

Penser à :

Faire toujours **chaque geste dans la position la moins contraignante pour les muscles les plus sollicités** : ne pas tirer mais plutôt pousser un chariot...

Effectuer des mouvements souples plutôt que saccadés : **ne pas forcer**.

**Alterner les tâches** dans la mesure du possible.

**Des exercices d'échauffement** sont souvent utiles avant un effort important.

**Pratiquer une activité physique régulière** est bénéfique pour entretenir une musculature et une souplesse articulaire ou se muscler ET s'assouplir.

**Boire suffisamment d'eau.**

**Prévoir une formation « gestes et postures »**

Assurer un **suivi médical adapté**

**Etudier** votre poste de travail

Emettre des propositions **d'aménagement de votre poste**

Animer des **séances collectives d'éducation santé**



Pour vous conseiller

Votre médecin du travail  
et son équipe pluridisciplinaire :  
assistant, infirmier et préventeur

Pour en savoir plus

• Site web : [astia.fr](http://astia.fr)

**ASTIA**

VOTRE PARTENAIRE SANTÉ-TRAVAIL

**Siège social** : 8/10 rue des 36 Ponts - 31400 Toulouse

Tél. : 05 62 13 15 51



**ASTIA**

VOTRE PARTENAIRE SANTÉ-TRAVAIL

Les Troubles Musculo-Squelettiques constituent la 1<sup>ère</sup> cause des maladies professionnelles en France et représentent environ 85% des maladies professionnelles (Source ANACT).

Ce sont des affections douloureuses et invalidantes, liées à une sollicitation répétée d'une articulation, d'un muscle ou d'un tendon, sans récupération suffisante (déséquilibre entre la capacité physique du corps et les sollicitations/contraintes auxquelles il est exposé).

Ces troubles augmentent avec l'âge et sont plus fréquents au delà de 45 ans

Ils proviennent de la combinaison de multiples causes :

- **Facteurs individuels** : Age, sexe, état de santé
- **Facteurs biomécaniques** : Répétition de gestes, efforts et port de charge, positions pénibles ou inadaptées...
- **Facteurs organisationnels** : Charge de travail, objectifs à atteindre, rythme de travail
- **Facteurs psychosociaux / Perception du travail** : monotonie, insatisfaction, manque de reconnaissance

## LOCALISATION DES PRINCIPAUX TMS

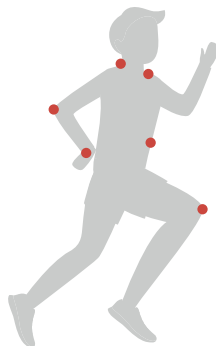
Lombalgies

Cervicalgies

Douleurs articulaires des membres supérieurs et du genou

Tendinites

Syndrome du canal carpien

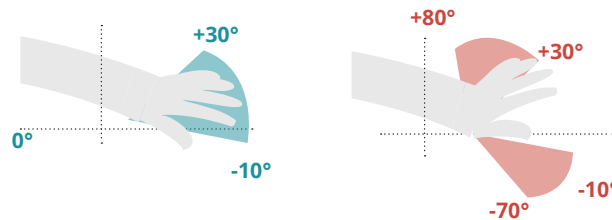


## PREVENIR LES TMS : Eviter les mouvements dangereux

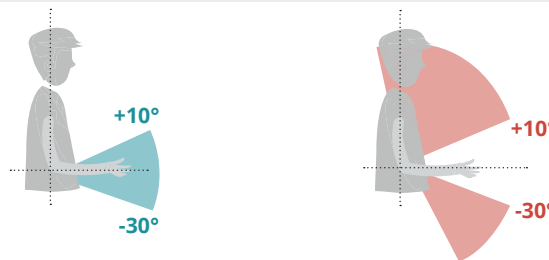
### LE COU



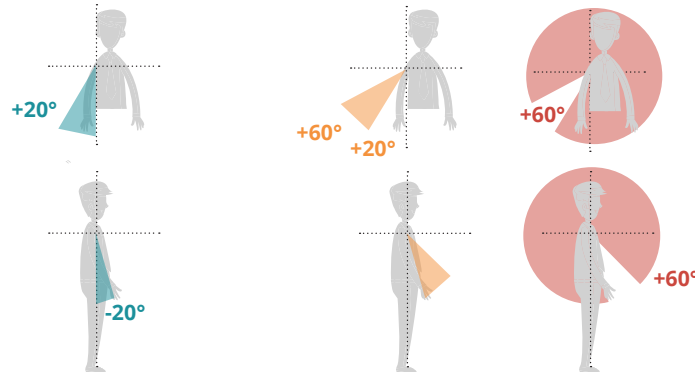
### LE POIGNET



### LE COUDE



### L'ÉPAULE



## LES POSTES EXPOSÉS

- La grande distribution
- Les métiers de la vente
- Les services de nettoyage
- Le secteur sanitaire et social
- Le secteur restauration et hôtellerie ...

La façon de prendre une charge influe fortement sur les contraintes :

