

## En Région



santé  
famille  
retraite  
services

# La Mutualité Sociale Agricole de **Franche-Comté**

vous  
informe

## Prévenir les Troubles Musculo Squelettiques

### Les échauffements, alliés de la prévention des TMS

Les troubles musculo squelettiques, communément appelés TMS, représentent 90 % des maladies professionnelles reconnues dans le régime agricole. Afin de les éviter, il est important d'effectuer des échauffements du corps avant de commencer à travailler.

#### ■ Les TMS, un véritable enjeu de santé

La manutention de charges lourdes, les mouvements souvent répétés durant lesquels les mêmes muscles et articulations sont sollicités, un travail statique ou un rythme de travail trop élevé, autant de facteurs qui peuvent favoriser l'apparition de TMS. Ces derniers

peuvent engendrer différents maux tels que des lombalgies, les cervicalgies, les tendinites, le syndrome du canal carpien ou encore l'épicondylite latérale du coude. Au-delà des souffrances pour le salarié, les TMS perturbent l'organisation du travail et représentent pour l'entreprise un coût non négligeable : coût humain et économique engendrés par les indemnisations et les arrêts de travail, l'absentéisme, la désorganisation et la baisse de qualité des produits fabriqués.

#### ■ S'échauffer n'est pas perdre du temps

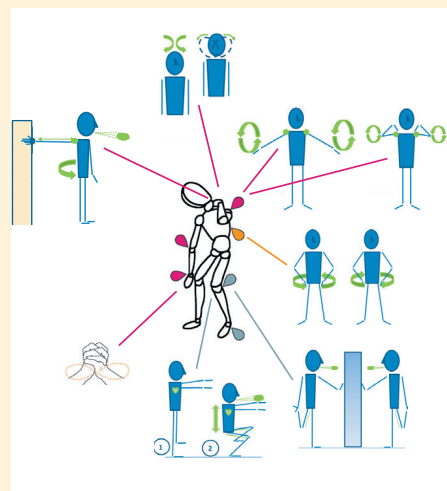
Afin de pallier les risques de TMS, il est recommandé d'effectuer des échauffements. Il ne faut surtout pas considérer le temps d'échauffement comme une perte de temps mais plutôt comme un moment privilégié pour identifier les tensions naissantes ou persistantes et s'en décharger le plus tôt possible et avant qu'elles ne deviennent douloureuses. Les échauffements vont créer une montée en température du corps et un assouplissement musculaire.

Pour préparer le corps à une longue période de sollicitation, 10 minutes suffisent : 5 minutes d'échauffement pour préparer le corps à l'activité et 5 minutes d'étirements pour refroidir les

muscles. Il s'agit de réaliser des mouvements simples pour mobiliser l'ensemble des articulations principales du corps dans leurs amplitudes. Le plus simple est d'installer une routine de mouvements en suivant un parcours logique de haut en bas et par groupe de muscles. Ces exercices simples sont une manière efficace de lutter contre les accidents du travail.

#### ■ Les conseillers en prévention vous accompagnent

Le développement des TMS n'est ni une fatalité ni une question uniquement médicale : le problème peut être résolu si l'entreprise s'engage dans une démarche de prévention durable. Les conseillers en prévention MSA réalisent des études de poste et d'environnement de travail dans le but de modifier les mauvaises habitudes et réduire les contraintes liées aux professions agricoles. Ils proposent un accompagnement dans les projets d'adaptation des postes de travail et l'achat de matériel adapté et plus sécurisant pour les entreprises agricoles. Des formations TMS et échauffements peuvent également être proposées aux salariés par des préventeurs, médecins et infirmiers du travail de la MSA.



Pour lutter contre les TMS, installez une routine de mouvements.

Plus d'infos sur la prévention des risques professionnels <https://franchecomte.msa.fr/ty/prp> ou <https://ssa.msa.fr/>

#### Mouv'S Agri l'appli échauffement 100 % MSA

Mouv'S Agri est une application pour smartphone mise en place par la MSA pour s'échauffer avant les travaux agricoles.

Après avoir répondu à une série de questions sur votre profil, vous choisissez votre filière professionnelle et le type d'exercices d'échauffement et d'étirements adaptés. De courtes vidéos sont également disponibles : elles vous permettent de créer votre programme et d'effectuer les mouvements correctement.



Téléchargez-la gratuitement sur les plateformes App Store et Play Store.

#### QUESTIONS À...

#### Anthony PAGET

**Maître fromager à la Fruitière des « Côteaux de Seille » à Lavigny (39). A la fromagerie, plusieurs salariés ont suivi une formation au mois de mars.**

**La MSA : Depuis votre formation, pratiquez-vous des échauffements quotidiennement avant de commencer à travailler ?**

**Anthony Paget :** Oui mais un peu différemment de la façon dont ils nous ont été enseignés et individuellement. Contrairement à la formation où nous avons réalisé les échauffements collectivement. La formation a été complétée par des étirements, plus faciles à mettre en œuvre et dont l'effet est plus rapide.

**La MSA : Avez-vous remarqué une baisse significative des douleurs habituelles comme les maux de dos par exemple ?**

**AP :** C'est un peu tôt pour en mesurer les effets mais nous démarrons maintenant l'activité mieux préparés pour l'effort.

**La MSA : La formation vous a-t-elle fait réfléchir sur la prévention des TMS ?**

**AP :** Oui parce que notre métier implique des efforts physiques quotidiens.