

CARNET DE BORD

La démarche de prévention des
TMS dans les TPE

Démarche issue du Plan Régional Santé Travail en Bretagne (PRST)
2021-2025 dans le cadre du CROCT Bretagne.



Sommaire

Objectifs et étapes

03

Étape 1 : Mobiliser

Y a-t-il des TMS dans mon entreprise ?	04 - 05
Qu'est-ce-qui est déjà fait en prévention au sein de mon entreprise ?	06
Quels sont mes objectifs d'amélioration ?	07-08
Comment j'organise ma démarche ?	09

Étape 2 : Comprendre

Comment j'analyse les situations de travail ?	10 - 12
---	---------

Étape 3 : Agir

Comment je prépare mon plan d'action ?	13 - 14
--	---------

Étape 4 : Pérenniser

Comment j'évalue mes actions et leur efficacité ?	15 - 17
---	---------

Objectifs et étapes

Les objectifs

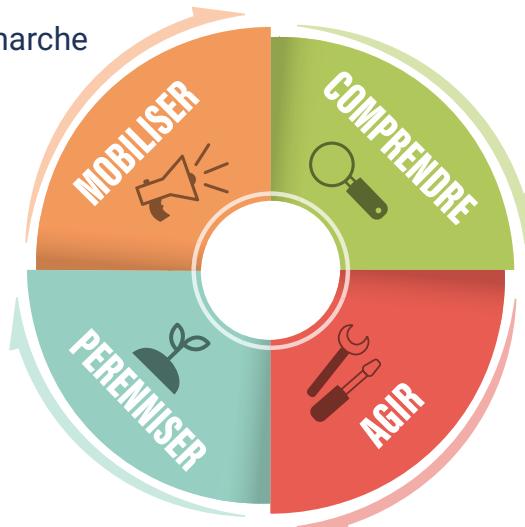
Ce carnet de bord vous permet de mener à bien une démarche de prévention des TMS :

- Améliorer les conditions de travail du quotidien ou dans vos projets.
- Permettre à vos salariés de travailler en bonne santé le plus longtemps possible.
- Maintenir le savoir-faire des équipes et la bonne ambiance de travail.
- Atteindre vos objectifs de production, productivité, qualité, délais.
- Développer l'attractivité de votre entreprise et favoriser le recrutement.

Les étapes

Mobiliser

Mobiliser et préparer la démarche à partir d'un premier état des lieux.



Pérenniser

Mesurer l'efficacité des actions et pérenniser la démarche.

Comprendre

Analyser les situations de travail ciblées pour agir.

Agir

Mettre en œuvre le plan d'action.

Ce document est à remplir avec vos salariés.

Vous pouvez vous faire accompagner de votre Service de Prévention et de Santé au Travail Interentreprises (SPSTI).

Étape 1 : Mobiliser

Y a-t-il des TMS dans mon entreprise ?



VOIR LES FICHES OUTILS



[Fiche outil 1A](#)



[Fiche outil 1B](#)

Questionnaire réalisé le :

Indicateurs santé-sécurité :

- 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 :

.....
.....

- Nombre et nature des restrictions médicales d'aptitude :

.....
.....

Indicateurs ressources humaines :

- Difficultés de recrutement ou de fidélisation du personnel :

.....
.....

- Nombre et motifs des départs :

.....
.....

- Absentéisme : éviter les absences liées 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) :

.....
.....

Indicateurs fonctionnement de l'entreprise :

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

.....
.....
.....

Indicateurs de climat social :

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

Oui Non

Si oui, à quelles occasions ? :

.....
.....

Qu'est-ce-qui est déjà fait en prévention au sein de mon entreprise ?



VOIR LES FICHES OUTILS



[Fiche outil 1C](#)

Y a-t-il une personne chargée de la prévention dans votre entreprise ?

- Oui Non

Si oui :

Avez-vous des temps d'échanges avec vos salariés/personne extérieure sur les difficultés qu'ils rencontrent au travail et sur les 1^{ers} signes de TMS (fatigue, douleurs) ?

- Oui Non

Si oui, à quelle occasion et à quelle fréquence ? :

Avez-vous recensé les postes difficiles ?

- Oui Non

Si oui, lesquels ?

Avez-vous mené des actions pour améliorer les postes difficiles ?

- Oui Non

Si oui, les actions engagées sont-elles satisfaisantes et appréciées des salariés ? :

Avez-vous recensé le risque TMS dans votre Document Unique d'Évaluation des Risques Professionnels ? Et engagé des actions de prévention ?

- Oui Non

Si oui, quelles actions ?

Quels sont mes objectifs d'amélioration ?

Quel est mon projet ?



VOIR LES FICHES OUTILS

[Fiche outil 1D](#)[Fiche outil 1E](#)

Le tableau de bord des indicateurs :

[Lien vers le tableau de bord des indicateurs](#)

Mes besoins sont 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.

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

Comment j'organise ma démarche ?



VOIR LES FICHES OUTILS

[Fiche outil 1F](#)

Vous êtes garant de la démarche de prévention dans votre entreprise. Vous allez la piloter avec vos salariés, les représentants du personnel et une personne compétente en santé-sécurité.



- Nom des personnes du groupe de travail :
.....
- Dates des réunions :
.....

Vous pouvez aussi vous rapprocher de différents acteurs externes :

- **SPSTI** : Service de Prévention et de Santé au Travail Interentreprises
- **MSA** : Mutualité Sociale Agricole
- **OPPBTP** : Organisme Professionnel de Prévention du BTP
- **IMP** : Institut Maritime de Prévention
- **CARSAT** : Caisse d'Assurance Retraite et de Santé Au Travail
- **ARACT** : Agence Régionale pour l'Amélioration des Conditions de Travail
- **DREETS** : Direction Régionale de l'Économie, de l'Emploi, du Travail et des Solidarités

Des formations existent pour vous aider (CARSAT) :

Formation pour le dirigeant :

[Initier, piloter et manager son projet de prévention des TMS](#)

Formations pour les salariés :

[Assurer sa mission de salarié désigné compétent en santé et sécurité au travail](#)

[Devenir chargé de prévention des TMS de l'établissement](#)

Étape 2 : Comprendre

Comment j'analyse les situations de travail ?



VOIR LES FICHES OUTILS

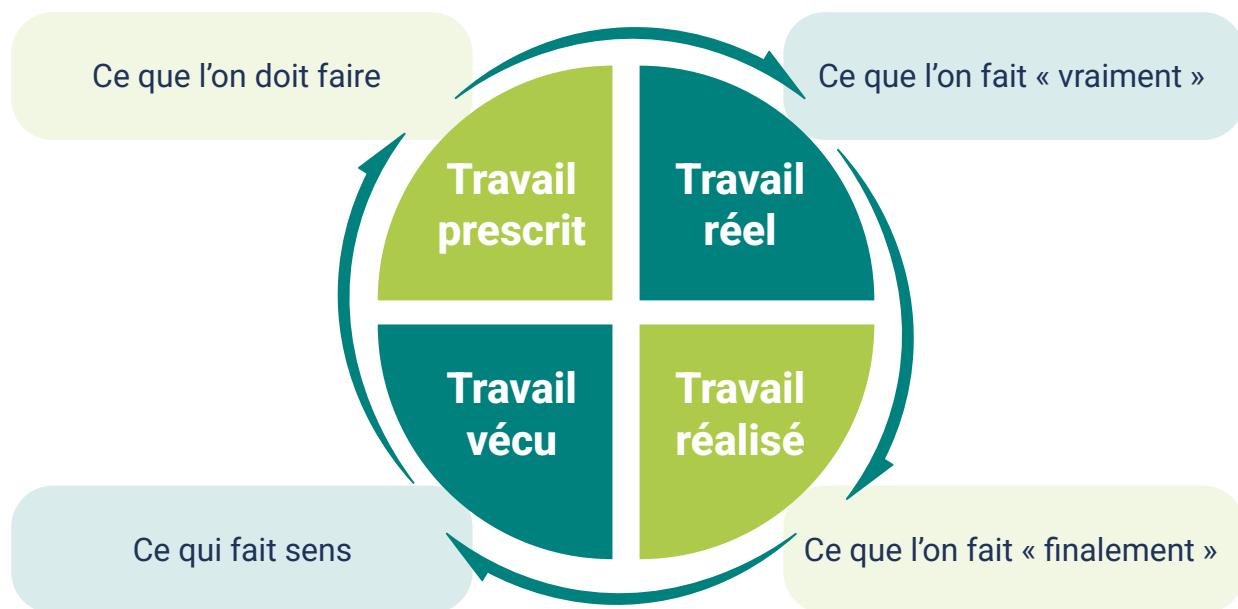


[Fiche outil 2A](#)



[Fiche outil 2B](#)

Observations et échanges avec les salariés : ils sont acteurs de la démarche et experts de leur travail. Il convient de les questionner sans les juger.



L'analyse des situations de travail s'appuie sur différents types de recueils :

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...

Vous pouvez vous appuyer de votre Fiche Entreprise, ou de votre Document Unique d'Evaluation des Risques Professionnels (DUERP).

Analyse des situations de travail

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.

→ Les postures

.....
.....
.....

→ Le ressenti du ou des salariés

Fatigue, stress, comment s'est-il organisé ?

→ Les gestes qui paraissent contraignants

.....
.....
.....

→ 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).



Ce travail peut être réalisé en interne (par le groupe de travail) et/ou avec un accompagnement externe.

Quelles sont les situations de travail retenues ?

.....
.....
.....

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

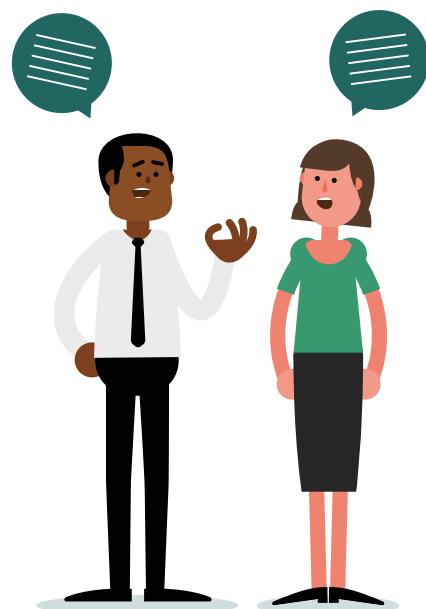
Différents outils peuvent vous aider :

 [Fiche outil 2C](#)

Diagnostic et pistes de solutions :

 [Consulter l'outil OIRA](#)

(électionner son secteur d'activité ou sélectionner l'outil générique « tous secteurs d'activité »)



Étape 3 : Agir

Comment je prépare mon plan d'action ?



VOIR LES FICHES OUTILS

[Fiche outil 3A](#)[Fiche outil 3B](#)[Fiche outil 3C](#)

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

- Lister toutes les solutions possibles :

Brainstorming

- Etudier plusieurs champs :

Organisation, technique, outils, formation, management, aménagement du poste, ...

- Prioriser les situations à risques de TMS

- Est-ce que la solution trouvée est adaptée ? C'est-à-dire si elle :

① Traite bien le problème ciblé, pour éviter les TMS, prendre en compte les restrictions d'aptitudes...?

② 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 ?

③ Aura un effet par exemple sur :

- La santé et la sécurité des salariés (réduction ds 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, en 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 et définit un planning de réalisation de chaque action.

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

Diagnostic et pistes de solutions :

Lien vers outil en ligne d'évaluation des risques OIRA : (électionner son secteur d'activité ou sélectionner l'outil générique « tous secteurs d'activité »)

 [Métiers et secteurs d'activité - INRS](#)

Vous pouvez vous appuyer sur les préveteurs des SPSTI et des consultants :

 [Lien vers la fiche des préveteurs des SPSTI et des consultants](#)

Des aides financières existent. Vous les retrouverez sur le site de la CARSAT :

 [Lien vers le site de la CARSAT](#)

Étape 4 : Pérenniser

Comment j'évalue mes actions et leur efficacité ?



VOIR LES FICHES OUTILS

[Fiche outil 4A](#)

[Fiche outil 4B](#)

Réunir vos salariés pour recueillir leurs avis sur les actions mises en œuvre et leurs effets fait partie de cette étape.

SUIVI DU PLAN D'ACTION

	ANALYSE			RÉALISATIONS			SUIVI
Problèmes rencontrés dans la situation de travail	Causes ou origines des problèmes	Pistes de solutions	Objectifs visés	Actions, Responsables	Date butoir	Validation	

Comment j'évalue mes actions et leur efficacité ?



Évolution des indicateurs suite aux actions mises en place



Mise à jour du DUERP pour réévaluation du risque



Les noms et coordonnées de mes acteurs externes :

CARSAT : Caisse d'Assurance Retraite et de Santé au Travail

.....
SPSTI : Service de Prévention et de Santé au Travail Interentreprises

.....
MSA : Mutualité Sociale Agricole

.....
OPPBTP : Organisme Professionnel de Prévention du BTP

.....
DREETS : Direction Régionale de l'Économie, de l'Emploi, du Travail et des Solidarités

.....
ARACT : Agence Régionale pour l'Amélioration des Conditions de Travail



Suivi du carnet de bord

Nom de la personne ressource :

.....
Noms des participants/salariés du groupe de travail :

.....

Comment j'évalue mes actions et leur efficacité ?



Calendrier

	DATE	OBJET	COMMENTAIRES
Suivi 1			
Suivi 2			
Suivi 3			

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