

**ET si**  
*on allait*  
**MIEUX!**

**Mouvements répétitifs,  
posture au travail...**

# **VAINCRE LES TMS**

prévenir et traiter les troubles musculo-squelettiques

**Corentin Chasles**

• EDITIONS IN PRESS •



**ET** *si*  
*on allait*  
**MIEUX!**

*Mouvements répétitifs,  
posture au travail...*

# **VAINCRE LES TMS**

prévenir et traiter les troubles musculo-squelettiques

**Corentin Chasles**

• EDITIONS IN PRESS •

# ET si on allait MIEUX!

La collection *Et si on allait mieux!* s'attache à exposer avec clarté des sujets de santé publique actuels, sans tabou. Dirigée par Sébastien Landry, ingénieur en APA-Santé et psychosexologue spécialisé en cancérologie, et proposant les interventions de professionnels experts, elle promeut la santé sous toutes ses formes, y compris celles auxquelles on ne pense pas !

# Sommaire

<b>L'auteur .....</b>	<b>7</b>
<b>Introduction.....</b>	<b>9</b>
<u>Partie 1</u>	
<b>Comprendre les troubles musculo-squelettiques .....</b>	<b>11</b>
Qu'entendons-nous par TMS ? .....	13
Les origines de ces troubles .....	19
Les effets secondaires sur le quotidien .....	31
<u>Partie 2</u>	
<b>La prévention par l'intervention : une véritable solution .....</b>	<b>43</b>
Les TMS et la prévention : une démarche en 4 étapes.....	45
Réduire les facteurs favorisant les TMS .....	51
Apporter les connaissances nécessaires à l'individu.....	55
<u>Partie 3</u>	
<b>Les différentes prises en charge des TMS .....</b>	<b>63</b>
Des solutions existent.....	65
Les médicaments pour soulager la douleur .....	67
Les méthodes non médicamenteuses.....	69
La chirurgie .....	77

## Partie 4

<b>Concrètement, que faire ? .....</b>	<b>79</b>
Des petits conseils pour le quotidien .....	81
La gestuelle pour se protéger .....	95
L'importance de l'échauffement, du renforcement musculaire, des étirements .....	107
Les échauffements .....	108
<i>Effet psychologique</i> .....	108
<i>Effet thermique</i> .....	108
<i>Effet sur le système nerveux</i> .....	109
<i>Effet sur la raideur musculaire</i> .....	109
<i>Effet sur les articulations</i> .....	110
<i>Comment pratiquer les échauffements ?</i> .....	110
<i>Quels échauffements ?</i> .....	113
Le renforcement musculaire .....	117
<i>Comment pratiquer les exercices pour renforcer les muscles profonds ?</i> ..	121
<i>Quels exercices pour les muscles profonds ?</i> .....	122
<i>Que faire pour les douleurs TMS ?</i> .....	125
<i>Que faire comme étirements pour soulager mes douleurs ?</i> .....	127
Les étirements .....	124
<i>Les mollets</i> .....	131
<i>L'arrière de la cuisse</i> .....	134
<i>Le pyramidal</i> .....	137
<i>L'avant de la cuisse</i> .....	139
<i>Les fléchisseurs du bras</i> .....	142
<i>Les cervicales</i> .....	146
<i>L'étirement à 4 pattes</i> .....	150
<i>L'étirement du pouce et du coude</i> .....	154

## Partie 5

<b>Les points essentiels .....</b>	<b>159</b>
<b>Conclusion .....</b>	<b>165</b>

# L'auteur



**Corentin Chasles** est responsable santé et sécurité au travail au sein d'une entreprise d'agro-alimentaire située en Corrèze appartenant à une filiale d'un acteur majeur de la grande distribution. Possédant un Master II en Activité Physique Adaptée pour la Santé (APAS), il a été formateur durant plus de cinq ans sur la question des problèmes de dos et les troubles musculo-squelettiques (TMS) auprès de PME, PMI et de grands groupes français.

# Introduction

L'appellation troubles musculo-squelettiques (TMS) provenant du monde du travail regroupe toutes **les affections douloureuses des muscles, des tendons, des nerfs et des articulations**. Ces troubles résultent souvent de contraintes physiques répétitives, de postures inadéquates, de gestes répétitifs ou de charges lourdes et sont fréquemment associés à des activités professionnelles. Pouvant toucher différentes parties du corps, telles que le dos, les épaules, les coudes, les mains et les genoux, ces troubles sont plus connus sous des nominations comme la **lombalgie**, la **tendinite**, le **syndrome du canal carpien** ou encore l'**épicondylite**. Ces pathologies affectent les travailleurs des pays industrialisés depuis les années quatre-vingt avec l'apparition de nouvelles méthodes d'organisation du travail. En France, les TMS représentent actuellement **la première cause de maladies professionnelles** indemnisées par le régime général de la Sécurité Sociale. Ces événements douloureux impactent fortement la qualité de vie des individus et génèrent des coûts importants en termes de soins de santé et d'absentéisme dans les entreprises. Ne se limitant pas qu'à un secteur spécifique de la population, ils touchent les travailleurs de bureau, d'atelier, les artisans, et bien d'autres.

*« J'ai mal au bas du dos ! », « Je crois que j'ai une sciatique ! », « Tu as vu il a encore une tendinite ! »* sont des exemples de plaintes, de phrases que nous pouvons entendre dans les couloirs d'une entreprise. Souvent considérés comme une fatalité chez les personnes atteintes, les TMS deviennent presque une habitude dans la vie d'une

entreprise et d'une famille. Ces pathologies peuvent entraîner des incapacités temporaires ou permanentes modifiant considérablement la vie de la personne allant jusqu'à limiter l'accomplissement de certaines tâches ou à participer pleinement à la vie en société.

Vous l'aurez compris, il est important d'entrer dans **une démarche de prévention** par rapport à ces troubles, pour en corriger les causes. En d'autres termes, il faut être actif par rapport à sa santé ! Ce livre va vous aider en démystifiant les TMS, en explorant leurs causes, en développant leurs conséquences ainsi que les moyens pouvant prévenir ou gérer leur apparition.

Au fil des pages, nous aborderons des **conseils pratiques** et des **recommandations** pour aider chacun à réduire les risques de développer des TMS et maintenir une bonne qualité de vie. En aucun cas ce livre n'a pour objectif de se substituer à un professionnel : il est à prendre comme un **outil** d'aide pour les individus atteints de TMS ou ne voulant pas développer ces pathologies. Le partage d'informations est le socle permettant de bâtir le changement chez l'individu. Pour s'engager dans une démarche en tant qu'**acteur de sa santé**, il est primordial de comprendre ce qui vous arrive et être au fait des moyens existants pouvant vous aider à diminuer vos douleurs et, de ce fait, à améliorer votre bien-être physique et mental. Rappelez-vous que de nombreuses personnes se retrouvent dans une situation similaire et que vous n'êtes donc pas la ou le seul(e).



# *Partie 1*

---

Comprendre les troubles  
musculo-squelettiques

## Qu'entendons-nous par TMS ?

Appelés *Work-related musculoskeletal disorders* (WMSDs) aux États-Unis, *Repetitive strain injuries* (RSI) en Angleterre et Lésions attribuables au travail répétitif (LATR) en France, les troubles musculo-squelettiques (TMS) se retrouvent partout autour du globe. Ce phénomène touchant de nombreuses personnes dans le monde est connu et constitue un sujet d'études et de recherches scientifiques dans le monde du travail. Et pourtant, quand nous posons la question aux personnes qui nous entourent, une majorité ne connaît pas ce terme ou a déjà entendu parler de TMS sans savoir précisément de quoi il s'agit.

L'Institut national de recherche et de sécurité (INRS) définit les « *troubles musculo-squelettiques* » (TMS) comme « *des maladies qui touchent les tissus mous périarticulaires. Ils affectent les muscles, les tendons, les ligaments, les nerfs, mais aussi les vaisseaux sanguins, les bourses séreuses ou encore les cartilages* ». Autrement dit, cette définition explique que les TMS sont un regroupement de plusieurs pathologies touchant les éléments essentiels de notre corps pour effectuer un mouvement. Mais comment ces pathologies se ressentent, se voient concrètement au quotidien ?

### La reconnaissance des TMS en France

La reconnaissance des affections périarticulaires ne fait son apparition dans le monde professionnel qu'après la première guerre mondiale. Effectivement, ce n'est que le 25 octobre 1919 qu'une première loi est votée en faveur des pathologies d'origine professionnelle – celle-ci faisant suite à la loi instituant la responsabilité patronale en matière d'accident du travail de 1898. Elle est adoptée

après beaucoup de réticence de la sphère patronale qui appréhendait de payer des indemnités de pathologie ne provenant pas de l'activité industrielle et dont il serait difficile de prouver l'origine ou la cause. À l'époque, l'alcoolisme et le tabagisme étaient à leur apogée et l'hygiène n'était pas une priorité chez les ouvriers. Cette loi était pourtant portée par l'optimisme des politiques de l'époque. Gilbert Laurent, rapporteur du texte, déclarait ainsi en 1913 devant la Chambre des députés : « *Soyez tranquilles, la loi ne ruinera personne. La loi fera disparaître la maladie professionnelle, par conséquent il n'y aura pas besoin de réparer...* »

Ce n'est qu'en 1930, selon les sources historiques, que la Commission d'hygiène industrielle (CHI)<sup>1</sup> s'intéresse aux maladies périarticulaires. Cinq ans après elle explore une liste de maladies périarticulaires composée entre autre de la bursite aiguë du coude, l'inflammation de la gaine synoviale et des gaines tendineuses. Bien que cette reconnaissance témoigne d'une avancée, rien ne change concrètement.

Dans les années soixante-dix, les choses vont s'accélérer après que le directeur de la Sécurité sociale demande au directeur du travail de faire intégrer dans le tableau 35<sup>2</sup> certaines affections ostéoarticulaires des mains, des coudes et de la colonne vertébrale. La CHI crée donc un groupe de travail qui aboutira à la naissance du tableau 57<sup>3</sup> pour l'hygroma du genou.

---

1. Commission créée par Alexandre Millerand en 1900 auprès de la direction du travail du ministère. Cette commission a dressé en 1903 un inventaire des pathologies professionnelles indemnifiables.

2. Un des tableaux inclus dans le Code de la Sécurité sociale permettant de faciliter les démarches du salarié voulant faire reconnaître une maladie professionnelle si ce dernier remplit toutes les conditions.

3. Tableau 57 : Un tableau est établi par la caisse d'assurance maladie permettant la reconnaissance du caractère professionnel d'une maladie. Le tableau 57 recense les postures, angles de mouvements et temps de maintien de ces postures ou de ces angles qui sont préjudiciables à la santé et à la sécurité des salariés.

En 1982, ce tableau 57 est réformé et de nouvelles affections sont reconnues telles que des tendinites et des compressions des nerfs. De nouvelles zones sont également intégrées, ainsi le coude, le poignet et la main s'ajoutent au genou. La répétition des gestes est également prise en compte dans cette évolution comme cause d'apparition de ces lésions.

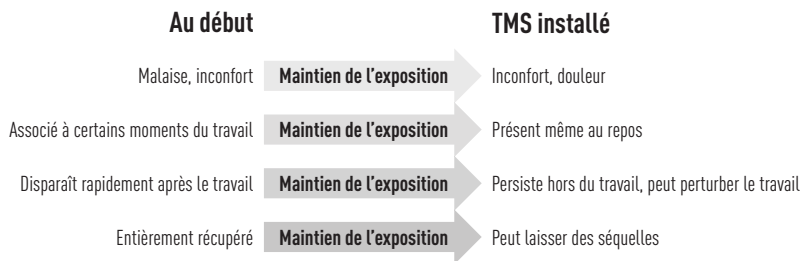
Une troisième réforme intervient en 1991. À la suite d'une étude menée par un médecin inspecteur du travail, une proposition d'extension est faite afin d'intégrer des maladies professionnelles périarticulaires encore non reconnues. S'ajoutent les épaules et les chevilles. Cette réforme crée la catégorie générique des « *affections périarticulaires provoquées par certains gestes et postures de travail* ».

C'est entre la deuxième et la troisième réforme qu'apparaît la notion de « *troubles musculo-squelettiques* » (TMS). Ce nouveau concept indique une prise de conscience de l'apparition grandissant du nombre des maladies périarticulaires.

Ce tour d'horizon historique permet de comprendre que les TMS n'ont pas seulement bénéficié d'une reconnaissance administrative mais aussi d'un changement dans la vision du monde du travail et de son influence sur les individus. La reconnaissance actuelle résulte en partie de la sensibilisation de divers acteurs de la santé au travail, médecins du travail, fonctionnaires de l'inspection médicale du travail, ergonomes, épidémiologistes. Cette évolution montre également une évolution de la problématique du travail dans la santé du personnel.

## Les TMS, c'est quoi ?

Les premiers signes des TMS se manifestent par une **gêne** plus ou moins intense, en continu ou par intermittence : une barre lombaire le soir en rentrant du travail, des maux de tête après une journée passée devant l'ordinateur, des crampes après une semaine passée debout sur son poste de travail... Les TMS commencent par ces maux qu'on considère comme « *normaux* ». Qui n'a jamais dit à son partenaire : « *Je me sens tendu en bas du dos, ce n'est rien, ça va passer...* » ou « *J'ai mal au dos comme tout le monde...* » Mais l'entrée dans les troubles plus sérieux commence par ces premiers signaux auxquels nous ne prêtons guère attention. Le maintien de l'exposition de nos muscles, tendons, articulations aux sollicitations transformera ces gênes en douleurs permanentes sur une zone du corps. Sur le long terme ces troubles peuvent même entraîner une perte de mobilité.

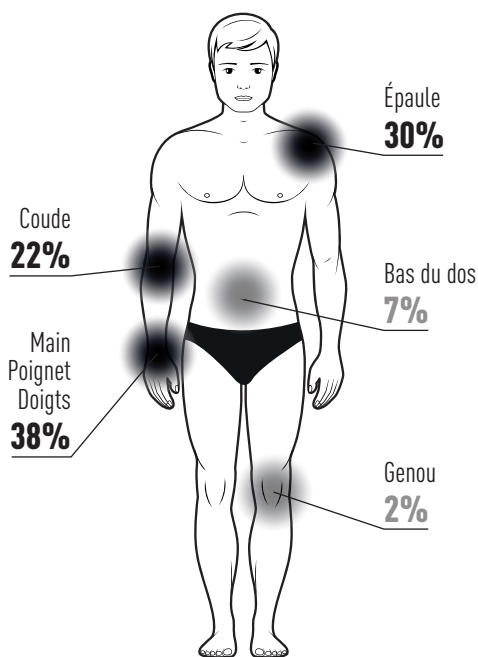


**Figure 1.** Évolution d'un TMS en cas de maintien de l'exposition à l'effort<sup>4</sup>

4. Simoneau S, St-Vincent M, Chicoine D. (1996). Les LATR : mieux les comprendre pour mieux les prévenir. *IRSST et ASP métal électrique*.

## Les parties du corps les plus touchées par les TMS

En 2017, l'Assurance maladie (AMELI) a publié dans son rapport annuel des risques professionnels les parties du corps le plus souvent atteintes par les TMS.



**Figure 2.** Les parties du corps le plus souvent atteintes par les TMS

Nous voyons que ce sont **les membres supérieurs** qui sont le plus exposés aux troubles et en premier lieu les **main**, les **poignets**, les **doigts**. Ces chiffres ne sont pas surprenants si nous considérons que notre corps est notre outil de travail au quotidien. La majorité de nos actions sont régies par les membres supérieurs, énormément de

nos activités journalières sont effectuées par nos bras et mains. Vous n'avez qu'à reprendre toutes les actions que vous avez faites ou que vous allez faire aujourd'hui – aussi bien sur votre temps professionnel que personnel – et voyez l'importance de vos mains.

Même si parmi les chiffres fournis par AMELI, le mal de dos ne représente que 7 %, les troubles musculo-squelettiques du dos tels que le lumbago, la hernie discale, le tassement discal, touchent un grand nombre de personnes en France. Ils sont tellement présents chez les travailleurs que **20 % des accidents de travail sont liés au mal de dos.**

Dans l'ensemble, les TMS sont **la première cause de maladies professionnelles** (87 %), ce qui représente environ 45 000 personnes.

Les TMS ont également **un impact sur les entreprises** : absentéisme, perte de productivité, désorganisation des équipes, dégradation de l'ambiance de travail... Tous ces éléments entraînent des conséquences significatives sur la performance. Ces troubles ont ainsi des coûts directs et indirects (la hausse du taux de cotisation, les dépenses de remplacement du salarié absent, une baisse de la productivité).

Les chiffres évoqués montrent que ce phénomène est bien présent dans la vie des travailleurs. Afin de mieux cerner le problème, il est tout d'abord nécessaire de **comprendre les facteurs qui influencent l'apparition de ces troubles** afin de mieux prévenir ou gérer les TMS.

## Dans la même collection

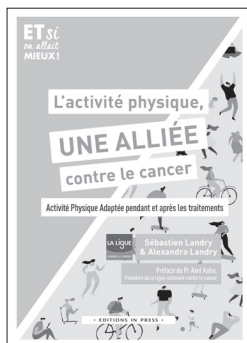


*L'après-cancer, tout un programme! –  
témoignages, accompagnements et solutions  
pratiques, Gersende Bargine  
et Philippe Gourdin*

////////////////////////////////////

*La fatigue liée au cancer – la connaître  
pour la combattre, Martin Chartogne  
et Sébastien Landry*

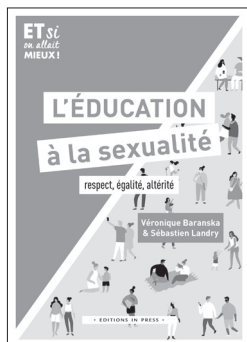
////////////////////////////////////



*L'activité physique, une alliée contre le  
cancer – Activité Physique Adaptée pendant  
et après les traitements,  
Sébastien Landry et Alexandra Landry,  
préface du Pr Axel Kahn*

////////////////////////////////////



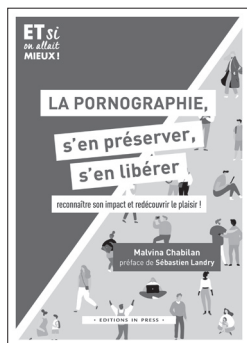
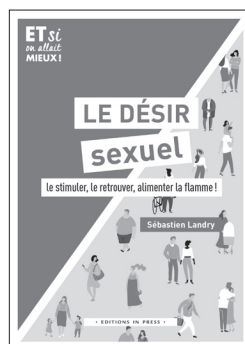


*L'éducation à la sexualité – respect, égalité, altérité, Veronique Baranska et Sébastien Landry*

---

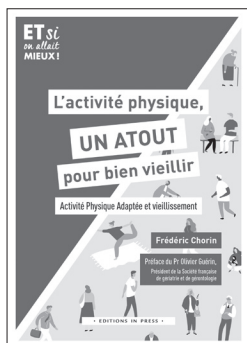
*Le désir sexuel – le stimuler, le retrouver, alimenter la flamme !, Sébastien Landry*

---



*La pornographie, s'en préserver, s'en libérer – reconnaître son impact et redécouvrir le plaisir !, Malvina Chabilan, préface de Sébastien Landry*

---

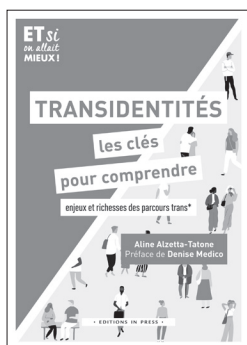
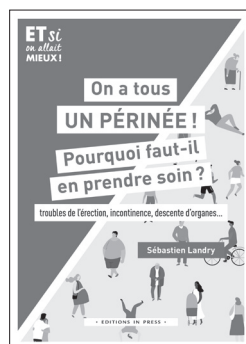


*L'activité physique, un atout pour bien vieillir – Activité Physique Adaptée et vieillissement, Frédéric Chorin, préface du Pr Olivier Guérin*

---

*On a tous un périnée ! Pourquoi faut-il en prendre soin ? – troubles de l'érection, incontinence, descente d'organes, Sébastien Landry*

---



*Transidentités, les clés pour comprendre – enjeux et richesses des parcours trans\*, Aline Alzetta-Tatone, préface de Denise Medico*

---

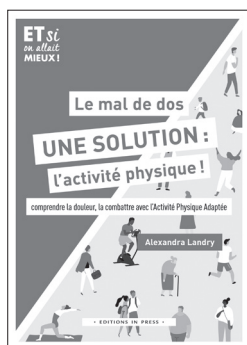


*Sexualité en panne, et si c'était la fatigue ? – identifier la fatigue, la diminuer, booster son désir !*, Sébastien Landry et Martin Chartogne

---

*Je prends soin de ma santé avec le Pilates ! – pour qui, comment et pourquoi choisir la méthode Pilates ?*, Axel Bochereau et Sébastien Landry

---



*Le mal de dos, une solution : l'activité physique ! – comprendre la douleur, la combattre avec l'Activité Physique Adaptée*, Alexandra Landry

---

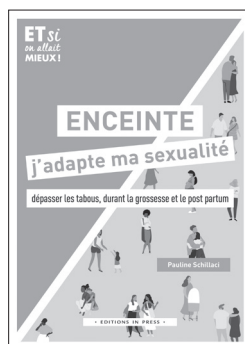


*S'aimer même avec un cancer – les bienfaits de l'autocompassion, Sophie Lantheaume, Marine Paucsik, Francis Gheysen, Guillaume Buiret et Stéphanie Lantheaume, préface d'Ilios Kotsou*

---

*Enceinte, j'adapte ma sexualité! – dépasser les tabous, durant la grossesse et le post partum, Pauline Schillaci*

---



*Booster sa sexualité avec le sexting – seule-e ou en couple, un outil pour réveiller le désir!, Sébastien Landry et Cyrille Heimburger*

---

# ET si *on allait* **MIEUX!**

Reconnus dans le monde entier, les troubles musculo-squelettiques (TMS) sont souvent associés au départ à une mauvaise position de travail, à un geste répétitif ou même à de l'immobilité. Non traités, ils peuvent entraîner des conséquences néfastes pour la santé (hernie discale, syndrome du canal carpien, perte de mobilité...) et avoir un impact négatif sur le travail, puisqu'ils sont la cause de 87 % des maladies professionnelles.

Afin de prévenir et de traiter les TMS, l'auteur en explique les multiples facteurs – professionnels ou non – et replace au cœur de la réflexion ce sujet qui peut dégrader durablement la qualité de vie des personnes touchées.

Un livre riche de témoignages qui donne toutes les clefs pour comprendre la survenue des TMS et offre de nombreuses pistes d'amélioration, que le trouble soit installé ou en prévention: exemples d'aménagement de la posture au travail, astuces pour réduire les douleurs, exercices pour se renforcer et lutter contre les douleurs, etc.

Les troubles musculo-squelettiques ne sont pas une fatalité! Avec ce livre, prenez votre santé en main et dites adieu aux TMS!

**Corentin Chasles** est responsable santé et sécurité au travail au sein d'une entreprise d'agroalimentaire située en Corrèze. Avant ça, il a été formateur durant plus de cinq ans dans les problèmes de dos et les troubles musculo-squelettiques auprès de PME, PMI et de grands groupes français.



ISBN : 978-2-84835-911-3

13,90 € TTC – France

Visuel de couverture : ©Oksana - Adobe.stock.com

[www.inpress.fr](http://www.inpress.fr)

• EDITIONS IN PRESS •