

NE RESTEZ PAS SEUL,  
NE VOUS ISOLEZ PAS  
PARLEZ-EN.



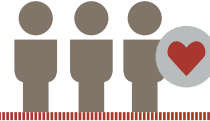
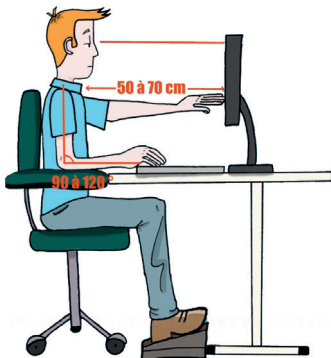
## CONSEILS DE PRÉVENTION

### Identifiez les différents facteurs pour agir dessus

- Discutez de votre travail avec vos managers (autonomie, marge de manœuvre, polyvalence, variétés des tâches, formation...),
- Faites des pauses régulières, de vraies coupures au moment du déjeuner,
- Améliorez les relations humaines en favorisant la communication et le dialogue,
- Où que vous soyez, utilisez les équipements adaptés (logiciels, souris, clavier, diable, chariots...),
- Agissez sur votre environnement de travail dans la mesure du possible (réglez l'éclairage pour qu'il soit homogène, éloignez-vous des sources de bruit, des bouches d'aération ou de climatisation).

### Adaptez votre espace de travail : Au bureau :

- Ajustez la hauteur du siège : les coudes doivent reposer à 90°- 120° sur le bureau ou sur les accoudoirs, les cuisses doivent être parallèles au sol et les genoux placés à 90°/120°.(Si les jambes sont dans le vide, ajoutez un repose-pied).
- Positionnez-vous face à l'écran à une distance minimum de 50/70 cm de l'écran. Réglez la hauteur de l'écran au niveau de vos yeux.



## CONSEILS DE PRÉVENTION

### En voiture :

- Réglez la distance du siège par rapport aux pédales (vous devez pouvoir pousser à fond les pédales avec tout le pied sans que la jambe soit tendue).
- Réglez l'inclinaison du dossier (cuisses et buste à 110°).
- Réglez la distance par rapport au volant (atteindre le volant avec la paume de la main sans décoller les épaules du siège).
- Réglez la hauteur de l'assise pour une bonne visibilité de la route.

### Si vous portez des charges :

Adoptez des postures non sollicitantes et utilisez les outils d'aide à la manutention mis à votre disposition. Certaines méthodes de respiration, techniques de distanciation ou exercices de relaxation (yoga...) peuvent contribuer à diminuer les tensions.



### PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN DU TRAVAIL

Si vous ressentez des douleurs, ne vous isolez pas, parlez-en dans votre entreprise (managers, RH, CHSCT) et à votre médecin du travail. Une équipe de préventeurs du CMB peut vous apporter des conseils personnalisés.

RETROUVEZ D'AUTRES CONSEILS  
DE PRÉVENTION SUR :  
[www.cmb-sante.fr](http://www.cmb-sante.fr)

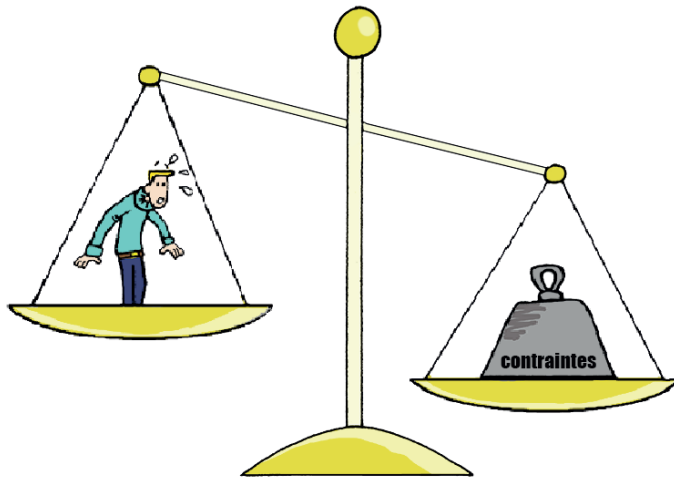
05/2016 - illustrations : ESAT Image-Arts graphiques

# Stress et TMS

Troubles Musculo-squelettiques

LE STRESS PEUT PROVOQUER DES TMS :  
CONSEILS DE PRÉVENTION





## Que sont les Troubles Musculo-Squelettiques (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 au niveau des épaules, des coudes, des poignets, des mains, du cou et du dos. Il en résulte des douleurs et une gêne dans les mouvements.

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.



## Qu'est-ce que le stress ?

Il existe deux types de stress :

### Stress chronique

Déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes que lui impose son environnement et la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face (Agence européenne pour la santé et la sécurité au travail).

### Stress aigu

Désigne une réaction soudaine, unique, aisément identifiable et qu'on peut relier à une cause précise. La réaction d'urgence se résorbe progressivement dans la mesure où l'individu reconnaît et accepte ses propres émotions. L'intensité de l'évènement et la réponse individuelle à celui-ci peuvent varier graduellement.



#### FACTEURS FAVORISANT L'APPARITION DE TMS :

- Postures contraignantes (maintenues, angles articulaires extrêmes)
- Répétitivité des gestes
- Manutention de charges
- Efforts excessifs
- Facteurs organisationnels (cadences soutenues...)
- Outils ou matériels inadaptés
- Facteurs individuels (âge, sexe, antécédents médicaux, sensibilité...)
- Facteurs environnementaux (courant d'air, vibrations...)
- Facteurs psychosociaux (stress...)

## Les effets du stress sur les TMS

Le stress est considéré comme un cofacteur de survenue des TMS. Pour faire face rapidement à la situation, le système nerveux libère dans l'organisme des molécules (adrénaline et cortisol) pouvant être responsables de contractures musculaires. Associé à des postures inappropriées et/ou répétitives, le stress augmente les risques d'être atteint de TMS.

