

Les TMS en quelques chiffres

1^{er} facteur
d'inaptitude au travail

environ 80 %
des maladies
professionnelles
en France

TMS à l'épaule

Coût moyen
pour l'entreprise
17 000 €*

Arrêt de
220 jours*

TMS canal carpien

Coût moyen
pour l'entreprise
12 780 €*

Arrêt de
151 jours*

Le poignet et la main figurent parmi les **pathologies les plus présentes**, suivies de celles de l'épaule et du coude.

Les TMS sont regroupés dans divers tableaux :
57, 69, 97 et 98 du régime général.

*D'après la CPAM

Comment joindre votre centre de santé au travail ?

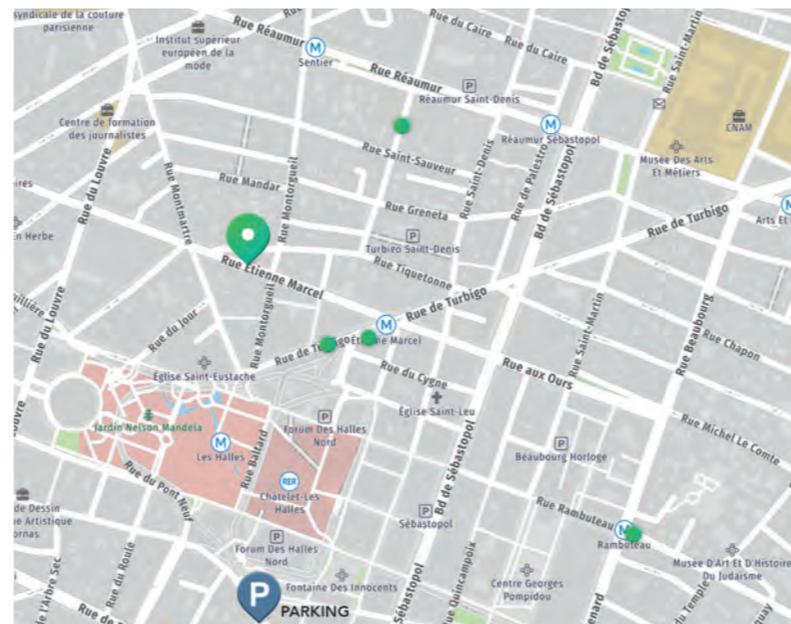
Service Interentreprises de Santé au Travail de la Boulangerie et de la Boulangerie-Pâtisserie

35 rue Étienne Marcel, 75001 Paris, 2^e étage

Tél : 01 42 36 31 70

contact@sist-bp.fr

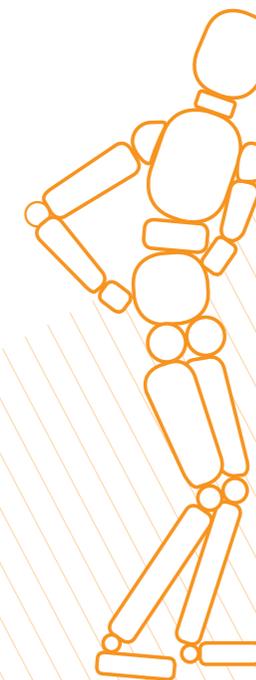
- M** Ligne 4 - Étienne Marcel / Les Halles
- Ligne 3 - Sentier
- Lignes 1 et 14 - Châtelet
- RER** A, B et D - Châtelet-les-Halles



SISTBP
Service interentreprises
de Santé au Travail de la Boulangerie
et de la Boulangerie-Pâtisserie
de Paris et Région Parisienne

Les troubles musculosquelettiques TMS

PRÉVENTION DES RISQUES



Les TMS, qu'est-ce que c'est ?

Aussi appelés troubles musculosquelettiques, ce sont des maladies qui touchent les articulations, les muscles et les tendons, c'est-à-dire l'appareil locomoteur (Exemples : les tendinites, les lombalgies ou le syndrome du canal carpien).

Les TMS se manifestent par des symptômes physiques, des articulations douloureuses ou enraidies, car mobilisées de façon excessive. Les symptômes de TMS évoluent dans la durée.

Votre travail peut jouer un rôle dans leur survenue, leur maintien ou leur aggravation. C'est pour cela qu'il est important d'être attentif à l'apparition des premiers symptômes (gêne fonctionnelle, douleur, fatigue) afin de stopper ou limiter la progression.

Pourquoi en boulangerie-pâtisserie ?

Le travail en boulangerie-pâtisserie est sollicitant, que ce soit en production ou en vente, du fait de la station debout prolongée, des mouvements contraignants, des gestes répétitifs et du port de charges. S'y ajoutent des contraintes temporelles, des locaux, et du matériel peu entretenu ou non adapté, voire du manque de reconnaissance ou de relations sociales parfois dégradées.

Ainsi, de multiples facteurs participent au risque d'apparition des TMS.

Les facteurs physiques :

- La manutention de sacs de farine
- Le fait de prendre les produits au fond de la vitrine
- Les mouvements répétitifs
- L'enfournement
- La prise de pains et de baguettes en hauteur

Les facteurs psychosociaux et organisationnels :

- La reconnaissance du travail, le stress, la gestion des commandes, la clientèle
- Les périodes de forte activité (fêtes de fin d'année, Pâques...)
- Les journées plus longues ou des jours travaillés supplémentaires, avec parfois une densification du travail
- La réduction des temps de pause
- Une plus forte pénibilité

Quel impact pour l'entreprise ? Et le salarié ?

Croire qu'il n'y a impact que pour le salarié est une erreur. Il ne faut pas sous-estimer les différents retentissements occasionnés sur le fonctionnement et le rendement de l'entreprise.

Il faut prendre en compte :

- L'absentéisme du salarié
- Le coût pour l'entreprise
- La désorganisation du travail
- La baisse de productivité et par conséquent de qualité
- La surcharge de travail pour les autres salariés
- Les possibles restrictions ou risque d'inaptitude du salarié

Pour le salarié, cela peut entraîner :

- Des douleurs, parfois chroniques
- Des difficultés à réaliser son travail
- Un état dépressif
- Un impact sur sa vie personnelle
- voire même une situation de handicap

Vous pouvez télécharger
l'application smartphone
Activ'dos
de l'Assurance
Maladie



Rappel juridique

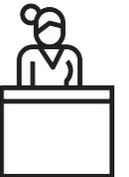
Il est important de se reporter à l'obligation générale qui incombe à l'employeur de préserver la santé physique et mentale de ses salariés (article L. 4121-1 du Code du travail).

Il devra donc prendre les mesures de prévention nécessaires pour éviter toute maladie ou accident professionnel.

Comment les éviter ?

En adaptant ou en modifiant l'organisation du travail, il est possible de diminuer ces risques et ce, par différents moyens. Il est important d'évaluer, d'adapter et d'organiser son travail en fonction des contraintes, en répondant aux points suivants :

- Quels sont les déplacements à faire avec la charge ?
- Utiliser une pince faciliterait-il la tâche pour prendre les produits ?
- Quelle est la hauteur des plans de travail ?
- Proposer des exercices physiques de compensation et d'entretien en amont peut-il être envisagé ?
- Ranger et libérer l'espace pour faciliter les déplacements
- La hauteur des plans de travail doit être adaptée ; idéalement celle du marbre est supérieure à 1 m.



Limitation du port de charge :

- 15 kg jusqu'à 16 ans chez les garçons, puis 20 kg et jusqu'à 55 kg dès qu'ils deviennent majeurs
- 8 kg jusqu'à 16 ans chez les filles, puis 10 kg et jusqu'à 25 kg dès qu'elles deviennent majeures