

## LA PREVENTION DES TMS : UNE ETHIQUE DE LA RELATION A SOI ET A L'AUTRE

Journée inaugurale du GEFERS,  
Paris, le 4 avril 2009

Benoît Dufrénoy

### Qu'appelle t on TMS ?

Une définition générale peut être la suivante :

« Les TMS sont des altérations d'une partie du corps consécutive à des mouvements répétitifs qui se manifestent, le plus souvent, par la présence d'une douleur ou d'une gêne lors de la réalisation d'une activité »

Dans ce grand groupe de pathologies appelées TMS, on retrouve par exemple :

- les lombalgies : principalement chez les personnes qui se penchent ou portent des charges fréquemment ;
- l'épicondylite ou tennis elbow ou tendinite à la partie externe du coude : qui touche donc les muscles sollicités lors du coup droit au tennis mais qui est aussi fréquemment rencontré chez la caissière qui passe les articles devant sa caisse ;
- le syndrome du canal carpien : qui se manifeste par une douleur à la base de la main, des picotements et engourdissements dans la main et pouvant remonter dans l'avant bras et qui est donc du à la compression d'un nerf qui passe à ce niveau. On le retrouve par exemple chez les personnes manipulant la souris d'ordinateur ou chez le soignant faisant les toilettes et étant amené à tordre des gants de toilette.

Mais pour être très concret, on ne peut pas considérer que chaque patient qui vient me voir en cabinet, par exemple pour une lombalgie présente un TMS.

En effet pour parler de TMS, il aura fallu qu'à l'entretien je me rende compte que ce patient a une profession à risque qui l'amène à faire beaucoup de manutention, ce qui peut expliquer sa lombalgie.

Alors, la différence se situera non pas dans le diagnostique et pas forcément dans la façon de le traiter mais en tout cas dans les conseils que je lui apporterai en terme de prévention.

Selon la définition de l'agence européenne pour la santé et la sécurité au travail, les TMS d'origine professionnelle couvrent une large gamme de maladies inflammatoires et dégénératives de l'appareil locomoteur, parmi lesquelles :

- des inflammations des tendons = tendinites et ténosynovites :  
qui atteignent le plus souvent les membres supérieurs lors des pratiques professionnelles impliquant des périodes de travail répétitif et statique prolongés ;
- des myalgies :  
qui sont donc des douleurs dues à des troubles fonctionnels des muscles, survenant principalement dans la région du cou et des épaules, dans les professions impliquant des postures de travail statique ;
- des compressions nerveuses = syndromes canaux :  
localisés en particulier dans le poignet et l'avant bras ;

**GEFERS** : « La relation à l'humain et son questionnement éthique »

Un département de Santé - Travail - Service | 27 rue Villiers de l'Isle Adam - 75020 Paris - FRANCE  
Tél. : +33 (0)1 40 55 56 56 - Fax : +33 (0)1 40 55 56 58 | [www.gefers.fr](http://www.gefers.fr) - [contact@gefers.fr](mailto:contact@gefers.fr)

GEFERS est un département de Santé-Travail-Service, organisme de formation enregistré auprès du Préfet de Région d'Île-de-France - SIRET : 498 748 458 00011.



- des pathologies articulaires de la colonne vertébrale :  
généralement dans la nuque et la région lombaire. Notamment chez les travailleurs pratiquant la manutention manuelle ou les tâches physiques pénibles ;
- Cela peut également se traduire sur le long terme par l'apparition d'arthrose de hanche ou des genoux.

Pour le dire autrement, selon Jacques MALCHAIRE, qui est un des spécialistes européen des TMS, « les TMS sont l'ensemble des troubles qui résultent de l'accumulation de microtraumatismes, c'est à dire de petites blessures répétées provoquées par des contraintes mécaniques et touchant une ou plusieurs parties du corps et en particulier du membre supérieur et du dos ».

### *Quels sont les différents types de TMS ?*

- De manière maintenant synthétique, si l'on regarde le corps par « grandes zones anatomiques », on constate que l'on retrouve des TMS affectant :
  - .principalement le membre supérieur (main, poignet, coude, épaule);
  - .le rachis cervical et les muscles trapèzes ;
  - .le rachis dorso-lombaire ;
  - .le membre inférieur (tout particulièrement le genou)
- Et si l'on essaie d'être plus précis, on peut constater que ces affections touchent certains tissus, en particulier au pourtour des articulations que sont :
  - .les muscles (myalgies) ;
  - .les tendons (tendinites) ;
  - .les gaines synoviales (hygromas) ;
  - .les nerfs (syndromes canaux) ;
  - .les surfaces articulaires propres à l'articulation (arthrose).

Enfin, en terme de maladies professionnelles, les TMS sont regroupés dans cinq tableaux dont je vous passe ici les détails.

Mais si l'on doit retenir quelque chose de ce classement, c'est :

- D'une part que 70% des maladies professionnelles sont regroupées dans un seul et même tableau. Le tableau 57 sous l'intitulé « affections articulaires provoquées par certains gestes et postures de travail ».
- Que d'autre part, on est passé entre 1992 et 2006 de environ 2500 à 30000 maladies professionnelles reconnues comme appartenant à ce tableau.

### *Quelles sont les données épidémiologiques ?*

L'établissement des données chiffrées relatives aux TMS nous permet de situer ceux-ci, tant en France qu'en Europe, au sein de l'évolution générale des maladies professionnelles.

Pour ce qui concerne la France, comme je vous l'ai dit précédemment, les affections péri-articulaires sont les plus fréquentes, représentant à elles seules environ 70% des maladies professionnelles.

Si l'on y ajoute les autres tableaux de maladies professionnelles considérées comme TMS, on constate que ceux-ci représentent aujourd'hui près de 75% des maladies professionnelles.

Il est important de noter que malgré toutes les actions menées en terme de prévention des TMS, leur évolution reste constante, de l'ordre de 5 à 10% /an.

Au niveau européen, il faut savoir que l'on constate une grande disparité entre les différents Etats membres.



Mais ceci vient du fait que :

- d'une part, tous les pays ne reconnaissent pas les mêmes TMS au rang des maladies professionnelles;
- d'autre part, le recueil des données statistiques n'est pas standardisé.

## Quels sont les facteurs de risque à l'apparition des TMS ?

*Depuis quand et pourquoi parle t on de TMS ?*

Nous devons observer que ces facteurs de risque, dans les pays industrialisés, sont directement liés à l'évolution du monde du travail.

En effet, comme le mentionne l'économiste Philippe ASKENAZY, on assiste depuis quelques temps en France à une crise des conditions de travail qui vient se superposer à la crise de l'emploi, existant elle, déjà depuis trois décennies.

Ceci serait lié à une évolution profonde du système économique et productif des pays industrialisés qui ont développé le « nouveau productivisme » avec pour impératif une réactivité aux exigences du marché, nécessitant donc une réorganisation du travail (plus de souplesse et de flexibilité).

Au cours des années 80, on est passé du modèle Tayloriste d'organisation du travail à un modèle basé sur le juste temps (initié par l'entreprise Japonaise Toyota).

Cette mutation est principalement due à 2 choses :

- Le fait que les travailleurs jeunes soient dorénavant plus formés et donc peu enclins à se soumettre à une autorité ;
- Le fait que les exigences des consommateurs soient de plus en plus importantes. Ceux-ci étant avides de nouveauté et d'originalité.

Concrètement, par rapport à l'organisation du travail, 2 points ont alors changés :

- Premièrement, les travailleurs sont davantage polyvalents, capables d'accomplir des tâches variées pour que la production ne soit jamais interrompue et donc pour satisfaire la nouvelle demande du consommateur ;
- Deuxièmement, dans ce nouveau mode de travail, appelé « productivisme réactif », il n'y a plus cette notion de hiérarchie puissante considérée comme chef d'orchestre de la production.

Peut être, me direz vous : « Oui, mais ceci ne concerne qu'une partie restreinte de travailleurs ; ceux du domaine de l'industrie ». Et bien détrompons-nous, car il s'étend progressivement aux métiers du service.

En effet, la restauration, la banque, les centres d'appels se sont organisés en réseaux avec la création de véritables chaînes de production en leur sein pour répondre au mieux à la demande du client.

## *Quels sont les facteurs de risque d'apparition de TMS ?*

Comme bien souvent dans le domaine de la santé et de la maladie, nous pouvons observer des tendances - des courants de pensée - certaines plus objectives, d'autres plus subjectives.

La tendance objective retiendrait essentiellement des causes directes d'ordre biomécanique à l'apparition des TMS ; soulignons d'ailleurs que les causes directes ont pour avantage d'être aisément observables et donc objectivables.

La tendance subjective, quant à elle, procède d'une approche plus large, incluant, outre les facteurs objectifs, les aspects psychiques, environnementaux et sociaux avec, entre autres : le



stress ressenti par la personne, l'ambiance de travail, tant physique que relationnelle, l'organisation des tâches, etc.

Je pense, pour ma part, qu'au sein de l'organisation du travail, on peut retenir *trois grands types de facteurs* qui sont interdépendants. Ces facteurs sont :

- les *facteurs biomécaniques comprenant selon les métiers* :
- la manutention des charges lourdes
- les travaux dans une posture défavorable : position agenouillée, accroupi, couché, bras en l'air, travail à distance nécessitant de courber le dos, d'être en rotation ou en inclinaison de tronc, etc.
- les tâches répétitives monotones
- les charges s'exerçant pendant une durée prolongée
- les ambiances physiques non appropriées.

...Eventuellement en lien avec :

- la *sensibilité propre à chacun* :
  - l'âge
  - le sexe
  - les antécédents lourds de pathologies autres.

...Eventuellement en lien avec :

- les *facteurs psychosociaux* :
  - le stress
  - l'insatisfaction personnelle
  - le sentiment d'un manque de reconnaissance de la hiérarchie ou du métier exercé.

## Comment prévenir les TMS ?

J'ai dans un premier temps envie de vous faire part de ce que j'ai pu constater lors de notre participation au projet Mosaïques.

En 2 mots, le projet Mosaïques était

- 1 projet relatif à l'employabilité des personnes de plus de 50 ans dans les métiers du service
- Il relevait du programme européen EQUAL : « Egalité des chances pour tous »
- Et était cofinancé par le Fond Social Européen.

STS a souhaité, à travers ce projet s'intéresser aux TMS qui représentent, comme je vous l'ai déjà dit, le problème Numéro 1 en terme de santé au travail.

Après avoir mené une revue de littérature, nous nous sommes rendus compte que les actions proposées en terme de prévention, butaient contre une double réalité :

- Celle de la volonté et des moyens de l'employeur, d'une part ;
- Et celle de la volonté et de l'implication de l'employé, d'autre part.

Alors, afin d'apporter notre contribution dans la prévention des TMS, nous avons souhaité mettre en place des actions de formation qui se voulaient différentes mais complémentaires de celles déjà proposées, en poursuivant un objectif : la personne au travail comme principal acteur de la prévention des TMS qui peuvent l'atteindre dans son environnement professionnel.

Il ne s'agissait là non pas de cibler une formation type apport de connaissances strict, non pas de proposer une formation « manutention » ou « gestes et postures », non pas d'avoir une approche basée sur l'ergonomie mais bien d'être complémentaire à travers une approche expérimentale qui se voulait innovante.

*Que veut dire prévenir ?*

Prévenir, c'est regarder, prévoir, anticiper avant que cela ne vienne.



C'est aller au devant de quelque chose pour lui faire obstacle.

En santé publique, on distingue généralement 3 niveaux de la prévention :

- *La prévention primaire*, qui s'exerce avant la survenue de la maladie, dans le but d'en diminuer la fréquence d'apparition.
- *La prévention secondaire*, qui vise à limiter le développement de maladies en essayant d'en détecter le plus précocement possible les signes précurseurs.
- *La prévention tertiaire* qui concerne les complications, les rechutes ou les conséquences de maladies avérées.

Ces 3 niveaux se complètent.

Au niveau de la prévention tertiaire, il convient de ne pas limiter son action à la seule personne victime d'une maladie, mais également d'en surveiller les répercussions auprès de son environnement professionnel, en l'occurrence pour les TMS ou auprès de ses proches.

On voit ainsi combien la situation de l'un peut avoir une répercussion sur celle de l'autre.

## Ethique

Comme le précise Michel Dupuis dans son dernier article « Ethique et morale dans les métiers de service », paru dans la revue Perspective Soignante, la notion d'éthique est régulièrement mise à toutes les sauces et, il est aujourd'hui de bon ton de parler d'éthique un peu comme il est de bon ton d'avoir des propos politiquement corrects.

La compréhension qui en est la mienne aujourd'hui est que l'éthique est la manière qu'a l'humain dans les actes qu'il pose, de se montrer soucieux du bien de l'humanité, c'est à dire de la relation qu'il entretient aussi bien avec lui-même, qu'avec les autres et à l'environnement.

En regard de la prévention des TMS, lorsque j'évoque la notion d'éthique dans la relation à soi et à l'autre, il s'agit dans les faits, d'articuler cette double nécessité :

- Première nécessité : de faire en sorte que l'employé soit le principal acteur de sa prévention, en ayant recours aux moyens mis à sa disposition et en étant vigilant lorsqu'il sollicite son corps pour se mettre dans telle ou telle posture ou, lorsqu'il inflige certains mouvements à son corps.
- Deuxième nécessité : Que l'employeur ou la structure à travers son organisation de travail soit soucieuse des répercussions néfastes des gestes et postures de travail sur ses employés.

Alors, si je reprends ce que je vous exposais précédemment sur les « niveaux de prévention définis par l' O.M.S, on peut observer qu'en terme de prévention, il est bien évidemment nécessaire d'une part d'agir au niveau primaire en ayant pour objectif d'atténuer le risque de survenue de TMS et ce, en informant les gens des facteurs de risque existant.

*A titre d'exemple*, lors de nos actions menées dans le cadre du projet Mosaïques, qui se voulait de prendre en compte l'employabilité des personnes de plus de 50 ans dans les métiers du service, nous avons intégré des personnes de tout âges. Et j'insiste ici sur l'importance de sensibiliser les personnes aux facteurs de risques d'apparition de TMS avant que ceux-ci ne soient considérés comme des pathologies installées car si la prévention des TMS ne débute pas dans le berceau du nourrisson, elle débute en tout cas dès les premiers pas de la vie professionnelle, afin de justement tout mettre en œuvre pour éviter que ne s'installe un TMS à 30, 40, 50 ou 60 ans.

D'autre part, il nous semble nécessaire d'agir également sur la prévention secondaire en faisant en sorte de détecter le plus précocement possible les signes précurseurs. Et c'est là, où je pense la médecine du travail a son rôle à jouer lorsqu'elle reçoit de manière systématique le « travailleur ». C'est également ici que la formation peut être vue avec un autre regard, en développant ce que l'on pourrait appeler les « formations-consultation » à visée diagnostique lorsque la personne suivant la formation a la possibilité d'échanger seule à seule avec le praticien pour cibler ensemble



en fonction de la survenue d'éventuelles douleurs, les parties du corps sujettes au risque de survenue de TMS et de penser, suite à cet entretien des mesures préventives adaptées qui sont les siennes.

*Un autre exemple* de ce qui peut être proposé, de ce qui peut être suggéré en terme de formation, ce sont les « formations-action », pour lesquelles il s'agit d'accompagner au sein d'une équipe chaque personne sur son poste afin de penser des améliorations en terme de gestes et postures, de penser des améliorations en terme de matériel et c'est là qu'il sera utile de faire appel aux ergonomes mais aussi de réunir l'équipe et le cadre supérieur pour nourrir ensemble une atmosphère de travail de laquelle se dégage un réel souci pour l'humain au travail.

Et notre réflexion éthique me conduit à insister sur le fait qu'aucun humain au travail n'est pas réductible à une ressource.

Nous devons toujours, et j'ai envie de dire malheureusement, agir au niveau tertiaire de la prévention.

Pourquoi malheureusement ? Et bien parce que les préventions primaire et secondaire étant encore insuffisantes, il reste nécessaire de « réparer » les maladies professionnelles et donc les TMS qui représentent 75% de celles-ci à l'heure d'aujourd'hui en France. Mais encore, il reste nécessaire de veiller à ce que les conséquences en terme d'absentéisme ne génèrent pas une trop forte augmentation de la charge de travail pour le reste de l'équipe.

### **Conclusion : Quelles sont les perspectives en terme de prévention des TMS ?**

Comme je vous l'ai dit en début d'exposé, les TMS ont une origine multifactorielle et c'est belle et bien cette multifactorialité qui rend la prévention des TMS aussi délicate, expliquant peut être que la courbe des TMS ne cesse de croître.

Alors, pour moi, la clef pour une prévention durable et efficace des TMS réside :

- D'une part dans l'implication personnelle, dans l'importance que chacun accorde au rapport à son corps, après avoir identifié tous les facteurs de risque d'apparition de TMS propre à son poste de travail ;
- D'autre part en ayant élucidé à l'échelle collective, au sein de l'organisation de travail, l'ensemble des risques.

Nous sommes donc bien, ici, lorsque l'on parle de prévention des TMS, dans une relation éthique :

- A soi : c'est-à-dire de l'employé à lui-même, considérant qu'il est le principal acteur dans la prévention des troubles qui peuvent l'atteindre.
- A l'autre : c'est-à-dire de l'employeur qui prend en compte les facteurs de risque à titre individuel pour chacun des employés et qu'il fait en sorte de mettre en œuvre les nécessaires aménagements des postes de travail.
- Et à l'environnement : A partir du moment où chacun doit prendre conscience qui travaille en équipe et que de cette équipe dépend l'organisation du travail et inversement.

