

LA DÉMARCHE  
DE PRÉVENTION  
DES **TMS**  
DANS LES TPE



# 14 FICHES-OUTILS

Version du 05-12-24

POUR VOUS AIDER À MENER À BIEN  
LA DÉMARCHE DE PRÉVENTION DES TMS  
DANS VOTRE ENTREPRISE !

<https://prevention-tms-tpe.bzh/>



PRST  
Agir pour la santé  
au travail en Bretagne



## TMS : DE QUOI PARLE-T-ON ?

**Les Troubles Musculo-Squelettiques sont des douleurs situées au niveau des articulations des membres et de la colonne vertébrale, qui affectent les muscles, tendons, nerfs, ligaments. (ex : tendinites, lombalgies, syndrome du canal carpien). Les gênes et les douleurs des salariés sont des signes précoces.**

Ces douleurs sont des conséquences liées aux conditions de travail et peuvent être générées par 2 catégories de facteurs de risques interagissant.

### Facteurs biomécaniques

Les principaux facteurs de risque biomécaniques sont :

- La forte répétitivité des gestes,
- Les efforts excessifs, comme lors du port de charges lourdes,
- Le travail nécessitant des gestes précis et très fins,
- Les postures inconfortables ou maintenues durant de longues périodes, telles que le travail bras au-dessus du niveau des épaules.

### Facteurs psychosociaux

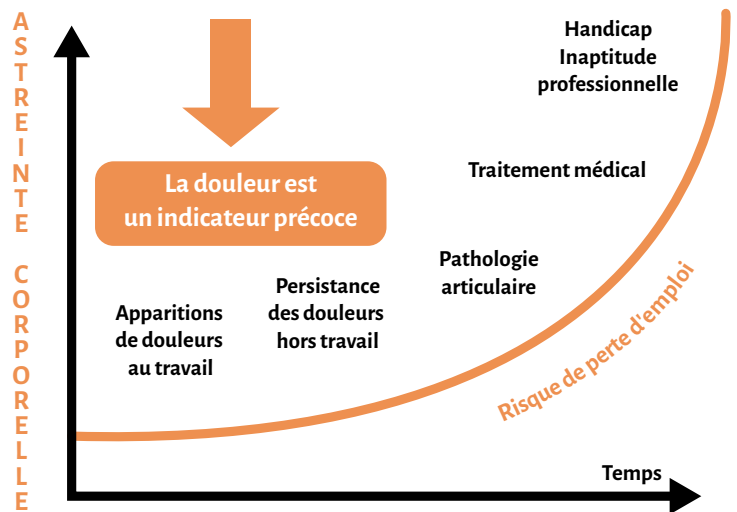
La charge de travail excessive, la forte pression temporelle, le manque de participation des salariés aux décisions sur leur travail. Les facteurs psychosociaux peuvent être source de stress au travail.

### Facteurs organisationnels

Par exemple, le manque de pauses ou d'alternance entre des tâches sollicitantes ainsi qu'une durée de travail excessive, une récupération insuffisante. L'absence de possibilité d'entraide, la dépendance au rythme d'une machine...

Les salariés atteints d'un ou de plusieurs TMS peuvent ressentir des difficultés pour réaliser leur travail.

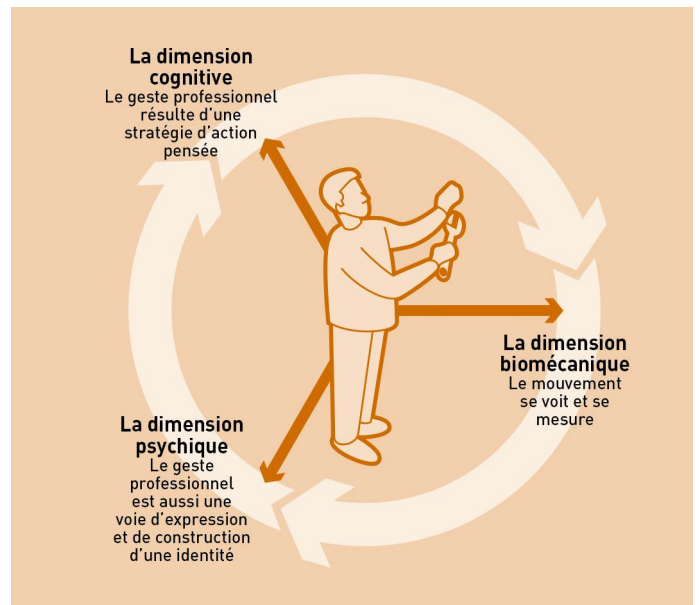
Pour l'entreprise, cela peut engendrer une perte de temps ou d'efficacité, un absentéisme à gérer, une productivité en baisse...



Source : Guide pratique de prévention des TMS à destinations des PME - ARACT Poitou Charentes, page 15

**En résumé, pour mieux comprendre la survenue d'un TMS, il est utile de considérer un geste professionnel dans son intégralité : sa dimension physique bien sûr, mais aussi ses dimensions psychiques et cognitives.**

### Les 3 dimensions du geste professionnel



Source : Agir sur la Prévention durable des TMS - Éditions ANACT - 2011

## ! Pour aller plus loin :



## Y-A-T-IL DES TMS DANS MON ENTREPRISE ?

**Les premiers signes qui doivent m'alarmer sont les plaintes, les douleurs évoquées, les absences répétées et de courte durée.**

**Des indicateurs (quantitatifs et qualitatifs) de ces TMS existent et sont à prendre en compte :**

**Vos indicateurs santé sécurité de votre entreprise et leur évolution :**

- Nombre et nature des restrictions médicales d'aptitude,
- Nombre et nature des accidents du travail ou incidents,
- Nombre et nature des maladies professionnelles déclarées et reconnues,
- Les plaintes des salariés pour des douleurs articulaires,
- Informations renseignées dans le registre des accidents du travail (AT) bénins.

**Vos indicateurs ressources humaines :**

- Difficultés de recrutement ou de fidélisation du personnel,
- Nombre et motifs des départs,
- Un absentéisme élevé : éviter les absences liés aux TMS est encore plus nécessaire dans les petites entreprises où un faible nombre de salariés atteints peut mettre rapidement l'entreprise en difficulté,
- Difficultés d'affectation aux postes de travail des salariés concernés (restrictions médicales délivrées par le médecin du travail).

**Vos indicateurs de fonctionnement de l'entreprise :**

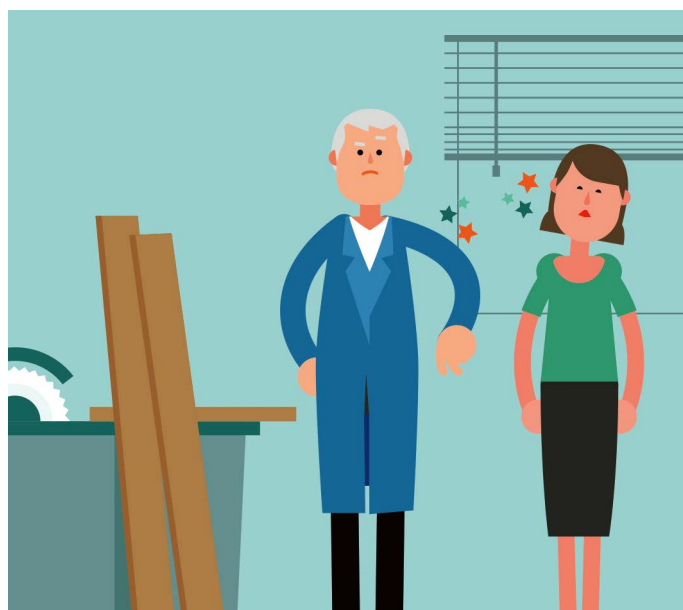
- Report ou retard de chantiers, de commandes ou de production, insatisfaction clients...

**Vos indicateurs de climat social :**

- Tension dans les équipes ou dans les relations avec la hiérarchie...

Ces indicateurs, issus des données collectées et discutées dans l'entreprise, permettent d'établir un premier état des lieux du risque TMS. Ces indicateurs doivent ensuite faire l'objet d'un suivi.

Ils peuvent ainsi être inscrits dans un document que vous pourrez nommer « le tableau de bord TMS de votre entreprise ».



### Outils :

Proposition d'indicateurs d'évaluation et de suivi de l'action Prévention des TMS en Pays de Vitry

ANACT

Kit « L'usure professionnelle. Comment agir pour l'éviter »

ANACT

Kit « analyser ses données sociales »

ANACT

Tableau de bord des indicateurs

Site TMS Pro - Assurance Maladie-risques professionnels

TPE-PME : OIRA, des outils en ligne pour évaluer les risques professionnels.

INRS

### ! Pour aller plus loin :



## QU'EST-CE QUI EST DÉJÀ FAIT EN PRÉVENTION AU SEIN DE MON ENTREPRISE ?

**Favorisez-vous des temps d'échanges avec vos salariés sur les difficultés qu'ils rencontrent au travail et sur les 1<sup>ers</sup> signes de TMS (fatigue, douleurs) ?**

- ➔ Comment en assurez-vous le suivi ?
- ➔ Avez-vous recensé les postes difficiles et avez-vous mené des actions pour les améliorer ?
- ➔ Avez-vous un suivi des indicateurs en santé sécurité au travail, de gestion des ressources humaines, de productivité de l'entreprise, et de climat social ?
- ➔ Avez-vous sollicité un appui externe pour vous aider dans la prévention des risques professionnels ?
- ➔ Avez-vous recensé le risque TMS dans votre Document Unique d'évaluation des risques professionnels ? Et engagé des actions de prévention ?

### Outils :

Fiche autodiagnostic

*ANACT/Harmonie Mutuelle*

Quizz « les TMS, en quoi mon entreprise est-elle concernée ? »

*Site TMS Pro - Assurance Maladie-risques professionnels*

Quizz

*Site vouspréférer.fr - ANACT - Chorum Groupe VVV*

Questionnaire d'évaluation de la dynamique de la prévention des TMS dans l'entreprise. RPO23

*Carsat Bretagne*



## QUELS SONT MES OBJECTIFS D'AMÉLIORATION ? QUEL EST MON PROJET ?

### Mes besoins seraient ou pourraient être :



D'améliorer les conditions de travail au quotidien dans mon entreprise.



De faire évoluer mon organisation du travail et les projets pour mon entreprise.



D'intégrer la prévention des TMS dans mes futurs projets : acquisition d'équipement, conception de bâtiment, aménagement de véhicules, conception d'un système de production, etc.



D'améliorer mes indicateurs de santé-sécurité, RH, de productivité, de climat social de mon entreprise et ainsi fidéliser l'équipe de travail, favoriser le recrutement de nouvelles compétences et l'attractivité de mon entreprise.



Source : « Troubles musculo-squelettiques et travail, quand la santé interroge l'organisation ». Fabrice Bourgeois et coll. Edition revue et augmentée de l'ANACT, 2006. Dessin de Jean-Loïc Belhomme.



## QUE PUIS-JE FAIRE ?

### 1 Je recueille les données issues de mes indicateurs pour un 1<sup>er</sup> état des lieux :

- Santé-sécurité,
- Ressources humaines,
- Vécu des salariés,
- Productivité,
- Fonctionnement et climat social,
- Besoins et investissements de l'entreprise...

Je formalise cet **état des lieux** dans un document (« tableau de bord ») qui m'aidera dans le suivi de ma démarche de prévention et d'amélioration.

### 2 Je me fixe un ou des objectifs en concertation avec mes salariés, par exemple :

- Permettre à mes salariés de travailler en bonne santé le plus longtemps possible,
- Maintenir le savoir-faire de mon équipe et favoriser le recrutement,
- Baisser les déclarations de maladies professionnelles et l'absentéisme,
- Agir sur les causes des TMS pour réduire les plaintes et douleurs exprimées,
- Améliorer les postes difficiles afin d'éviter les restrictions médicales et les inaptitudes,
- Intégrer l'amélioration des conditions de travail dans les projets de conception,
- Développer la participation des salariés à l'amélioration des conditions de travail,
- Améliorer le climat social dans l'entreprise, son image extérieure, développer l'attractivité de mon entreprise.

**Je priorise mes objectifs et je me donne du temps pour les réaliser.**

Tableau de bord TMS

CATÉGORIES	NATURE	NOMBRE
<b>Effectif de l'entreprise</b>	Effectif salarié au 01/01/_	CDI
		CDD
		Total CDI + CDD
<b>Données de santé</b>	MP au cours de l'année écoulée (tableaux 57, 69, 79, 97, 98)  exemple : AT liés à la manutention manuelle et postures contraignantes  Inaptitudes prononcées par le médecin du travail liées à des TMS	Nombre de MP déclarées
		Nombre de MP reconnues
		Nombre total de jours d'absence pour MP
		Nombre d'AT déclarés
<b>Maintien/Retour au travail</b>	Postes aménagés à la suite de TMS des membres supérieurs, inférieurs ou du dos	Nombre d'AT reconnus
		Nombre total de jours d'absence pour AT
<b>Dialogue Social</b>	Réunions abordant les TMS et les risques liés à la manutention manuelle	Nombre de postes aménagés
		% de postes aménagés
<b>Dialogue Social</b>	Réunions abordant les TMS et les risques liés à la manutention manuelle	Nombre de réunions du CHSCT
		Nombre de réunions CE et DP
<b>Performance de l'entreprise et/ou autres indicateurs</b>		

### Outils :

Kit « L'usure professionnelle. Comment agir pour l'éviter »  
ANACT

Kit « analyser ses données sociales »  
ANACT

Tableau de bord des indicateurs  
Site TMS Pro - Assurance Maladie-risques professionnels

### ! Pour aller plus loin :



## COMMENT J'ORGANISE MA DÉMARCHE ? AVEC QUI ?

1/2

### Quel que soit le projet, 2 niveaux de contribution complémentaires sont nécessaires :

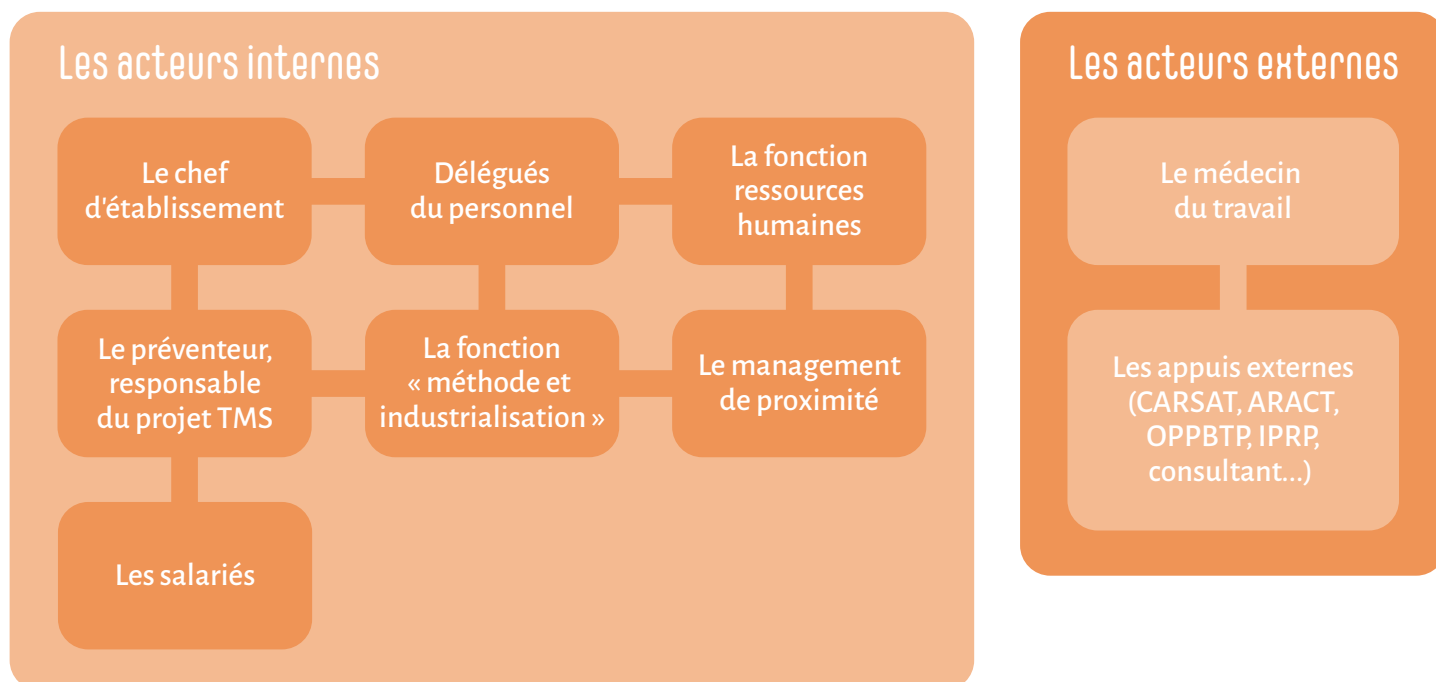
- **Le chef d'entreprise pilote le projet.** Il s'entoure de ses responsables et des représentants du personnel (s'ils existent dans l'entreprise) pour décider, animer et suivre la démarche.  
Il peut également bénéficier de l'appui d'acteurs externes tels que : médecin du travail, préventeur Carsat, consultants...
- **Les salariés, experts de leur travail, participent à plusieurs à l'analyse du problème et à la recherche de solutions.** Ce travail de réflexion entre salariés prend ainsi la forme d'un « groupe de travail ».

### Pour la mise en œuvre :

Quelques repères ou points de vigilance sur les moyens à mettre en œuvre :

- Le chef d'entreprise informe son équipe du démarrage du projet, et tout au long de son avancée (ex : compte-rendu oral, écrit, etc).
- Se mettre préalablement d'accord sur la compréhension des TMS et sur la démarche (ou le projet) qui s'engage.
- Définir et choisir un animateur du projet qui fera notamment le lien entre le chef d'entreprise et le groupe de travail. Il peut être utile de le former pour assurer cette mission.
- Constituer le groupe de travail avec des salariés volontaires et concernés par le projet.
- Planifier les étapes de la démarche et les temps de réunions correspondants,
- Libérer du temps pour le groupe de travail et les réunions de pilotage.
- Il sera aussi possible de solliciter, selon les besoins, les ressources externes nécessaires (exemples : Service de Santé au Travail, CARSAT, consultants ergonomes, etc).

## Les acteurs internes et externes de l'entreprise





## COMMENT J'ORGANISE MA DÉMARCHE ? AVEC QUI ?

2/2

### Outils/RESSOURCES :

**Vous pouvez également solliciter un conseiller extérieur en contactant votre Service de santé au travail, votre préventeur de la Carsat Bretagne ou MSA ou en faisant appel à un consultant en ergonomie. Pour contacter un consultant, vous pouvez vous appuyer sur les documents suivants :**

Brochure « Passer commande d'une prestation ergonomique dans le cadre d'une action de prévention des troubles musculo squelettiques »

*ED 860, INRS*

Choisir un ergonome conseil pour une intervention en entreprise

*Site du Ministère du travail*

Liste de cabinets conseils en ergonomie référencés

*Site de la Carsat Bretagne*

**Pour développer vos compétences internes pour comprendre et agir sur la prévention des TMS, une offre de formation est à votre disposition : formation CARSAT (dirigeant), formation chargé de prévention, formation PRAP IBC, PRAP 2S...**

Formation du dirigeant : Initier, piloter et manager son projet de prévention des troubles musculo-squelettiques

*Carsat Bretagne*

La liste des organismes habilités par l'Assurance Maladie - Risques Professionnels et l'INRS assurant les formations, Devenir personne-ressource, Devenir chargé de prévention, PRAP est consultable sur le site de l'INRS

*INRS*

Voir l'offre de formation OPPBTP pour l'encadrement et opérateurs

Prévention des Troubles Musculosquelettiques  
Guide d'accompagnement TPE

*SP1207, Carsat Rhône Alpes*

### Les acteurs externes

#### SPSTI

Services de prévention et de santé  
au travail interentreprises

#### CARSAT

Commission régionale AT/MP Direction  
des Risques Professionnels

#### DREETS

Direction régionale de l'économie,  
de l'emploi, du travail et des solidarités

#### ARACT

Agence régionale pour l'amélioration  
des conditions de travail

#### OPPBTP

Organisme professionnel  
de prévention du BTP

#### MSA

Mutualité Sociale Agricole

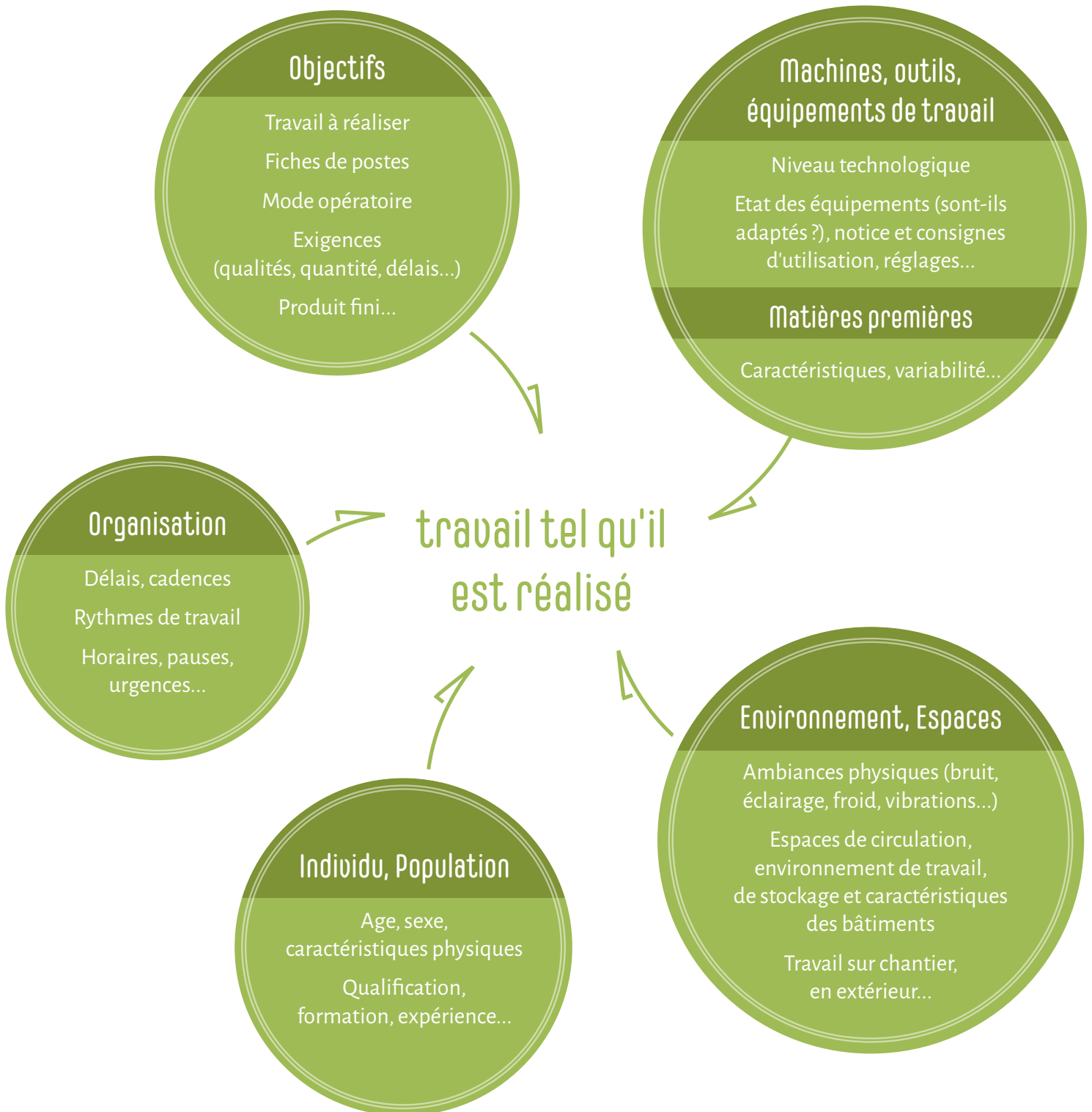
#### IMP

Institut Maritime de Prévention



## QU'EST-CE QU'UNE SITUATION DE TRAVAIL ?

Une situation de travail c'est :

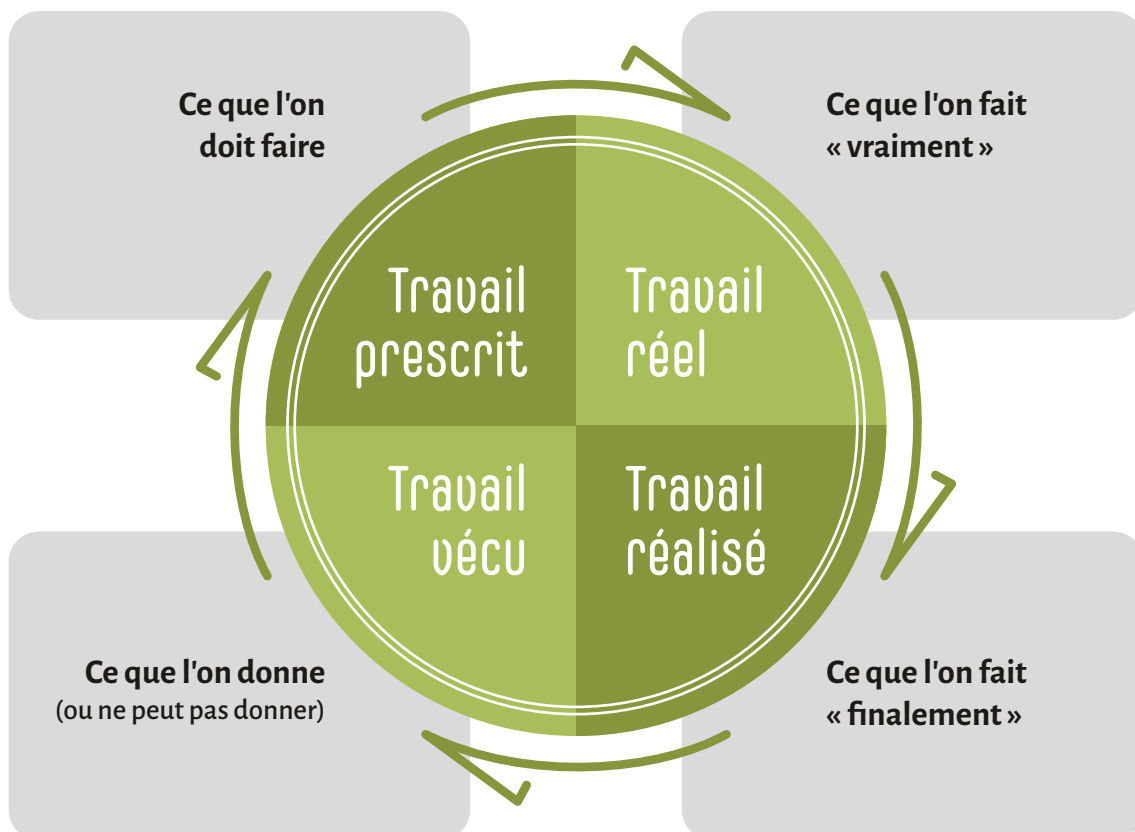


## COMMENT COMPRENDRE LA SITUATION DE TRAVAIL RÉEL ?

- ➔ Analyser par l'observation et des échanges ce que font les salariés et pas seulement ce qu'ils sont censés faire.
- ➔ Ne pas se limiter à l'atteinte des objectifs mais se poser la question : Comment font-ils pour réaliser leur travail et atteindre les résultats ?
- ➔ Repérer les difficultés rencontrées (imprévus, évènements, urgences, demandes client, interruptions du travail...) et ce que font les salariés pour les gérer.
- ➔ Noter ce que vous observez sans juger le travail réalisé par les salariés.
- ➔ Avant toute phase d'observations il est important d'informer les salariés afin qu'ils ne modifient pas leur façon de faire.

### Quelques questions à se poser pour vous guider :

- ? Quelle est la situation de travail ? A quelles étapes du processus en sont-ils ? Le lien avec l'amont/l'aval dans le déroulement du travail ?
- ? À quel moment observer en fonction des différents moments de la journée (par exemple en cas de travail posté), de la semaine, lors des changements de fabrication ou d'étapes dans le travail /d'équipe...
- ? Après de différents salariés (intérimaires/permanents, novices/expérimentés).

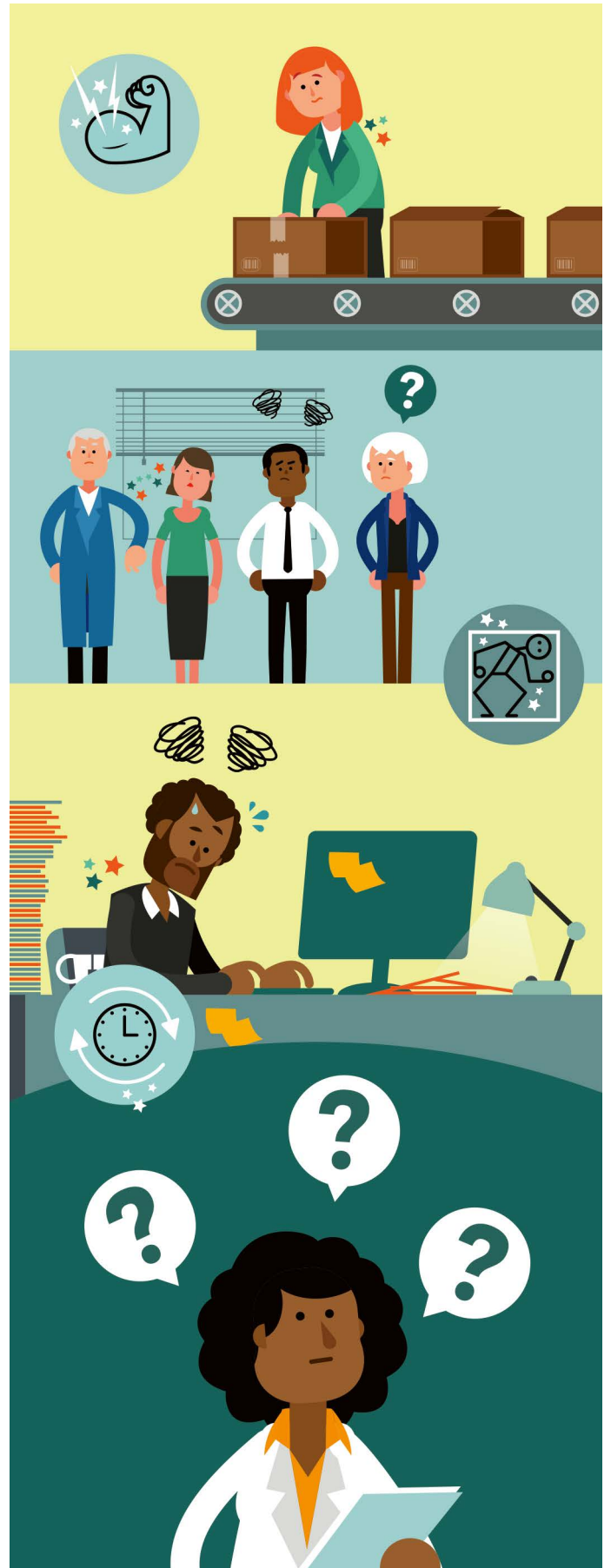


## À PARTIR DE LA SITUATION DE TRAVAIL, CE QUE VOUS POUVEZ OBSERVER ET COMPRENDRE EN ÉCHANGEANT AVEC VOS SALARIÉS :

- ➔ **Les postures**  
L'aménagement et les possibilités de réglage du poste, les tâches à réaliser, les prises d'informations nécessaires à la réalisation du travail, les différentes manières de faire,... comment est réalisé le travail ?
- ➔ **Le ressenti du ou des salariés**  
Fatigue, stress, comment s'est-il organisé ?
- ➔ **Les gestes qui paraissent contraignants**  
Efforts ? positions maintenues prolongées ? amplitudes articulaires, etc...
- ➔ **La maîtrise du geste professionnel**  
Savoir-faire selon les personnes expérimentées ou novices ?
- ➔ **Les déplacements ou transports de charges**  
Charge de travail (ex : la distance parcourue, le poids transporté),
- ➔ **Les équipements et moyens à disposition**
- ➔ **Le rythme de travail**  
Cadences, interruptions des tâches, temps de récupération, les actions réalisées simultanément,
- ➔ **Les communications (verbales, gestuelles, téléphoniques)**  
Entraide/collaboration (ex : nombre de personnes en jeu, distance entre elles, passation de consignes).

L'analyse des situations de travail s'appuie sur différentes méthodes de recueil d'informations : les observations, les échanges avec et entre les salariés, la consultation de documents, l'analyse de photos ou de films, l'analyse de données de production... Ce travail peut être réalisé en interne (par le groupe de travail) et/ou avec un accompagnement externe.

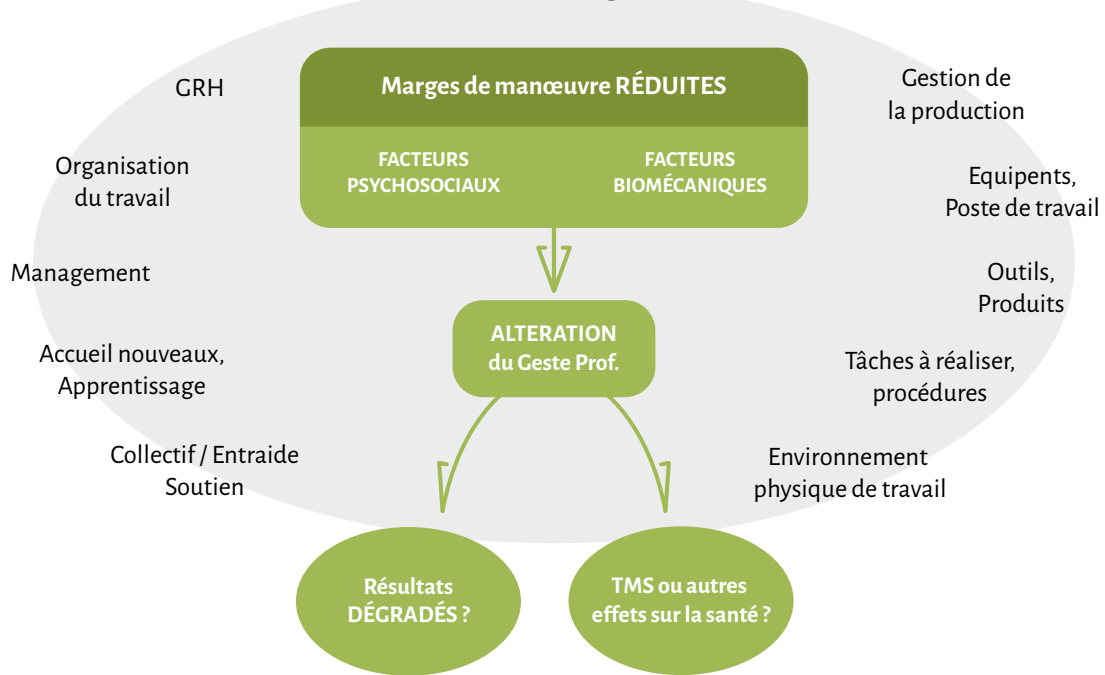
**Votre analyse doit faire le lien entre les dysfonctionnements constatés et les différents effets sur la santé et la production.**



À PARTIR DE LA SITUATION DE TRAVAIL, CE QUE VOUS POUVEZ OBSERVER ET COMPRENDRE EN ÉCHANGÉANT AVEC VOS SALARIÉS :

Le schéma ci-dessous reprend les différents facteurs qui peuvent participer à l'apparition des TMS et dont il faut tenir compte pour une approche globale de l'analyse de la situation de travail ciblée :

**Une prévention des TMS efficace nécessite une approche globale...**



*La santé au travail et les résultats du travail sont liés*

*Sur quoi est-il possible d'agir pour redonner des marges de manœuvre pour un geste efficace ?*

Source : D'après « Troubles musculo squelettiques et travail, quand la santé interroge l'organisation » Fabrice Bourgeois et coll. - Édition revue et augmentée de l'ANACT - 2006

Cette analyse peut se transposer dans un tableau pour la recherche de solutions adaptées :

ANALYSE			
Problèmes rencontrés dans la situation de travail	Causes ou origines des problèmes	Pistes de solutions	Objectifs visés

## À PARTIR DE LA SITUATION DE TRAVAIL, CE QUE VOUS POUVEZ OBSERVER ET COMPRENDRE EN ÉCHANGEANT AVEC VOS SALARIÉS :

### 🔧 Outils/RESSOURCES :

Outils d'analyse des risques

*Site INRS*

Méthode d'analyse de la charge physique

*ED 6161, INRS*

Guide méthodologique "Mener une démarche de prévention des TMS".

*Source Anact/Harmonie mutuelle. Page 29 et 30*

Guides « La prévention en action »

*Site santé et sécurité au travail en PACA*

Film témoignage PME

*Carsat Bretagne*

Outils diagnostics des situations de travail

*Ameli*

**Vous pouvez également solliciter un conseiller extérieur en contactant votre Service de santé au travail, votre préventeur de la Carsat Bretagne ou MSA ou en faisant appel à un consultant en ergonomie. Pour contacter un consultant, vous pouvez vous appuyer sur les documents suivants :**

Brochure « Passer commande d'une prestation ergonomique dans le cadre d'une action de prévention des troubles musculosquelettiques (TMS) »

*ED 860, INRS*

Choisir un ergonome conseil pour une intervention en entreprise

*Site du Ministère du travail*

Liste de cabinets conseils en ergonomie référencés

*Site de la Carsat Bretagne*



**Pour développer vos compétences internes pour comprendre et agir sur la prévention des TMS, une offre de formation est à votre disposition : formation CARSAT (dirigeant), formation chargé de prévention, formation PRAP IBC, PRAP 2S,...**

Devenir chargé de prévention des TMS

*Carsat Bretagne*

Formation du dirigeant : Initier, piloter et manager son projet de prévention des troubles musculo-squelettiques

*Carsat Bretagne*

La liste des organismes habilités par l'Assurance Maladie - Risques Professionnels et l'INRS assurant les formations, Devenir personne-ressource, Devenir chargé de prévention, PRAP est consultable sur le site de l'INRS

*INRS*

Voir l'offre de formation OPPBTP pour l'encadrement et opérateurs

### ! Pour aller plus loin :



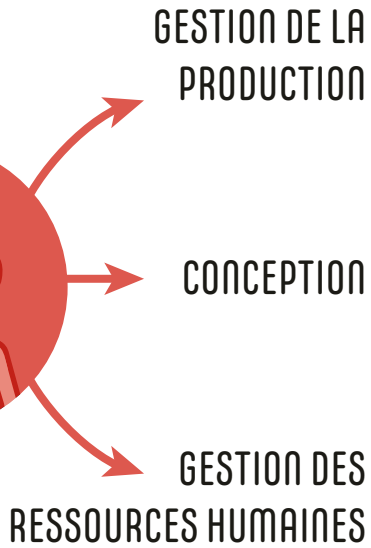
Troubles musculo squelettiques et travail, quand la santé interroge l'organisation

*Fabrice Bourgeois et coll. Éditions revue et augmentée de l'ANACT, 2006*



# COMMENT JE PRÉPARE MON PLAN D'ACTION ?

Votre analyse de la situation de travail doit interroger ces 3 dimensions pour chaque problème rencontré.



**Moyens techniques**  
 Temps de cycle  
 Management  
 etc.

**Aménagement du poste de travail**  
 Conception des produits et process  
 etc.

**Moyens humains**  
 Polyvalence  
 Collectif de travail

**Formation**  
 Temps de travail  
 etc.

Je peux formaliser mon analyse sous forme d'un « tableau de bord - plan d'action » reprenant les constats de départ pour guider la recherche et la mise en œuvre de solutions.

ANALYSE				RÉALISATION		
Problèmes rencontrés dans la situation de travail	Causes ou origines des problèmes	Pistes de solutions	Objectifs visés	Actions, responsable	Date buttoir	Validation



## COMMENT JE PRÉPARE MON PLAN D'ACTION ?

La recherche de pistes de solutions se construit avec les salariés, en groupe de travail.

### Quelques conseils :

- Lister toutes les solutions possibles (type « brain-storming »),
- Ne pas se limiter à un type de solution,
- Étudier plusieurs champs : organisation, technique, outils, formation, management...
- Prioriser les situations à risques de TMS selon leur importance (source : art. L4121-2 du Code du Travail) :
  - ÉVITER le risque,
  - ADAPTER le travail à l'homme,
  - PLANIFIER la prévention,
  - PRIORISER les mesures de protection collective sur les protections individuelles.

### Trois questions à se poser pour savoir si la solution trouvée est adaptée, c'est-à-dire si elle :

- ? traite bien le problème ciblé, pour éviter les TMS, prendre en compte les restrictions d'aptitudes...?
- ? est réalisable, en tenant compte du temps à mobiliser et des échéances de mise en œuvre du financement, des compétences des salariés concernés, de l'environnement ?
- ? aura un effet par exemple sur :
  - La santé et la sécurité des salariés (réduction des risques, éviter l'apparition de nouveaux risques, éviter de déplacer le problème sur une autre activité) ;
  - L'exécution du travail (gain ou perte d'efficacité ?...) ;
  - Les incidents (réduction ou augmentation des pannes ? ...) ;
  - Les autres postes (perturbations des postes en amont/aval...) ;
  - L'organisation du travail (rotation possible, surplus d'activité...) ;
  - La qualité du produit (meilleure qualité ou altération...) ;
  - Les besoins de formation (nouveaux modes opératoires, développement des compétences...).

Le groupe de travail fait des propositions à la direction qui valide leur mise en œuvre.

## LES 9 PRINCIPES DE PRÉVENTION

La prévention des risques professionnels recouvre l'ensemble des dispositions à mettre en œuvre pour préserver la santé et la sécurité des salariés. **Pour mettre en place une démarche de prévention, il est nécessaire de s'appuyer sur les neuf grands principes généraux** (L.4121-2 du Code du Travail).



Besoin d'aide ? Nos équipes peuvent vous accompagner dans votre démarche de prévention.



### Outils :

Tableau de bord des indicateurs

Site TMS pros, Assurance Maladie Risques professionnels

Prévention des troubles musculo-squelettiques, guide d'accompagnement TPE

SP1207, Carsat Rhône-Alpes

Fiche outils 5 « Formaliser un plan d'action », page 34, Guide méthodologique « Mener une démarche de prévention des TMS »

ANACT - Harmonie Mutuelle,



## QUELQUES EXEMPLES D'ACTIONS ET DE RÉALISATION PAR TYPE D'ENTREPRISE/MÉTIER

Des ressources accessibles sur le site de l'INRS :

**Quels risques dans votre métier ? Des conseils pour vous prémunir !**

### A

- Accueil de jeunes enfants
- Agriculture tropicale
- Agroalimentaire
- Aide à domicile
- Métiers du bois : menuiserie, ébénisterie, ameublement
- Assainissement et traitement des eaux usées

### B

- Culture de la banane
- Biotechnologies
- Boucherie - Charcuterie
- Boulangerie - Pâtisserie - Chocolaterie - Glaceries
- Bâtiment et travaux publics

### C

- Cabinet dentaire
- Culture de la canne à sucre
- Cariste
- Centres d'appels téléphoniques
- Centres de contrôle technique
- Chimie
- Club sportif
- Coiffure
- Collecte des déchets
- Commerce
- Commerces de détail
- Commerce de détail non alimentaire
- Commerce de gros alimentaire
- Commerce de gros non alimentaire
- Commerces alimentaires de proximité
- Commerces de bouche
- Commerce et services
- Coordination SPS

### D, E, F, etc.



Quels risques dans votre métier ?  
Des conseils pour vous prémunir !

*Inrs*



**TPE-PME : des outils en ligne pour évaluer les risques professionnels**



### Document unique et actions de prévention

Afin d'aider les petites entreprises à faire leur évaluation des risques, réaliser leur document unique et construire leur plan d'action de prévention, l'INRS propose une collection d'outils en ligne très simples d'utilisation. Ils sont déclinés par secteur d'activité ou métier.

[Lien vers l'outil OIRA](#)

### Outils :

Témoignages d'entreprises/films

*Voir en fin de présentation*

Établissements sanitaires et médico-sociaux - Des histoires de mon secteur

*Site vouspreferez.fr - ANACT-Chorum VVV*

Aide à domicile - Des histoires de mon secteur

*Site vouspreferez.fr - ANACT-Chorum VVV*

Crèches associatives - Des histoires de mon secteur

*Site vouspreferez.fr - ANACT-Chorum VVV*

Guides « prévention en action »

*Site santé et sécurité au travail en PACA*



## QUELLES SONT MES RESSOURCES EN INTERNE ET EXTERNE ?

Quel que soit le projet, 2 niveaux de contribution en interne :

- **Le chef d'entreprise pilote le projet.** Il s'entoure de ses responsables et des représentants du personnel (s'ils existent dans l'entreprise) pour décider, animer et suivre la démarche. Il peut également bénéficier de l'appui d'**acteurs externes** tels que : médecin du travail, préventeur Carsat, consultants...
- **Les salariés, experts de leur travail, participent à plusieurs à l'analyse du problème et à la recherche de solutions.** Ce travail de réflexion entre salariés prend ainsi la forme d'un « groupe de travail ».

L'entreprise peut également bénéficier de l'appui de conseillers extérieurs en contactant votre Service de santé au travail, votre préventeur de la Carsat Bretagne ou MSA ou un consultant en ergonomie.



## Outils/RESSOURCES :

Pour contacter un consultant, vous pouvez vous appuyer sur les documents suivants :

Brochure « Passer commande d'une prestation ergonomique dans le cadre d'une action de prévention des troubles musculosquelettiques (TMS) »

*ED 860, INRS*

Choisir un ergonome conseil pour une intervention en entreprise

*Site du Ministère du travail*

Liste de cabinets conseils en ergonomie référencés

*Site de la Carsat Bretagne*

**Pour développer vos compétences internes pour comprendre et agir sur la prévention des TMS, une offre de formation est à votre disposition : formation CARSAT (dirigeant), formation chargé de prévention, formation PRAP IBC, PRAP 2S...**

Formation du dirigeant : Initier, piloter et manager son projet de prévention des troubles musculo-squelettiques

*Carsat Bretagne*

Devenir chargé de prévention des TMS de l'établissement

*Carsat Bretagne*

La liste des organismes habilités par l'Assurance Maladie - Risques Professionnels et l'INRS assurant les formations, Devenir personne-ressource, Devenir chargé de prévention, PRAP est consultable sur le site de l'INRS

*INRS*

Voir l'offre de formation OPPBTP pour l'encadrement et opérateurs

Subventions Prévention pour les petites entreprises

*Ameli*

## MESURER L'EFFICACITÉ DES ACTIONS

Il est conseillé de suivre les effets de vos actions sur les indicateurs de départ à la fois quantitatifs et qualitatifs. Recueillir l'avis de vos salariés sur les actions mises en œuvre et leurs effets fait partie de cette étape.

Vous pourrez vous appuyer sur votre tableau de bord - indicateurs initial des indicateurs, et aussi vous en servir pour pérenniser votre démarche de prévention.

Tableau de bord des indicateurs

Site TMS pros, Assurance Maladie Risques professionnels

### Suivi du plan d'actions :

Problèmes rencontrés dans la situation de travail	ANALYSE			RÉALISATION			SUIVI
	Causes ou origines des problèmes	Pistes de solutions	Objectifs visés	Actions, responsable	Date buttoir	Validation	

Cette évaluation doit être réalisée dans un premier temps à **court terme** et réévaluée à **long terme** (exemple : tous les ans) dans une logique d'amélioration continue.

Pour certains indicateurs, leurs effets peuvent nécessiter du temps.

### Exemple de grille de Document Unique pour l'évaluation des TMS par unité de travail

Situations de travail	Facteurs de risque	Niveau d'évaluation	Actions de prévention conservatoire	Actions de prévention envisagées à plus long terme	Priorité	Echéancier
Opération de déchargement	Chute, écrasement, TMS, lombalgie	Important	Mécanisation de l'opération	Adaptation du local de déchargement	Mécanisation de l'opération	3 mois

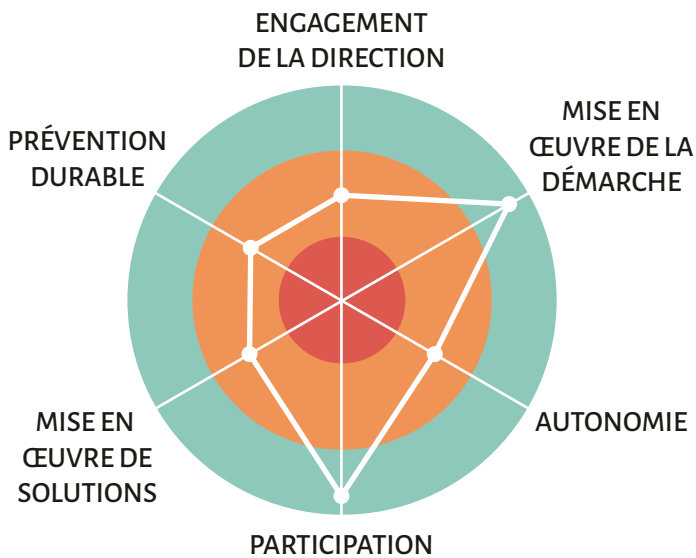
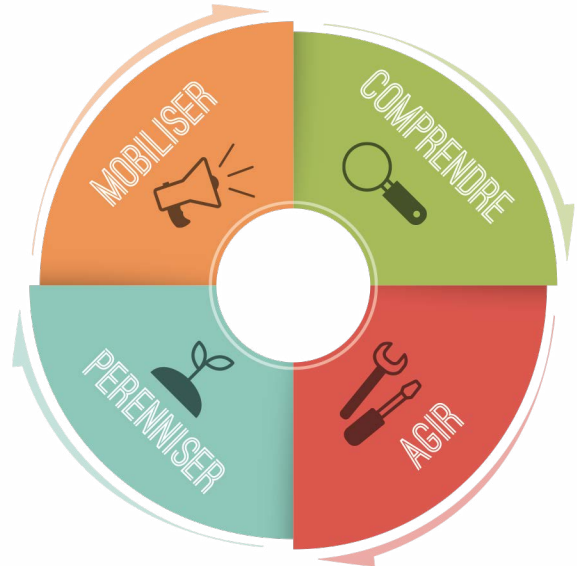
## PÉRENNISER LA DÉMARCHE

**À chaque changement important ou nouveau projet cette démarche vous sera utile.**

Elle permettra aussi d'alimenter votre Document Unique d'Évaluation des Risques Professionnels (DUER).

La désignation d'un référent permettra d'animer la démarche de prévention/TMS et les améliorations des conditions de travail sur la durée. Pour assurer cette fonction, **il peut bénéficier d'une formation.**

Vous pouvez également **solliciter un conseil extérieur** en ergonomie ou en prévention des risques professionnels : service de santé au travail, consultants en ergonomie...



Source : Site TMS Pros, outil INRS : évaluation de la démarche de prévention des TMS

### Outils :

Tableau de bord des indicateurs

*Site TMS pros, Assurance Maladie Risques professionnels*

TMS Pros évaluation de la démarche

*Site TMS pros, Assurance Maladie Risques professionnels*

Guide pratique de prévention des TMS à destination des PME

*ARACT Nouvelle Aquitaine, page 15*

Évaluation des risques professionnels - Aide au repérage des risques dans les PME-PMI

*ED 84o, INRS*

### Pour aller plus loin :

Guide Anact/INRS « Évaluer les interventions de prévention des RPS – TMS »

Anact

Outil de diagnostic en prévention pour la petite entreprise- Grille DIGEST

INRS