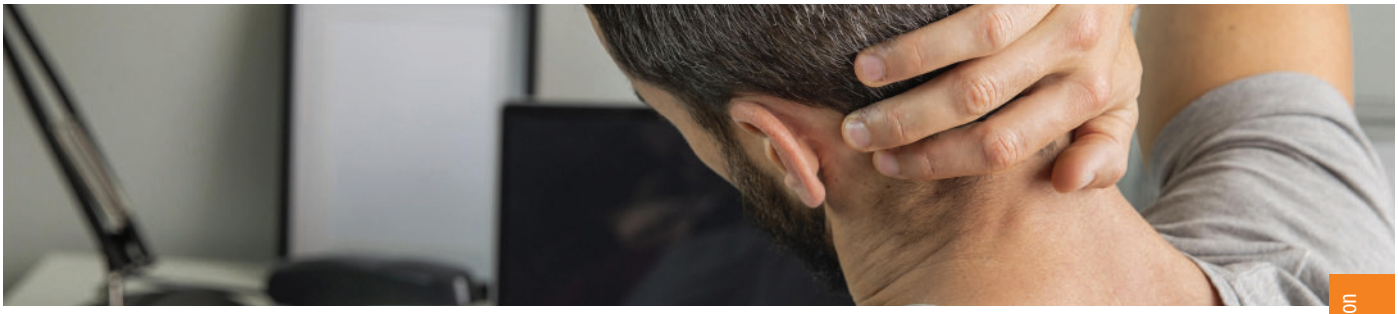


Fiche prévention
CONSEIL

TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES (TMS)

Quand le mouvement fait mal !

Les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) sont des douleurs ou des blessures des **muscles, tendons ou nerfs**. Ils apparaissent quand le corps est trop sollicité : gestes trop rapides, trop forts ou répétés trop longtemps.

LES SIGNES D'ALERTE À NE PAS IGNORER

Certains signes doivent vous alerter, surtout s'ils semblent liés au travail :

- **Douleurs** (cou, épaules, poignets, dos, genoux)
- **Courbatures régulières**
- **Perte de force** ou gestes moins précis
- **Fourmillements** ou perte de sensibilité
- **Raideur des articulations**

LES ZONES TOUCHÉES

Les TMS concernent principalement :

- les **membres supérieurs** (poignets, coudes, épaules)
- la **colonne vertébrale** (lombaires)
- les **membres inférieurs** (genoux, pieds)

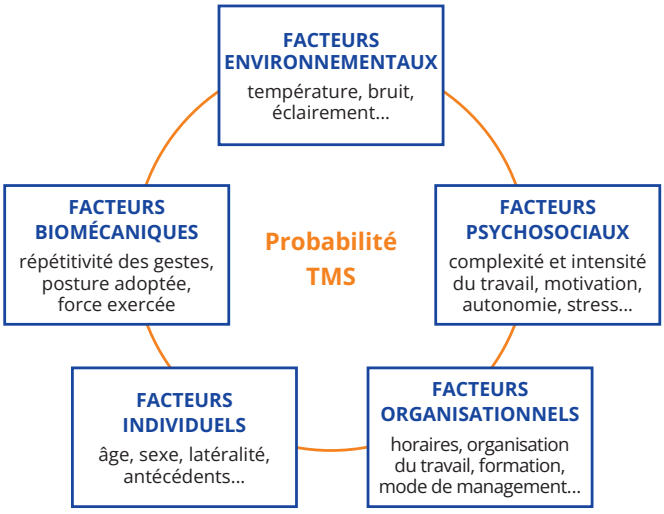
LES EFFETS

Au début, les symptômes sont souvent temporaires (gêne, raideur). Au long terme, ils peuvent devenir **irréversibles et entraîner un risque de maintien dans l'emploi.**

Les facteurs de risques

LES TMS ONT PLUSIEURS CAUSES

Ils apparaissent souvent quand **plusieurs facteurs se cumulent**.
Une démarche de prévention doit permettre d'identifier ces facteurs afin de les **supprimer ou les réduire**



LES GESTES RÉPÉTITIFS

Un geste est répétitif quand il est fait **souvent, rapidement et sans pause**.

- Un cycle répétitif dure **15 à 30 secondes** (2/4 gestes par min).
- Le travail est répétitif lorsqu'une activité est réalisée à plus de **50 % du temps de travail**.

Les membres inférieurs sont également concernés :

- **Flexion des genoux répétée**
- **Travail debout** de manière prolongée

L'EFFORT

Le risque dépend non seulement du poids, mais aussi de la manière dont l'effort est réalisé. Un effort peut être dangereux selon :

- le **poids de l'objet**
- la **distance par rapport au corps**
- la **vitesse d'exécution**
- la **répétition du geste**
- la **durée de l'effort**

Plus une charge est éloignée du corps, plus elle sollicite le dos et les épaules.

Pour plus de conseils en prevention, rendez-vous sur **www.ast67.org**

© AST67 | 3, rue de Sarrelouis, 67080 STRASBOURG Cedex | prevention@ast67.org | 03 88 32 18 67
Document réalisé par le service communication | Version 1 : 03/2026 | Crédits photo : Freepik – ©tous droits réservés

AST 67
Alsace Santé au Travail
Partenaire des entreprises

Les facteurs de risques

QUELQUES REPÈRES

La résistance du corps varie selon l'articulation :

- **Dos (lombaires)** : > 25 kg portés plusieurs fois par semaine
- **Membres supérieurs** : objet > 4 kg manipulé plus d'1 fois/heure
- **Prise à pleine main** : 5 kg maximum
- **Prise avec les doigts** : risque dès 1 kg
- **Outils à main** : idéalement entre 1 et 2 kg

LES POSTURES

Une mauvaise posture est une position qui **force les articulations hors de leur position naturelle**.

Trois niveaux de sollicitation existent :

- **Zone de confort** vert : position neutre, effort minimal
- **Zone d'inconfort** orange : articulation en fin de course. La circulation sanguine commence à être gênée.
- **Zone à risque** rouge : position extrême ou contrainte. . Le risque de blessure est élevé.

Certaines postures sont particulièrement à risque :

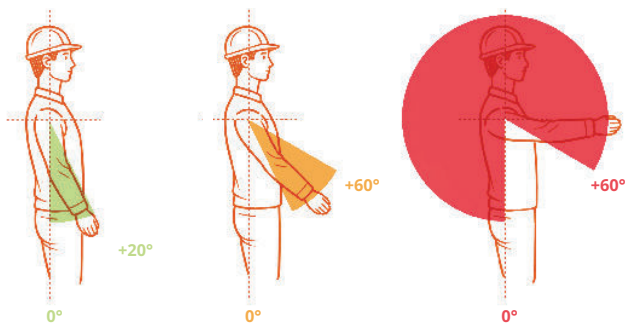
- flexion du tronc vers l'avant ou torsion du buste
- travail bras au-dessus des épaules
- coudes éloignés du corps

L'EFFET COCKTAIL

Le risque est **encore plus élevé** si on combine :

- posture + effort
- posture + répétition
- posture + vibration

L'ÉPAULE



La prévention

RÉDUIRE L'IMPACT DE L'EFFORT

- Supprimer l'effort : utiliser des **aides mécaniques** (transpalettes électriques, palonniers, équilibreurs d'outils)
- Améliorer la **prise des objets** : un objet avec des poignées demande moins de force de serrage qu'un objet glissant ou informe
- Manipuler les charges **près du corps**, entre les hanches et les épaules
- **Alterner les tâches** pour permettre au corps de récupérer

RÉDUIRE LES GESTES RÉPÉTITIFS

- organiser une rotation des postes
- alterner les mains gauche et droite
- varier les tâches
- utiliser des outils adaptés
- faire des pauses régulièrement

AMÉLIORER LES POSTURES

- régler la hauteur du poste de travail
- aménager l'espace
- utiliser des appuis
- changer régulièrement de position

Pour en savoir plus

www.ast67.org

- Livre blanc : Les TMS, mal du siècle ?
- Guide pratique : Les épaules – exercices pour prévenir les douleurs
- Plaquette : Les lombalgies
- Fiche conseil : Travail sur écran
- Fiche conseil : Port de charges lourdes
- Fiche conseil : Exosquelettes

Pour plus de conseils en prevention, rendez-vous sur **www.ast67.org**

© AST67 | 3, rue de Sarrelouis, 67080 STRASBOURG Cedex | prevention@ast67.org | 03 88 32 18 67
Document réalisé par le service communication | Version 1 : 03/2026 | Crédits photo : Freepik – ©tous droits réservés

AST 67 Alsace Santé au Travail
Partenaire des entreprises