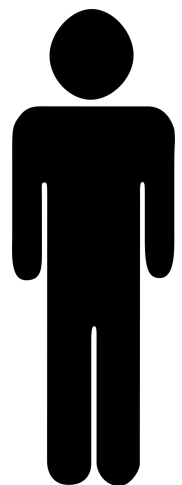


# LES TMS EN CHIFFRES

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



**Épaules : 37 %**

Syndrome de la coiffe des rotateurs



**Coudes : 23 %**

Epicondylites



**Main, poignets, doigts : 31 %**

Syndrome du canal carpien



**Bas du dos : 7 %**

Lombalgies



**Genoux : 2 %**

Hygroma



87% des Maladies Professionnelles reconnues sont des TMS



30% des arrêts de travail sont dus à un TMS



20% des accidents du travail sont liés au mal de dos



46% des TMS entraînent des séquelles graves, avec incapacités

**3 MOIS**

**50 000 €**

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

Coût moyen d'un TMS épaule pour l'entreprise

Source : Assurance maladie

## RESSOURCES

Ameli - Fonds d'Investissement dans la Prévention de l'Usure Professionnelle (FIPU)

- **Pour 3 facteurs de risques professionnels**

- Manutentions manuelles de charges
- Postures pénibles
- Vibrations mécaniques

- **Subventions**

Pour financer des équipements, diagnostics, formations, actions de sensibilisation, aménagements de postes et une participation à des frais de personnel de prévention

→ **Demande sur [net-entreprises.fr](https://net-entreprises.fr)**

**AGEFIPH et FIPHFP - en cas de statut de travailleur handicapé**

Accompagnement et subventions : accès au poste de travail, aménagements de poste, formation, tutorat, expertise du handicap, etc.

Contactez nous



02 54 29 42 10



Zone des Chevaliers  
17 rue Oscar Niemeyer  
36 000 CHATEAUROUX



[service-sante-travail@aismt36.fr](mailto:service-sante-travail@aismt36.fr)



## LES TROUBLES MUSCULO SQUELETTIQUES

Fiche conseil

**Employeur**

Document réalisé par votre Service de Prévention et de Santé au Travail Interentreprises et mis à jour en 2026



<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, de l'ensemble du corps humain. Les conséquences des TMS sur l'individu sont diverses :

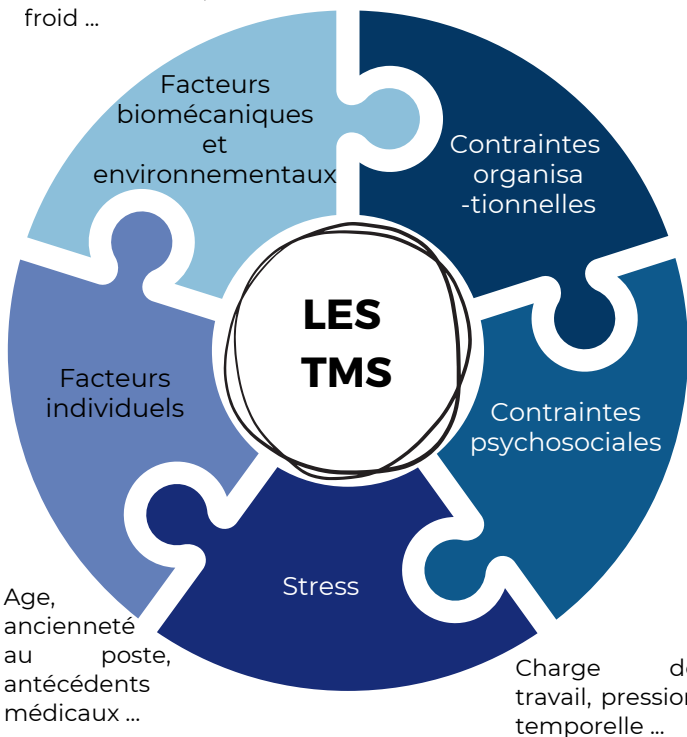
- Fatigue, gêne, douleurs,
- Perte de force, de mobilité, de dextérité
- Difficultés à réaliser son travail,
- Handicap temporaire ou durable.



**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) ...



# LA PRÉVENTION DES TMS

## Pourquoi agir ?

- Préserver la santé et la sécurité des salariés,
- Diminuer les risques d'accidents du travail (AT) et de Maladies professionnelles (MP),
- Limiter l'absentéisme,
- Réduire les coûts pour l'entreprise (cotisations AT/MP, gestion du remplacement, augmentation des délais de livraison, etc.),
- Etc.



## MOBILISER

Implication de la direction  
Mobilisation des acteurs internes (CSE, CSST, RH, HSE, etc.)  
Association des salariés  
Lien avec des partenaires (AISMT36, CARSAT)



## ÉVALUER

Evaluation du/des risques une fois les mesures de prévention mise en place  
Suivi des actions : efficacité, adaptabilité (indicateurs, questionnaires ...)



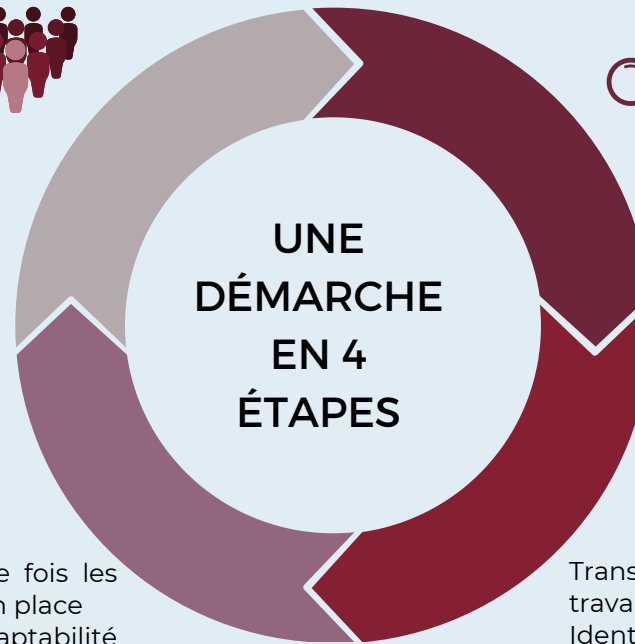
## INVESTIGUER

Connaissance de la problématique (indicateurs)  
Analyse des situations de travail  
Identification des facteurs de risques (étude de poste)



## MAITRISER

Transformation des situations de travail à risque  
Identification de pistes de solutions techniques, organisationnelles et humaines



Exemples

### Aménagements techniques

- Siège assis-debout, fauteuil adapté
- Outils de manutention, de levage
- Matériels manuels plus légers
- Tapis anti-fatigue ...



### Aménagements humains

- Travailler en binôme
- Entraide
- Période de tutorat ...



### Aménagements organisationnels

- Alternance de tâche, de poste
- Réduction des cadences
- Agir sur les temps de pause
- Formation
- Echauffements, étirements ...

