

## PREVENIR LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES : UNE PRIORITE EN SANTE ET SECURITE AU TRAVAIL

Les troubles Musculo-Squelettiques (TMS) sont des pathologies qui touchent les structures soutenant le corps humain : muscles, tendons, ligaments, et nerfs. Ils sont particulièrement prévalents dans le milieu professionnel et peuvent être directement liés aux gestes et postures adoptés sur le lieu de travail. Les TMS représentent non seulement un défi majeur pour la santé et le bien-être des employés mais aussi un enjeu économique et organisationnel pour les entreprises.

### ENJEUX DES TMS DANS LE MILIEU PROFESSIONNEL

Les TMS constituent la première cause de maladies professionnelles.

Leur impact est multiple :

- **Sur la santé des employés** : les TMS peuvent entraîner des douleurs chroniques, une réduction de la mobilité, et dans certains cas, une incapacité de travail.
- **Sur l'économie des entreprises** : ils sont responsables d'une part importante de l'absentéisme, engendrant des coûts significatifs liés aux arrêts de travail, aux traitements médicaux et à la réadaptation professionnelle.
- **Sur la productivité** : la baisse de performance des employés affectés par des TMS peut impacter la qualité et la quantité de travail produite.

### Conséquences des TMS

Les conséquences des TMS s'étendent bien au-delà de la douleur individuelle, affectant la qualité de vie des employés et la performance globale des entreprises :

- **Réduction de la qualité de vie** : les douleurs et gênes associées aux TMS peuvent affecter la vie quotidienne, réduisant l'autonomie et le bien-être.
- **Impact sur la carrière professionnelle** : les limitations fonctionnelles peuvent contraindre certains employés à changer de poste ou à réduire leurs activités professionnelles.
- **Coûts pour les employeurs** : entre les coûts directs (indemnités, soins médicaux) et indirects (remplacement du personnel, baisse de productivité), les TMS représentent une charge économique non négligeable pour les entreprises.

### Prévention des TMS par les formations en gestes et postures

La prévention des TMS est un enjeu de santé publique et de gestion des ressources humaines.

ALPES FORMATIONS propose des formations en gestes et postures et TMS en intra et en inter visant à :

- **Sensibilisation** : prise de conscience des risques liés aux mauvaises postures et aux gestes inappropriés, en mettant l'accent sur les conséquences potentielles des TMS.
- **Education** : enseignement des principes ergonomiques pour adopter des postures de travail saines, en fonction des tâches spécifiques et des environnements de travail.
- **Pratique** : proposition d'exercices pratiques pour intégrer ces nouveaux gestes et postures dans le quotidien professionnel, avec pour objectif de réduire le risque de TMS.
- **Personnalisation** : adaptation des formations aux besoins spécifiques de chaque entreprise et secteur d'activité, en prenant en compte les risques particuliers et les configurations de travail.

Des actions de prévention, notamment par des formations ciblées en gestes et postures, peuvent significativement réduire leur incidence. En investissant dans la santé et la sécurité de leurs employés, les entreprises ne font pas seulement un choix éthique mais aussi économique, contribuant à une meilleure qualité de vie au travail et à une augmentation de la productivité. Nos formations en Gestes et Postures et TMS sont conçues pour répondre à ces enjeux, offrant des solutions concrètes pour un milieu de travail plus sain et plus sûr.