

CONSEILS DE PRÉVENTION

Discutez de votre travail avec votre manager et vos collègues (charge de travail, marge de manœuvre, délais, polyvalence, variété et clarté des tâches, formation...).

Echangez sur l'organisation du travail en favorisant la communication (verticale, horizontale, instances représentatives du personnel).

Identifiez les contraintes (postures, port de charge, organisation) présentes dans votre environnement de travail.

Utilisez les équipements adaptés (logiciels, souris, clavier, diable, chariot).

Faites des pauses régulières.

En télétravail :

- Respectez vos horaires habituels de travail.
- Prenez connaissance de l'accord collectif en vigueur dans votre entreprise.
- Rangez votre matériel professionnel et éteignez votre téléphone professionnel pour ne pas être gêné par les appels et/ou notifications de mails lorsque vous avez terminé votre journée de travail.



Pour aller plus loin, vous pouvez consulter sur le site de l'Institut National en Recherche et Sécurité (www.inrs.fr) le document intitulé « Stress au travail », 2021 (ED 5021)

SI VOUS RESSENTEZ DES DOULEURS, NE VOUS ISOLEZ PAS !

Parlez-en dans votre entreprise (manager, collègues) et à votre médecin du travail.

L'équipe de prévention de Thalie Santé peut vous apporter des conseils personnalisés.



Plus d'information sur www.thalie-sante.org

©Thalie Santé – Novembre 2022



STRESS ET TMS

Le stress peut provoquer des troubles musculosquelettiques :
Conseils de prévention



QU'EST-CE QUE LE STRESS ?

Le stress est un **phénomène d'adaptation du corps** qui nous permet de réagir à notre environnement.

Notre organisme répond à un contexte stressant par une réaction en **trois phases** :

- alarme,
- résistance,
- épuisement.

Si le stress s'installe dans la durée, notre capacité à réagir s'altère, notre organisme s'épuise et apparaissent diverses conséquences pathologiques, dont les TMS.



QUE SONT LES TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES (TMS) ?

Les TMS sont des maladies qui **affectent les muscles, les tendons et les nerfs** (exemple : tendinopathie, épicondylite, syndrome du canal carpien...).

Le plus souvent, ils sont localisés au **niveau des épaules, des coudes, des poignets, des mains, du cou et du dos**. Ils se manifestent par la survenue d'une gêne ou inconfort et/ou de douleurs. Tous les secteurs d'activité sont concernés.

Dans les pays industrialisés, les TMS constituent les **maladies professionnelles les plus courantes**. L'activité professionnelle peut jouer un rôle dans leur apparition, leur persistance ou leur aggravation.

Les facteurs

On distingue différents facteurs favorisant l'apparition des TMS :

- Facteurs biomécaniques (postures contraignantes, répétitivité)
- Manutention de charges
- Efforts excessifs
- Outils et/ou matériels inadaptés
- Facteurs organisationnels (cadences soutenues)
- Facteurs individuels (âge, sexe, antécédents médicaux)
- Facteurs environnementaux (courant d'air, vibrations, bruit)
- Stress chronique

LES EFFETS DU STRESS SUR LES TMS



Le stress chronique est un des facteurs de survenue des TMS. Le stress produit une **agression sur l'organisme** qui va déclencher des **réactions complexes en chaîne**, dont la sécrétion d'adrénaline et de cortisol, hormones responsables entre autres de contractions musculaires.

Associé à des **postures inappropriées et/ou répétitives**, le stress augmente les risques d'être atteint de TMS. L'on peut être confronté à des TMS sans pour autant être en stress.

