

DEUX MOTS DE SECURITE DU TRAVAIL

La lettre d'information d' **ACOSET**

Juillet 2026

IDEES RECUES SUR LES TMS

Plusieurs idées reçues, largement répandues dans le monde du travail, nuisent à l'engagement dans de réelles politiques de prévention.

1 « Les femmes sont moins résistantes, c'est une question d'hormones ! » : Les TMS ... une maladie typiquement féminine ?

Si les femmes sont plus souvent touchées que les hommes, ce n'est pas du fait des différences physiques (30% de masse musculaire en moins par exemple) c'est plutôt parce qu'elles sont affectées à des travaux précaires, très répétitifs (qui demandent souvent une gestuelle fine et précise) et faiblement qualifiés, avec un faible pouvoir de décision, d'expression.

2 « Voilà ce que ça fait de bricoler le week-end ! » ; « Les absences du lundi matin... on connaît » : Les TMS, pathologie du travail ou de la vie quotidienne ?

Même si certaines activités extraprofessionnelles peuvent solliciter les poignets, coudes et épaules, ces activités de la vie quotidienne se distinguent des activités professionnelles au moins à 5 niveaux :

- La volonté et le choix de réaliser l'activité ;
- L'absence de cadence imposée par la machine ou les collègues ;
- La richesse et la reconnaissance du travail effectué ;
- Le sens du travail accompli ;
- La possibilité de faire des pauses et de s'organiser.

Pour toutes ces raisons, les TMS ne sont pas souvent d'origine extraprofessionnelle.

3 « Il suffit de montrer aux salariés le bon geste, la bonne posture » : Les formations Gestes et Postures, la solution miracle ?

Cette action de formation, parfois efficace, reste insuffisante. Il est réducteur d'envisager le risque de TMS du point de vue uniquement biomécanique. Les facteurs de risques sont multiples et sont avant tout le symptôme d'une organisation du travail qui dysfonctionne et de facteurs psychosociaux latents. Sans évolution des contraintes du travail, l'exposition restera importante.

4 « En réduisant les mouvements et les déplacements, on réduit le risque de TMS » ; « Une bonne ergonomie du poste de travail et c'est réglé ! » : Moins on bouge, moins on a de TMS ?

Réduire l'espace et les déplacements, diminue le pouvoir d'agir. A terme, ce manque de liberté gestuelle peut entraîner l'effet inverse, c'est-à-dire une augmentation du risque de TMS.

5 « Avec l'âge, c'est normal que les personnes aient des TMS » : a-t-on plus de risques de TMS en vieillissant ?

Une enquête ANACT/INSERM/INRS/CCMSA montre que, sur une population de 1060 femmes de 30 ans et plus (dont 80% effectuent des gestes répétitifs), il n'y a pas de relation entre l'âge et la

fréquence d'apparition du syndrome de canal carpien, puisque 10% parmi les 30-39 ans sont atteintes, 12,5% parmi les 40-49 ans, et 12 % pour les 50 ans et plus. C'est sans doute plus du côté des conditions de l'apprentissage qu'il faut chercher puisque on constate dans le même temps une progression de la maladie chez les jeunes et les nouveaux embauchés. De ce fait, quel que soit l'âge, c'est l'ancienneté au poste et non l'âge qui permet la construction de pratiques de prudence pour la santé.

6 « Si on commence à parler des TMS dans l'entreprise, on va avoir une explosion des déclarations de maladies professionnelles » : Plus on en parle et plus il y en aura ?

Informar et sensibiliser les salariés sur les TMS permet à la fois de rendre le risque visible et de faire le lien avec le travail donc de reconnaître le caractère professionnel de cette pathologie.

Aborder les TMS dans une optique de prévention et de transformation ne constitue pas un risque d'augmentation des déclarations : au contraire l'officialisation du caractère professionnel de l'origine des TMS conduit l'entreprise à améliorer les situations de travail donc, à terme, à diminuer durablement ses risques de TMS.

7 « Agir sur les TMS est à coup sûr préjudiciable à l'efficacité et à la productivité » : Doit-on obligatoirement choisir entre efficacité et prévention des TMS ?

L'origine des TMS est fréquemment organisationnelle, avec des composantes biomécaniques. S'attaquer à ces pathologies contribue à améliorer l'organisation, évitant ainsi des arrêts maladies, arrêts machines, des défauts qualité...

Agir sur les TMS, c'est souvent améliorer l'efficacité de l'entreprise.

8 « Il n'y a pas de TMS déclarés, donc cette pathologie n'existe pas dans l'entreprise » : Les sous-déclarations, une réalité ?

Des signes précoces de TMS peuvent être présents, bien avant que les salariés ne fassent une déclaration de maladie professionnelle. Les TMS sont alors souvent masqués par un absentéisme important, une progression des restrictions médicales et des douleurs exprimées lors des visites médicales. C'est donc en s'appuyant sur d'autres indicateurs qu'il faut les « démasquer ».

9 « Mettre en place des actions de prévention des TMS, c'est lourd et coûteux » : Les solutions sont-elles toujours si complexes ?

L'efficacité d'une solution ne se mesure pas toujours à son côté innovant, original ou spectaculaire. Bien souvent, les solutions extrêmement « banales » comme la modification des formes de certains convoyeurs permettent de réduire les déplacements de charges, d'éviter les bouchons sur les lignes, et de limiter les gestes contraints, ... et sont très efficaces.

