

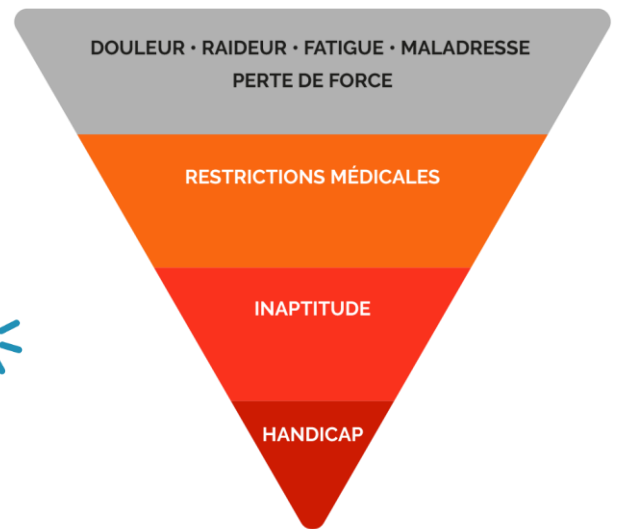
# La prévention des TMS et le bien-être au travail



Tous Concernés DIRIGEANT • ENCADRANT • OPÉRATEUR

## Les troubles musculosquelettiques (TMS)

sont des maladies qui affectent les articulations, les muscles et les tendons des membres supérieurs (épaule, coude, main, poignet, doigt) et du dos.



## Ils représentent :

- la 1<sup>ère</sup> cause de maladie professionnelle
- 87 % des maladies professionnelles reconnues

**ILS PEUVENT DEVENIR IRREVERSIBLES ET ENTRAÎNER UN HANDICAP DURABLE.**

## En quoi êtes-vous concerné ?

### Les TMS génèrent :

- Souffrance, fatigue et diminution physique
- Des accidents du travail et des maladies professionnelles
- Des inaptitudes pouvant entraîner un handicap et la perte de son travail

### Les TMS ne s'arrêtent pas à la porte de l'entreprise

N'attendez pas d'être usé physiquement pour réagir. Débarrassez-vous des préjugés :

**À LA MAISON OU AU TRAVAIL, IL N'EST PAS NORMAL D'AVOIR MAL !**

Devenez acteur de votre propre prévention, de votre implication aujourd'hui dépend votre santé future.

**La solution, c'est la prévention !**

# Comment agir ?

## 1. VOTRE DIRECTION S'EST ENGAGÉE À :

- Améliorer vos conditions de travail
- Préserver votre santé
- réduire le risque de TMS



### À votre niveau

#### **Soyez acteur de votre prévention et de celle de vos collègues !**

- ✓ Appliquez les règles de prévention
- ✓ Signalez les dysfonctionnements
- ✓ Analysez les situations de travail avant d'agir et faites remonter vos propositions de bonnes pratiques
- ✓ Demandez-vous ce qui peut être amélioré, ce qui a bien fonctionné et partagez vos idées avec votre supérieur ou vos collègues
- ✓ Soyez à l'écoute de vos collègues

## 2. DANS VOTRE TRAVAIL DE TOUS LES JOURS



#### **Avant de démarrer, préparez-vous et préparez vos tâches :**

- ✓ Préparez-vous et préparez vos tâches conformément au programme de la journée
- ✓ Préparez vos outils et équipements en fonction de vos tâches
- ✓ Identifiez les zones de stockage entraînant le moins de déplacement
- ✓ Stockez votre matériel par ordre de pose
- ✓ Préparez votre corps (éveil musculaire, échauffement...)

#### **Pendant les travaux, prenez soin de vous et de vos collègues :**

- ✓ Ayez recours aux aides mécaniques dans la mesure du possible
- ✓ Demandez l'aide d'un collègue pour les charges lourdes et/ou encombrantes (type canalisation)
- ✓ Favorisez l'alternance des tâches
- ✓ Respectez les temps de pause nécessaires à la récupération
- ✓ Prenez soin de manger et de vous reposer dans de bonnes conditions
- ✓ Maîtrisez et planifiez vos gestes pour vous économiser
- ✓ N'hésitez pas à interpellé un collègue qui se positionne dos rond / jambes tendues
- ✓ Rangez et assurez la propreté de votre environnement de travail



#### **À la fin de la journée :**

- ✓ Nettoyez et rangez vos outils
- ✓ Pratiquez des étirements.



## 3. CE QUE VOUS AVEZ A Y GAGNER

- Moins d'accidents
- Moins d'absences au sein des équipes
- Une meilleure organisation du travail et de la répartition des tâches lourdes
- Une meilleure ambiance de travail
- Un corps préservé pour la vie professionnelle et privée

#### **BIEN DANS SON CORPS, BIEN DANS SA TÊTE, BIEN DANS SON POSTE !**

**Je suis aussi responsable de ma sécurité et de celle des autres.**

**La prévention, c'est l'affaire de chacun et de tous !**