

## Législation sur le port de charge

Les normes AFNOR ( Association française de normalisation norme X35-109) précisent quant à elles, les limites acceptables en manutention manuelle en fonction de l'âge et du sexe :

- Homme 18/45 ans : 25 kg
- Homme 45/65 ans : 20 kg
- Femme 18/45 ans : 12.5 kg
- Femme 45/65 ans : 10 kg

Eviter de soulever inutilement des charges, utiliser systématiquement les moyens de manutention mis à votre disposition par l'entreprise!!



## Troubles musculo – squelettiques « TMS »



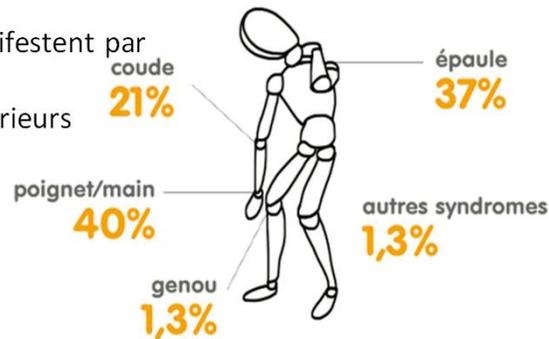
A retenir...

- 1<sup>ère</sup> maladie professionnelle.
- Représentent aujourd'hui plus de 85 % des maladies professionnelles.
- Une augmentation de 20 % par an.
- 45 565 cas de TMS en 2011.
- Le coût moyen d'un TMS est de 21 512€ par salarié.

## Qu'est ce que les troubles musculo – squelettiques ?

Les Troubles Musculo - squelettiques « TMS » sont des maladies multifactorielles qui peuvent être engendrées par des postures de travail contraignantes et des gestes répétitifs et forcés.

Les TMS sont des maladies qui se manifestent par des douleurs récurrentes qui peuvent se situer au niveau des membres supérieurs (épaule, coude, poignet), inférieurs (genou, cheville) et à hauteur de la colonne vertébrale.



## Qu'elles sont les causes d'apparition d'un TMS ?

Elles surviennent lorsqu'un déséquilibre s'installe entre les capacités fonctionnelles d'un individu et les sollicitations biomécaniques auxquelles il est soumis.

Par sollicitations biomécaniques on entend :

- Forte répétitivité des gestes
- Efforts excessifs
- Amplitude articulaire extrême
- Travail en position maintenue
- Vibration et chocs
- Froid

## Quelles sont les conséquences d'un TMS ?

- Douleurs pour le salarié,
- Absentéisme et départ.
- La perte de productivité : allure dans les gestuelles et remplacement des personnes compétentes devenues inaptes.
- La perte de capacité de production : délais, capacité et qualité.
- Perte d'efficacité et de flexibilité.
- Coûts indirectes et directes pour l'entreprise.

Source : INRS, TM Institute, CARSAT

## Quelles préventions pour les TMS ?

- **Mobiliser** : les préventions des TMS nécessitent un engagement de la direction. Mobiliser et impliquer votre encadrement au plus tôt.
- **Discuter** avec vos salariés directement concernés.
- **Analyser** les chiffres de turn over, d'absentéisme, d'accidents du travail, d'arrêts maladie, de plaintes ou de passages à l'infirmerie.
- **Maîtriser le risque** : adopter les actions ergonomiques qui visent à modifier les situation de travail afin de réduire les contraintes qui pèsent sur les salariés.
- **Evaluer** l'efficacité des mesures mises en place. Prenez le temps de faire un nouveau point avec vos salariés et leurs représentants. Ainsi vous pourrez mesurer les retours sur les améliorations pour éventuellement les ajuster ou en trouver de nouvelles.

## Les aides mises à votre disposition

- **Aide financière simplifiée (AFS)** : AFS « Prévention des TMS » mise en place par les CARSAT ( Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail) soutient financièrement les mesures de préventions des risques de TMS dans les entreprises de moins de 50 salariés.
- **Le programme TMS PRO** : permet aux entreprises de toutes les tailles et de tous secteurs d'activité d'entreprendre une démarche de prévention des TMS et des accidents de travail liés aux manutentions manuelles.
- **Le FACT ( Fonds d'Amélioration des Conditions de Travail)** est une aide financière qui apporte une subvention aux entreprises mettant en place des actions d'amélioration et des préventions des risques professionnels ou de prise en compte de la pénibilité des métiers.
- **La CRAM ( Caisse régionale d'assurance maladie)** prévoit un contrat de prévention qui définit les objectifs sur lesquels l'entreprise s'engage et les aide, en particulier financièrement.

# Liste des CARSAT

## CARSAT Nord-Picardie

11 allée Vauban (dép. 02, 59, 60, 62, 80)  
59662 VILLENEUVE D'ASCQ CEDEX tél. 03 20 05 60 28  
[www.carsat-nordpicardie.fr](http://www.carsat-nordpicardie.fr)

## CARSAT Normandie

Avenue du Grand Cours (dép. 14, 27, 50, 61, 76)  
76028 ROUEN CEDEX tél. 02 35 03 58 22  
[www.carsat-normandie.fr](http://www.carsat-normandie.fr)

## CARSAT Pays de la Loire

2 place de Bretagne (dép. 44, 49, 53, 72, 85)  
44932 NANTES CEDEX 09 tél. 02 51 72 84 08  
[www.carsat-pl.fr](http://www.carsat-pl.fr)

## CARSAT Rhône-Alpes

26 rue d'Aubigny (dép. 01, 07, 26, 38, 42, 69, 73, 74)  
69436 LYON CEDEX 3 tél. 04 72 91 96 96  
[www.carsat-ra.fr/](http://www.carsat-ra.fr/)

## CARSAT Sud-Est

35 rue George 13386 (dép. 04, 05, 06, 13, 2A, 2B, 83, 84)  
MARSEILLE CEDEX 20 tél. 04 91 85 85 36  
[www.carsat-sudest.fr](http://www.carsat-sudest.fr)

## CGSS Guadeloupe

[www.cgss-guadeloupe.fr](http://www.cgss-guadeloupe.fr) tél. 05 90 21 46 00

## CRAM Alsace-Moselle

14 rue Adolphe Seyboth (dép. 67) tél. 03 88 14 33 00  
BP 10392" (dép. 57) tél. 03 87 66 86 22  
67010 STRASBOURG CEDEX (dép. 68) tél. 03 88 14 33 02  
[www.cram-alsace-moselle.fr](http://www.cram-alsace-moselle.fr)

## CARSAT Aquitaine

80 avenue de la Jallère (dép. 24, 33, 40, 47, 64)  
Quartier du Lac tél. 05 56 11 64 36  
33053 BORDEAUX CEDEX  
[www.carsat-aquitaine.fr](http://www.carsat-aquitaine.fr)

## CARSAT Auvergne

48-50 boulevard Lafayette (dép. 03, 15, 43, 63)  
63058 CLERMONT-FERRAND CEDEX 1 tél. 04 73 42 70 76  
[www.carsat-auvergne.fr](http://www.carsat-auvergne.fr)

## CARSAT Bourgogne – Franche Comté

38 rue de Cracovie (dép. 21, 25, 39, 58, 70, 71, 89, 90)  
ZAE Capnord" tél. 08 21 10 21 21  
21044 DIJON CEDEX  
[www.carsat-bfc.fr](http://www.carsat-bfc.fr)

## CARSAT Bretagne

236 rue de Châteaugiron (dép. 22, 29, 35, 56)  
35030 RENNES CEDEX 9 tél. 02 99 26 74 63  
[www.carsat-bretagne.fr/cram\\_bretagne/](http://www.carsat-bretagne.fr/cram_bretagne/)

### CGSS Guyane

tél. 05 94 29 83 04

### CGSS La Réunion

Immeuble Floréal  
4 ruelle du Dancing  
97490 SAINTE-CLOTILDE  
[www.cgss-re.fr](http://www.cgss-re.fr)

tél. 02 62 90 47 00

### CGSS Martinique

Place d'Armes  
97210 LE LAMENTIN CEDEX 2  
[www.cgss-martinique.fr/](http://www.cgss-martinique.fr/)

tél. 05 96 66 51 31 et 05 96 66 51 32

### CARSAT Centre

36 rue Xaintrailles  
45000 ORLÉANS  
[www.carsat-centre.fr](http://www.carsat-centre.fr)

(dép. 18, 28, 36, 37, 41, 45)  
tél. 02 38 81 50 00

### CRAM Centre-Ouest

4 rue de la Reynie  
87037 LIMOGES CEDEX  
[www.carsat-centreouest.fr](http://www.carsat-centreouest.fr)

(dép. 16, 17, 19, 23, 79, 86, 87)  
tél. 05 55 45 39 04

### CRAM Ile-de-France

17-19 place de l'Argonne  
75019 PARIS  
[www.cramif.fr](http://www.cramif.fr)

(dép. 75, 77, 78, 91, 92, 93, 94, 95)  
tél. 01 40 05 32 64

### CARSAT Languedoc-Roussillon

29 cours Gambetta  
CS 49001"  
34068 MONTPELLIER CEDEX 2  
[www.carsat-lr.fr](http://www.carsat-lr.fr)

(dép. 11, 30, 34, 48, 66)  
tél. 04 67 12 95 55

### CARSAT Midi-Pyrénées

2 rue Georges Vivent  
31065 TOULOUSE CEDEX 9  
[www.carsat-mp.fr](http://www.carsat-mp.fr)

(dép. 09, 12, 31, 32, 46, 65, 81, 82)  
tél. 0820 904 231 (0,118 €/min)

### CARSAT Nord-Est

81-83-85 rue de Metz  
54073 NANCY CEDEX  
[www.carsat-nordest.fr](http://www.carsat-nordest.fr)

(dép. 08, 10, 51, 52, 54, 55, 88)  
tél. 03 83 34 49 02