonomie et de marge de manœuvre
- répondre aux exigences et au contact direct avec les clients
- subir la qualité du management et le manque de soutien social
- faire face au manque de reconnaissance du travail

#### Solutions :

- définir précisément le travail à exécuter
- favoriser l'autonomie en augmentant les marges de manœuvre





## 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 .....



À retenir : **la durée, l'intensité et la fréquence** de ces facteurs influencent le risque d'apparition des TMS !

Si les réponses sont **OUI** à ces questions, il faut aussi répondre à la grille de repérage !



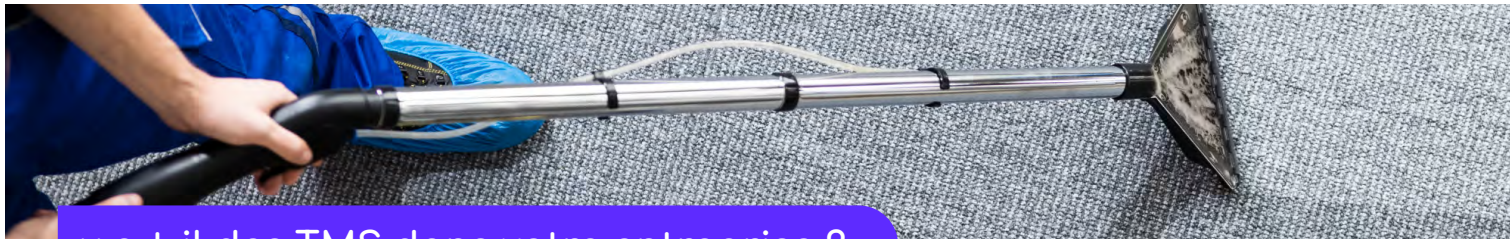
### 2 ..... Grille de repérage pour évaluer les risques professionnels

#### **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 mouvts /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 mouvts /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 : nettoyage des sanitaires)

	Oui	Non	Durée par jour	Nombre de mouvts /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 : travail aux intempéries, lieux exigus)

	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 à inférieure 10°				

### 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 les réponses sont **OUI** à cette grille, il est important d'agir avec Premlink !

Dans le cadre des démarches de prévention, il est possible d'obtenir des **aides techniques et financières** auprès de différents acteurs comme l'Agefiph ou encore la CRAMIF.



#### Pour plus d'informations

le service prévention de Premlink est à l'écoute : [prevention@prevlink.com](mailto:prevention@prevlink.com)



**LA SANTÉ DE VOS SALARIÉS, VOTRE PRIORITÉ**

**Prevlink**  
80 rue de Clichy - 75009 Paris

