

Stress : quel impact sur les troubles musculo-squelettiques ?

Les troubles musculo-squelettiques constituent les pathologies professionnelles les plus répandues en France.

Le nombre de cas déclarés ne cesse d'augmenter, en Ile-de-France comme dans les autres régions. Tous les secteurs d'activités sont concernés.

Ils 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.

Les TMS en chiffres

- Plus des 3/4 des maladies professionnelles reconnues sont des troubles musculo-squelettiques.
- 8 millions de jours d'arrêt pour TMS déclarés en maladies professionnelles, soit plus de 800 millions d'euros de coût annuel pour les entreprises françaises,
- 8 millions de jours d'arrêt pour lombalgies déclarées en accident du travail ;
- En Ile-de-France, près de 6 000 maladies professionnelles liées aux TMS ont été reconnues en 2011.
- 2/3 à 3/4 des TMS ne sont pas déclarés en maladie professionnelle.

Le stress est un facteur majeur de survenue des TMS

Les origines biomécaniques des TMS sont connues de tous, (mauvaises postures, gestes répétés, sur-sollicitation...), toutefois on note une méconnaissance du lien entre la souffrance psychologique et les TMS.

Le stress survient lorsque l'individu évalue ses ressources comme étant inférieures aux exigences demandées par la situation.

Par exemple : lorsque le travail est intense, lorsque l'on craint d'être en retard, lorsque que des changements (organisationnels et/ou matériels) se produisent dans l'entreprise, lorsque l'on travaille dans des situations où le risque d'accident est élevé..., il est difficile d'anticiper ces situations, on a le sentiment d'être débordé, submergé par les informations, on perd le contrôle sur l'activité, on a un sentiment d'insuffisance de moyens disponibles : de stress.

Les effets du stress sur l'organisme

Pour faire face rapidement à la situation, **le système nerveux libère dans l'organisme des molécules pouvant être responsable de contractures musculaires :**

- l'adrénaline, qui permet un apport en oxygène rapide vers notre cerveau et nos muscles.
- le cortisol, qui mobilise l'énergie des sucres contenus dans le sang et l'envoie dans les muscles, afin d'augmenter le tonus musculaire.

Lorsque la situation de stress est terminée, le cortisol envoie un message pour pouvoir compenser l'énergie perdue par l'organisme (manger, se reposer). Le taux d'hormones synthétisées va ainsi diminuer et les mécanismes vont reprendre une activité normale.

Si la situation de stress persiste, l'adrénaline et le cortisol vont être produits en quantité importante, ce qui augmente le rythme cardiaque, la pression artérielle et le taux de sucre dans le sang.

A long terme et dans les cas de stress chronique, l'organisme va se retrouver dans un état d'épuisement, le mécanisme de protection risque de s'épuiser et le cortisol peut venir à manquer.

La baisse de cortisol va entraîner la libération d'une nouvelle hormone, la cytokine **responsable de la survenue des réactions inflammatoires** au niveau des tendons, des articulations, des muscles et des nerfs ainsi que des contractions musculaires.

On note également d'autres problématiques de santé pouvant survenir dans ces situations stressantes telles que la variation de poids, la diminution des défenses immunitaires, les problématiques de digestion, les maladies cardio-vasculaires...

On observe aussi que les salariés soumis à un stress, prennent plus couramment des postures de travail inadaptées et contraignantes pour leur corps (angles articulaires extrêmes maintenus et répétés). Ces conduites constituent également des facteurs pouvant entraîner des TMS.

Il est de ce fait d'autant plus important en situation de stress d'être attentif aux postures de travail, afin d'éviter de cumuler les facteurs de survenue des TMS.

Conseils de prévention pour protéger vos salariés

1 / Bien identifier les facteurs de stress

Organisation du travail	Formation / Information des salariés	Moyens matériels et techniques
<p>Surcharge ou sous-charge de travail,</p> <p>Injonctions contradictoires</p> <p>Les tensions ou les conflits</p> <p>Absence de clarté du leadership,</p> <p>Conflits de valeurs,</p> <p>Manque d'autonomie, autonomie démesurée</p> <p>Absence ou trop grande polyvalence</p> <p>Difficultés à faire des pauses régulières, de vraies coupures au moment du déjeuner</p> <p>Déficit d'espaces agréables dédiés aux pauses/repos.</p>	<p>Manque de formation,</p> <p>Défaut de communication horizontale et verticale,</p> <p>Absence d'espaces d'échanges</p> <p>Absence d'espaces de réunions</p>	<p>Ambiance sonore ne permettant pas la concentration (elle doit être comprise entre 35 et 55 dB(A)).</p> <p>Ambiance thermique trop froide ou trop chaude,</p> <p>Flux d'air gênant,</p> <p>Ambiance lumineuse (manque d'homogénéité de la répartition de la lumière dans les espaces de travail, absence de lumière, éblouissements...),</p> <p>Problèmes informatiques,</p> <p>Outils de travail manquants ou non adaptés,</p>

2 / Travailler en collaboration avec le CHSCT ou les représentants du personnel sur les questions de bien-être au travail.

3/ Quelques conseils simples pour créer un espace de travail adapté



Plantes vertes : elles favorisent une bonne humidification de la pièce.

Écran : placer l'écran perpendiculairement à la fenêtre pour éviter les reflets. La fenêtre est équipée de stores à lamelles horizontales à l'intérieur du bureau.

Bruit : diminuer l'exposition en plaçant l'imprimante, et surtout les copieurs, hors du bureau.

Éclairage : privilégier une répartition homogène pour éviter les zones d'ombre.

Éclairage direct (cf. dessin) : placer le bureau entre 2 luminaires.

Éclairage indirect (lumière projetée vers le plafond) : placer le bureau sous la source de lumière.

Besoin d'aide ? Contactez-nous

Pour toute question ou un conseil, n'hésitez pas à en parler à votre médecin du travail ou à contacter le SIST-CMB : intervention@cmb-sante.fr

Une équipe de préventeurs du CMB peut vous donner des conseils adaptés et vous aider à intervenir sur certaines situations.

Pour aller plus loin

- Les dépliants de prévention destinés aux salariés développés par le CMB sur les thématiques suivantes : travail sur écran, travail en open-space, port de charge, etc. accessible sur : http://www.cmb-sante.fr/pr%C3%A9vention-pratique_espace-pratique_910.html#dépliants
- Actes du 3^e colloque francophone sur les troubles musculo squelettiques sur le site de l'ANACT (Grenoble | Mai 2011) : <http://www.anact.fr/portal/pls/portal/docs/1/12122379.PDF>
- Dossier *Les troubles musculosquelettiques (TMS) du membre supérieur* INRS 08/04/2008 : <http://www.inrs.fr/media.html?refINRS=ED%20957>
- Site Médecine et santé, article sur Effets du cortisol et de la cortisone : <http://www.medecine-et-sante.com/maladiesexplications/effetscortisolcortisone.html>
- Site internet : <http://www.travailleursante.fr/Sante-et-bien-etre/Les-thematiques/les-tms-facteurs-de-risque.html>

CMB – TMS - 02-2015 : Fiche prévention réalisée par la cellule TMS avec le soutien du service communication
Membres de la cellule : Sarah DO SACRAMENTO, Céline GERAN, Caroline LEVEQUE, Elisabeth MONTEIRO, Dr Marie-Christine PREUX, Pauline THIERRY