

LES GESTES RÉPÉTITIFS ET FORCÉS

« Quand le mouvement fait mal ! »

POINT DE REPÈRE

Les T.M.S. (Troubles Musculo-Squelétiques) sont actuellement à l'origine des deux tiers des Maladies Professionnelles.

LES SIGNES D'ALERTE

- Votre main, vos doigts « dorment » la nuit, ils sont comme « morts », la douleur vous réveille la nuit et la journée vous avez des fourmillements dans les doigts.
- Vos poignets, vos épaules, vos coudes vous font mal quand vous les bougez ou quand vous forcez.

- Vous avez du mal à tenir des objets, soulever une casserole, à vous coiffer, à vous habiller.
- Vous n'arrivez plus à soulever les bras.
- Vous vous inquiétez de la persistance, voire de l'aggravation de ces douleurs.
- Vous travaillez dans un contexte favorisant :
 - vous faites toujours le même mouvement, des gestes répétitifs ou forcés, avec des outils mal adaptés, de mauvaises postures, une organisation de travail contraignante...
 - plusieurs centaines de fois par jour vous prenez, vous portez, vous ouvrez, vous manipulez, vous vissez... et parfois il faut le faire vite (rythme imposé), il peut faire froid (dans l'agroalimentaire...), l'ambiance de travail peut être tendue (tendons et articulations le sont d'autant plus) et les temps de récupération sont insuffisants

? QUELS EFFETS

- Sur la santé : l'hypersollicitation des tendons, gaines, nerfs et tissus autour des articulations va entraîner de la fatigue, puis la douleur et quand cela dure, les gestes finissent par devenir impossibles. La prescription d'antidouleurs, d'anti-inflammatoires peut soulager au départ, mais rapidement il peut être question d'infiltrations, d'immobilisation, voire d'opération.
- Sur le travail : il est de plus en plus difficile à réaliser, le rythme de travail diminue, les arrêts maladie se répètent...



Quelques conseils

PROTECTION COLLECTIVE : PAR L'EMPLOYEUR

- > C'est par l'organisation du travail et la conception du poste de travail que vous pouvez prévenir la survenue des troubles musculo-squelettiques. C'est l'adaptation du travail à l'homme qui s'impose.
- > La fatigue, puis la douleur, doivent déclencher l'alerte avant qu'il ne soit trop tard. Parmi les solutions possibles : la rotation de poste, l'aménagement des pauses, l'augmentation de l'autonomie des opérateurs, la diminution des contraintes manuelles (par automatisation le cas échéant)...
- > Vous pouvez procéder à une adaptation des postes de travail de manière participative (des aides existent), en donnant du sens au travail pour en diminuer la monotonie et en engageant une approche ergonomique dès les premiers signes d'alerte.

PROTECTION INDIVIDUELLE : TOUS CONCERNÉS

- > Si vous devez forcer le geste, signalez-le à la hiérarchie pour rechercher une solution et à défaut demandez à changer de poste régulièrement si possible.
- > Respectez des temps de récupération.
- > Utilisez le bon outil.
- > Ne forcez pas et accomplissez les bons gestes.
- > Hydratez-vous correctement : buvez 1 à 2 litres par jour (boissons non-alcoolisées).
- > Parlez-en aux différents « préventeurs » de l'entreprise, médecin du travail, service sécurité, CHSCT, représentants des salariés...

EN SAVOIR PLUS

- > Les troubles musculo-squelettiques du membre supérieur. Fiche INRS ED 797.
- > Organiser pour mieux se porter. Fiche INRS ED 792.
- > Entreprise et Carrière n° 520 "Enquête TMS".
- > TMS et évolution des conditions de travail : Études et documents - ANACT 1999.