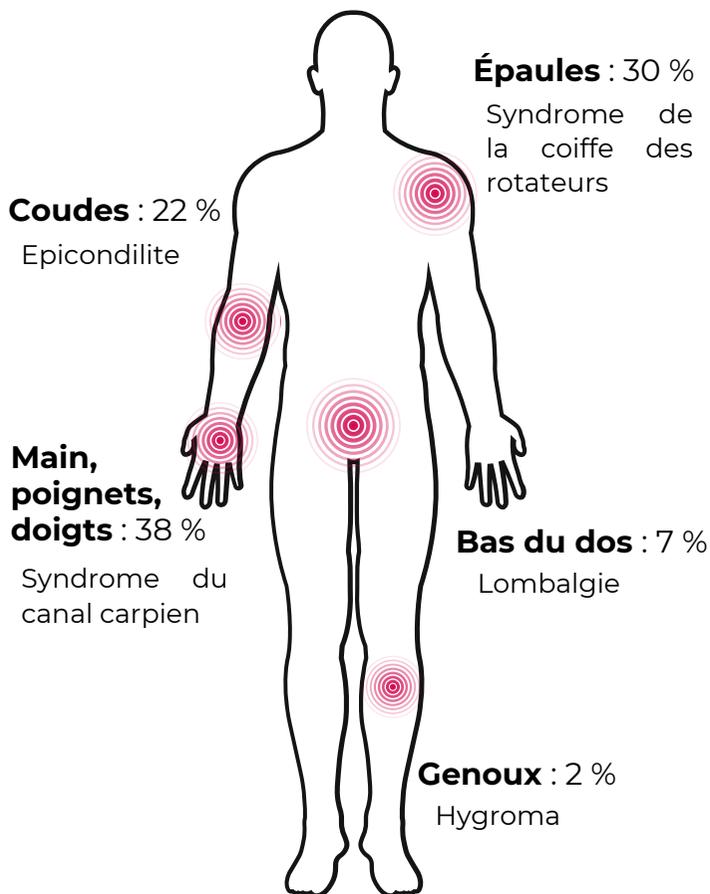


# LES TMS EN CHIFFRES

Les parties du corps les plus touchées et les troubles fréquents :



**2 MOIS**

Durée moyenne d'un arrêt de travail suite à un accident du travail lié au mal de dos

Source : Assurance maladie)

## RÉGLEMENTATION & NORME

Selon l'article R4541-2 du Code du travail :

“On entend par manutention manuelle, toute opération de transport ou de soutien d'une charge, dont le levage, la pose, la poussée, la traction, le port ou le déplacement, qui exige l'effort physique d'un ou de plusieurs travailleurs.”

La norme **AFNOR NF X35 - 109** (octobre 2011) spécifie les valeurs seuils du port de charges et du tonnage journalier :

Seuils de référence du port de charges				
Valeur	Masse unitaire	Tonnage / temps de travail		
		4 h	7 h	8 h
Maximale	25 kg	8 T	11 T	12 T
Maximale Acceptable	15 kg	5 T	6,8 T	7,5 T
Contrainte à risque minimal	< 5 kg	2 T	2,8 T	3 T

Contactez nous

02 54 29 42 10

Zone des Chevaliers  
17 rue Oscar Niemeyer  
36 000 CHATEAUROUX

service-sante-travail@aismt36.fr



## LES TROUBLES MUSCULO SQUELETTIQUES

Fiche conseil

**Salarié(e)**

Document réalisé par votre Service de Prévention et de Santé au Travail Interentreprises et mis à jour en 2024



<https://www.aismt36.com>



# LES TMS

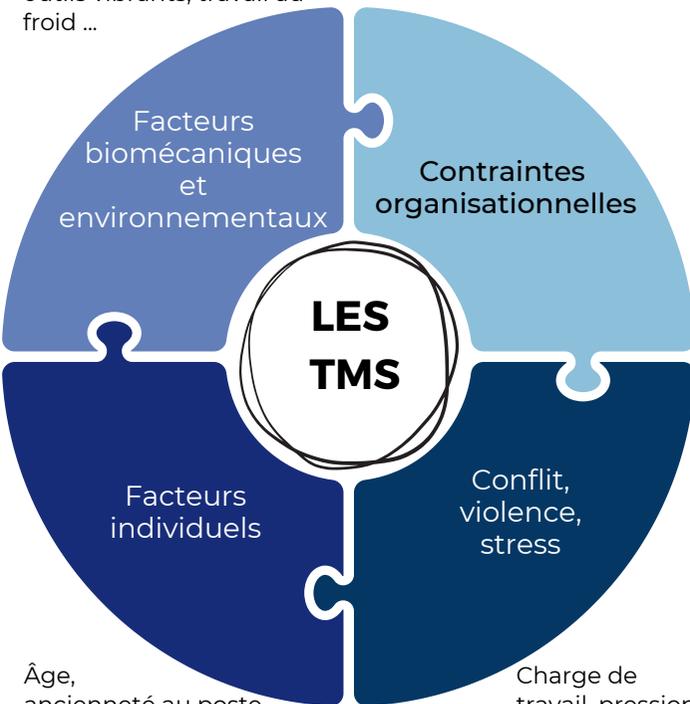
Les Troubles Musculo Squelettiques, ou TMS, sont des pathologies qui affectent les muscles, les tendons, les nerfs, les ligaments et les vaisseaux sanguins.



Les TMS sont des pathologies multifactorielles à composante professionnelle.

Répétitivité des gestes, postures prolongées, efforts physiques, port de charge, outils vibrants, travail au froid ...

Récupération insuffisante (manque de pause, d'alternance de tâches) ...



Âge, ancienneté au poste, antécédents médicaux ...

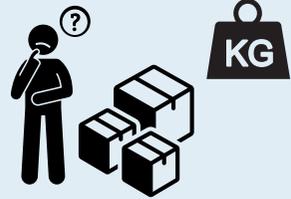
Charge de travail, pression temporelle ...

# QUELQUES CONSEILS DE PRÉVENTION



## Contraintes physiques

- Positionner la charge à porter le plus près de votre buste
- Diviser les charges, faire plusieurs voyages
- Évaluer le poids, le volume et l'encombrement de la charge à transporter



## Organisation du poste de travail

- Ajuster les hauteurs, distances et espaces de travail en fonction de votre morphologie
- Alternier les tâches, à condition de ne pas répéter les mêmes gestes d'un poste à l'autre
- Choisir un rythme de travail régulier
- Éviter les à-coups et la précipitation dans les mouvements
- Adopter des postures de moindre inconfort dès que possible
- Demander de l'aide à un collègue pour les activités contraignantes



## Équipements de travail

- Utiliser les aides à la manutention mises à votre disposition
- Veiller au bon entretien des équipements
- Signaler les dysfonctionnements/pannes des équipements
- Se former aux bonnes pratiques de manutention



## Entretien musculaire

- Effectuer des étirements et échauffements, si possible avant la prise de poste pendant les pauses et/ou l'activité et en fin de poste
- Pratiquer des activités physiques variées régulièrement
- Penser à bien s'hydrater

