

FICHE N°1

PRÉVENIR LES TMS EN VITICULTURE

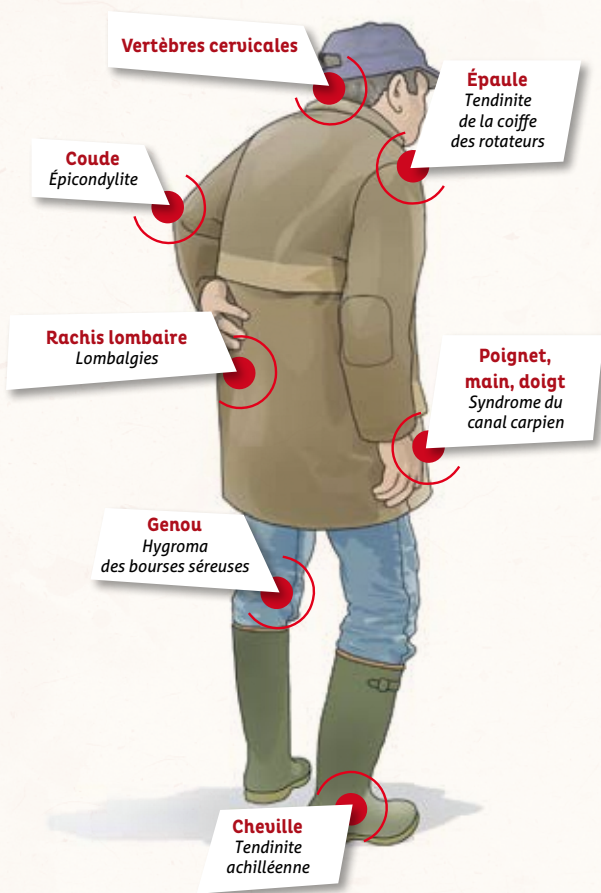
Agir pour réduire les TMS

Vouloir réduire les TMS dans son entreprise nécessite d'en connaître la nature et d'identifier les risques, afin de s'engager dans une démarche de prévention durable.

Connaissances de base sur les TMS

Les Troubles Musculo-Squelettiques regroupent une quinzaine de pathologies des membres supérieurs, inférieurs et de l'axe vertébral, pouvant toucher les muscles et leurs tendons, le squelette ou le système neurologique. Ces maladies se manifestent par des douleurs d'intensité variable, souvent associées à une gêne fonctionnelle, pouvant être sources d'handicaps aussi bien dans la vie professionnelle que dans la vie privée.

Les TMS surviennent lorsque les gestes sont réalisés dans des situations de travail contraignantes.



LE GESTE PROFESSIONNEL

Le geste professionnel ne se réduit pas aux simples mouvements et postures adoptés par les personnes. Il se définit par trois dimensions fondamentales :

DIMENSION BIOMÉCANIQUE
= Le mouvement visible et mesurable

DIMENSION COGNITIVE
= Réflexion, stratégie d'action liées à ses capacités, son apprentissage et ses expériences passées

DIMENSION PSYCHIQUE
= Sens et intérêt du travail



Certaines conditions de travail peuvent limiter ou empêcher le « geste professionnel ».

Exemples : demander au salarié d'effectuer une tâche dont il ne voit pas l'intérêt ; imposer un geste au salarié sans tenir compte de son savoir-faire.

Il ne s'agit donc pas de privilégier un « bon » geste, mais d'élaborer des situations de travail permettant à chacun de réaliser et adapter son geste professionnel.

L'apparition des TMS est liée à la combinaison de différents facteurs de risque (biomécaniques et psychosociaux) conditionnés par une organisation du travail.

Facteurs de risque et causes des TMS

Les déterminants du travail conditionnent l'activité et les circonstances de réalisation des gestes. Ils ont donc un impact direct sur les facteurs biomécaniques et psychosociaux, et peuvent générer des effets sur la performance de l'entreprise et sur la santé des individus.

DÉTERMINANTS DU TRAVAIL

TECHNIQUES

- > **Itinéraire technique** : travail du sol et de la vigne (hauteur, taille...)
- > **Outils et équipements (choix, entretien)** : sécateur, lieuse, siège, tendeur...
- > **Mécanisation** : broyeur, rogneuse, enfonce-pieux...
- > **Palissage** : hauteur, type de piquets, fils, liens, agrafes...

ORGANISATIONNELS

- > **Choix des tâches à réaliser**
- > **Planification des tâches**
- > **Cadence de travail** : rythme de travail, temps de récupération, délais, pauses...
- > **Alternance des tâches**
- > **Travail seul ou en équipe**
- > **Modes de rémunération** : à l'heure avec ou sans prime de rendement, au prix-fait...
- > **Gestion des ressources humaines et des compétences**
- > **Mode de management**

HUMAINS

- > **Formation** : aux tâches, aux risques...
- > **Savoir-faire, expérience**
- > **Accompagnement** : accueil des nouveaux, tutorat...
- > **Parcours professionnels**
- > **Intérêt au travail**
- > **Reconnaissance** : verbale, matérielle...
- > **Communication**



FACTEURS DE RISQUE TMS

FACTEURS BIOMÉCANIQUES : CE QUI SE VOIT

- > **Répétitivité** (fréquence élevée des mouvements, monotonie des gestes...)
- > **Efforts excessifs** (port de charge, travail en force, préhension prolongée...)
- > Postures et gestes avec des **amplitudes articulaires extrêmes** (travailler les bras au-dessus de la ligne du cœur, être accroupi, penché, en rotation, avec de fortes extensions...)
- > **Positions statiques** maintenues dans le temps

FACTEURS PSYCHOSOCIAUX : CE QUI SE VIT

Environnement professionnel, cadre relationnel, perception individuelle

- > Charge de travail, pression temporelle
- > Intérêt du travail
- > Ambiance de travail
- > Sentiment d'inutilité du geste
- > Niveau d'autonomie perçue
- > Qualité des relations professionnelles (avec la hiérarchie, entre pairs)
- > Stress
- > Reconnaissance du travail par la hiérarchie et par ses pairs
- > Ecart perçu entre les objectifs à atteindre et les moyens mis à disposition
- > Risque de perte d'emploi pour inaptitude
- > Incertitudes sur l'avenir professionnel

L'environnement de travail comporte par ailleurs un certain nombre de facteurs aggravants pouvant favoriser l'apparition de TMS, comme les vibrations et le froid.

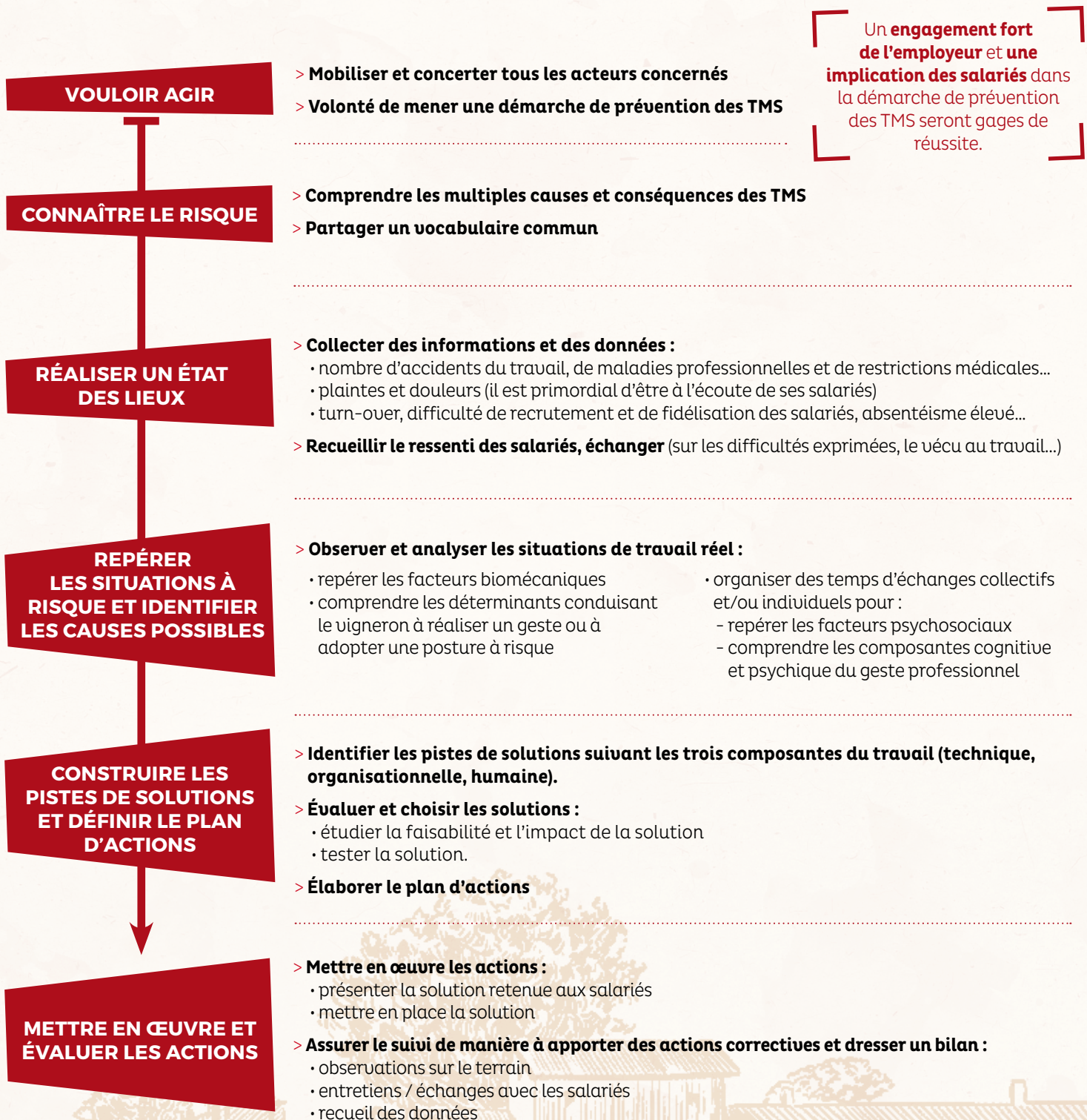
TMS

L'incidence des facteurs personnels (âge, sexe, état de santé...) ou extraprofessionnels (sport, activité physique...) reste faible dans la survenue des TMS en milieu professionnel.

Si les solutions techniques sont utiles et nécessaires, elles atténuent mais ne suppriment pas forcément le risque (exemple : sécateur électrique). Il est donc important de mener aussi une réflexion sur l'organisation du travail et la gestion des ressources humaines. Au final, c'est bien en agissant sur ces trois composantes techniques, organisationnelles et humaines que l'entreprise pourra maîtriser le risque TMS.

Les TMS dans mon entreprise

Dans chaque entreprise, la combinaison de facteurs de risque est différente, ce qui explique qu'il n'existe pas de « recette miracle » pour réduire les TMS. Il est donc nécessaire de s'inscrire dans une démarche de prévention propre à sa structure.



L'organisation du travail doit permettre suffisamment de « liberté » aux vignerons pour qu'ils puissent faire face aux aléas (état de santé, météo, vignes difficiles à tailler...).

Exemples : se faire aider par un collègue pour du port de charge, réduire la cadence lorsque les vignes sont difficiles à tailler, avoir des équipements pour la pluie et le froid, revoir les horaires lors des grandes chaleurs...

Idées reçues sur les TMS

L'ALTERNANCE DES TÂCHES ET LA POLYVALENCE PERMETTENT DE RÉDUIRE LES TMS

VRAI ET FAUX !

L'alternance des tâches peut avoir des avantages comme éviter la monotonie et la répétitivité de certains mouvements. Cependant, elle est à proscrire dans certains cas, notamment s'il s'agit d'alterner des tâches à risque TMS. L'alternance des tâches doit être réfléchie, discutée avec les acteurs concernés et organisée. Son efficacité dépend de certaines conditions :

- sollicitations de groupes musculaires et articulaires différents ;
- formation adéquate, accompagnement de l'apprentissage, valorisation des savoir-faire ;
- prise en compte des situations de travail réel (évaluer les expositions et les contraintes de chaque tâche, prendre en compte les attentes et les capacités des salariés, identifier les effets indirects...).

LES TMS SONT DES MALADIES DE FEMMES

FAUX !

Les femmes sont parfois plus touchées par certains TMS que les hommes. Cela s'explique par les situations de travail auxquelles elles sont confrontées, et non par leurs différences physiques. En effet, elles occupent plus souvent des postes précaires, monotones, peu qualifiés, avec un faible pouvoir de décision.

LES ÉCHAUFFEMENTS ET ÉTIREMENTS PARTICIPENT À LA RÉDUCTION DES TMS

VRAI ET FAUX !

Échauffements et étirements peuvent jouer un rôle positif pour préparer son corps à une activité physique puis le détendre, mais ne pourront pas suffire à compenser une durée d'exposition prolongée au travail.

Comme les pauses, ils ne sont qu'une des pistes de solutions dans la démarche de prévention des TMS et ne permettent pas de comprendre les sources du problème. Certains aspects sont par ailleurs à prendre en compte :

- ils doivent reposer sur le volontariat (attention cependant au sentiment d'exclusion de certaines personnes n'adhérant pas à la démarche) ;
- ils doivent faire partie intégrante du temps de travail (pas de contrainte de temps supplémentaire).

LES PAUSES PERMETTENT D'ÉVITER L'APPARITION DE TMS

VRAI ET FAUX !

Les pauses permettent d'avoir des temps de récupération nécessaires à la réduction des contraintes. Cependant, elles n'auront d'intérêt que si elles font partie de la réflexion globale sur l'organisation du travail. Il convient de noter que :

- la manière dont est vécue la pause importe plus que sa durée (moment opportun, qualité de la pause) ;
- les temps de récupération peuvent être aussi bien « actifs » (entretien d'un outil) que « passifs » (discussion entre collègues, hydratation).

LES PERSONNES VULNÉRABLES AUX TMS SONT LES PLUS ÂGÉES

VRAI ET FAUX !

Les seniors sont particulièrement affectés par les TMS, mais de plus en plus de jeunes et de nouveaux embauchés sont touchés.

En réalité, ce n'est pas l'âge qui influe sur l'apparition de TMS. L'ancienneté au poste et l'expérience accumulée peuvent permettre de construire des habiletés gestuelles efficaces et de développer des stratégies pour se préserver, lorsque cela est possible. Il est donc primordial d'accorder une importance aux conditions d'intégration et d'apprentissage des jeunes ou nouveaux.

LES FACTEURS PERSONNELS ET LES ACTIVITÉS EXTRA-PROFESSIONNELLES SONT LES CAUSES DES TMS

FAUX !

Les facteurs personnels (âge, sexe, dextérité, force, état de santé...) n'ont souvent qu'une faible incidence dans la survenue des TMS. Des études ont établi que les TMS sont principalement d'origine professionnelle. Les activités extra-professionnelles sollicitantes (bricolage, activité sportive...) ne peuvent se comparer aux activités en milieu professionnel pour différentes raisons : volonté et choix de réaliser l'activité à un instant « t » ; absence de contrainte (pas de cadence imposée, possibilité de s'organiser et faire des pauses...) ; sens et reconnaissance du travail accompli... Les TMS ne sont donc pas liés principalement à des facteurs individuels, mais plutôt aux conditions d'exercice des activités de travail.