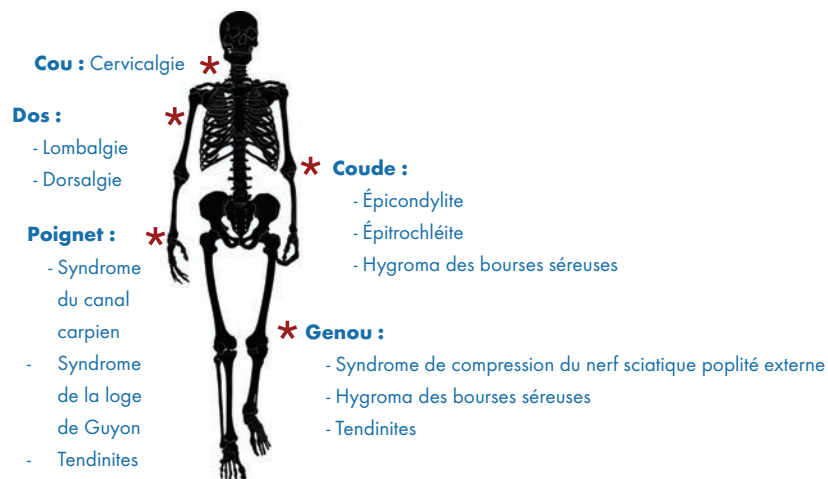


Les troubles musculo-squelettiques (TMS) représentent en Belgique la première cause de maladie professionnelle.

Fiche 10.4. Troubles musculo-squelettiques

« Parmi toutes les causes de maladies liées au travail, le « stress » est le plus souvent cité, car d'une part il est à l'origine de près de 20% de l'ensemble de l'absentéisme enregistré chaque année en Belgique, et d'autre part, il est l'une des priorités actuelles des responsables politiques. Cependant, même s'il est compréhensible que le « stress » et le bien-être psychologique des travailleurs belges soient des sujets d'inquiétude, un fait semble avoir été négligé. Bien que l'absentéisme pour cause de « stress » soit élevé, il est au moins deux fois plus élevé pour cause de troubles musculo-squelettiques (TMS) tels que des maux de dos, une sollicitation excessive de la nuque ou du bras et des maladies articulaires. En effet, les TMS sont, de loin, la première cause de maladie professionnelle en Belgique. »¹

Les troubles musculo-squelettiques (TMS) sont des affections des systèmes musculaires ou squelettiques d'une ou de plusieurs parties des membres supérieurs (épaules, coudes, poignets) ou inférieurs (genoux), et de la nuque ou du dos, qui sont imputables à un travail lourd, répétitif, ou à une position statique de longue durée. Ils sont liés à un déséquilibre, une inadéquation entre les capacités physiques du travailleur et les exigences des situations de travail. Il est difficile de diagnostiquer avec certitude les TMS, car de nombreux facteurs variables peuvent être à leur origine.



Que dit la législation ?

Il n'y a pas de textes de loi propres aux troubles musculo-squelettiques. Cependant, ces risques sont pris en compte dans plusieurs chapitres du Code sur le bien-être au travail, notamment ceux qui concernent les vibrations (cf. fiche 10); les équipements de travail (cf. fiche 8 « Équipements de travail »); le travail sur écran et les sièges de travail et de repos (cf. fiches 8.4 « Dispositions spécifiques » et 8.4.1 « Situation de travail devant écran »); et la manutention manuelle de charges (cf. fiche 10.4.1 « Manutention manuelle de charges »).

Principaux facteurs de risques des TMS

L'identification de l'origine des troubles musculo-squelettiques (TMS) n'est pas évidente. Leur apparition progressive, mais aussi la diversité des plaintes, compliquent l'analyse des faits à leur origine. De plus, il est rare qu'une lésion soit provoquée par un seul facteur, plusieurs éléments étant généralement nécessaires. Les TMS étant des affections d'origine multifactorielle, il est nécessaire d'analyser toutes les contraintes : physiques (biomécanique), organisationnelles, et environnementales. Les facteurs individuels (sexe, âge, maladie, condition physique, état de fatigue, expérience professionnelle) jouent également un rôle.

L'analyse de risques des troubles musculo-squelettiques portera donc sur quatre groupes de facteurs de risques :

- les facteurs physiques ou biomécaniques : efforts, positions inconfortables ou dangereuses (travail bras en l'air, accroupi, penché, etc.), répétition des mêmes gestes, vibrations;
- les facteurs environnementaux : nature de l'espace de travail, excès de froid ou de chaleur, courants d'air, mauvais éclairage, bruit;

¹ Musculoskeletal Disorders and the Belgian Labour Market, Work Foundation, 2009. Disponible à : www.fitforworkeurope.eu/Default.aspx?LocID=0afnew00a.RefLocID=0af002.Lang=EN.htm

- les facteurs organisationnels : l'organisation du travail (cadence rapide, monotonie, travail sous contrainte, délais trop courts) et l'organisation temporelle (absence de pauses ou d'alternance des tâches, durée du travail, heures supplémentaires);
- les facteurs personnels d'une part : sexe, âge, expérience professionnelle, contexte (ex. : retour après une incapacité, nouveau poste) ; et psychosociaux d'autre part : mauvaises relations de travail, manque de contrôle sur son travail ou de participation à son organisation, faible reconnaissance au travail, risque de licenciement, travail dépourvu de sens, absence d'entraide, manque de moyens pour bien exécuter son travail, sentiment d'être en situation d'échec, etc.¹

Moyens de prévention

L'employeur doit promouvoir le bien-être de ses travailleurs lors de l'exécution de leur travail². Il veillera à ce que le travail soit adapté aux capacités physiques des personnes en tenant compte des éléments suivants : l'organisation du travail et des méthodes de travail et de production (ex. : moins de travail monotone ou cadencé); la conception des lieux et du poste de travail (ergonomie); le choix et l'utilisation des équipements de travail et de protection individuelle ; la charge psychosociale.

Lorsqu'il n'est pas possible d'éliminer totalement un risque, il est souvent possible de le diminuer sensiblement par différents moyens. Trois options sont à envisager, qui ne s'excluent pas nécessairement entre elles : il est souvent plus efficace de les utiliser de façon complémentaire :

- au niveau technique : aménager le poste de travail, l'encombrement, l'organisation et l'environnement de travail; choisir et entretenir les équipements avec les travailleurs; utiliser une aide extérieure (aide mécanique, équipements de protection);
- au niveau organisationnel : diversifier les tâches et organiser le travail favorisant l'entraide, prévoir des pauses, donner des objectifs clairs, stimuler l'aménagement ergonomique des postes de travail;
- au niveau humain : organiser l'information et la formation adaptées au contexte, accueillir les nouveaux, favoriser la pratique d'une activité physique régulière.

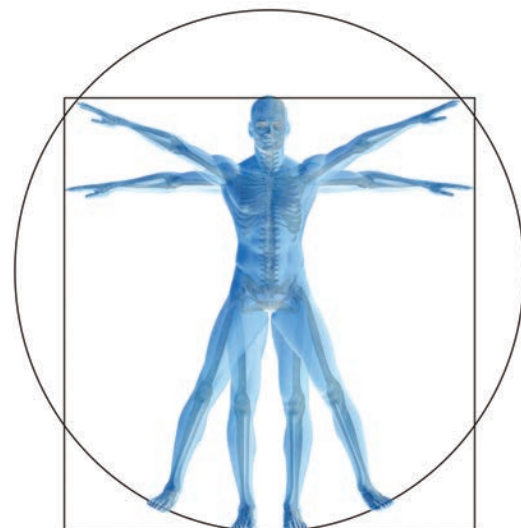
L'information donnée aux travailleurs contient :

- les mesures de prévention prises par l'association par rapport aux caractéristiques de la charge, l'organisation du poste de travail, et l'aménagement ergonomique ;
- les bonnes techniques à adopter ;
- les risques en cas de manutention effectuée de manière incorrecte ;
- les facteurs de risques personnels favorisant les risques liés à la manutention (ex. : une faible condition physique, des vêtements et des chaussures inappropriés, le manque d'information et de formation).

L'information sera complétée d'une formation adéquate à la manutention.

Sources : www.irsst.qc.ca/manutention/index.html

Pour de plus amples informations, le SPF Emploi a rédigé plusieurs brochures, notamment dans le secteur de l'aide à domicile et de la petite enfance. (www.emploi.belgique.be/moduleTab.aspx?id=556&idM=163)



¹ www.risques-pme.fr/les-risques-particuliers/les-troubles-musculo-squelettiques.aspx

² Loi du 4 août 1996 relative au bien-être des travailleurs lors de l'exécution de leur travail, M.B. du 18 septembre 1996.