



**l'Assurance
Maladie**

RISQUES PROFESSIONNELS

Agir ensemble, protéger chacun

PARCOURS TMS PROS



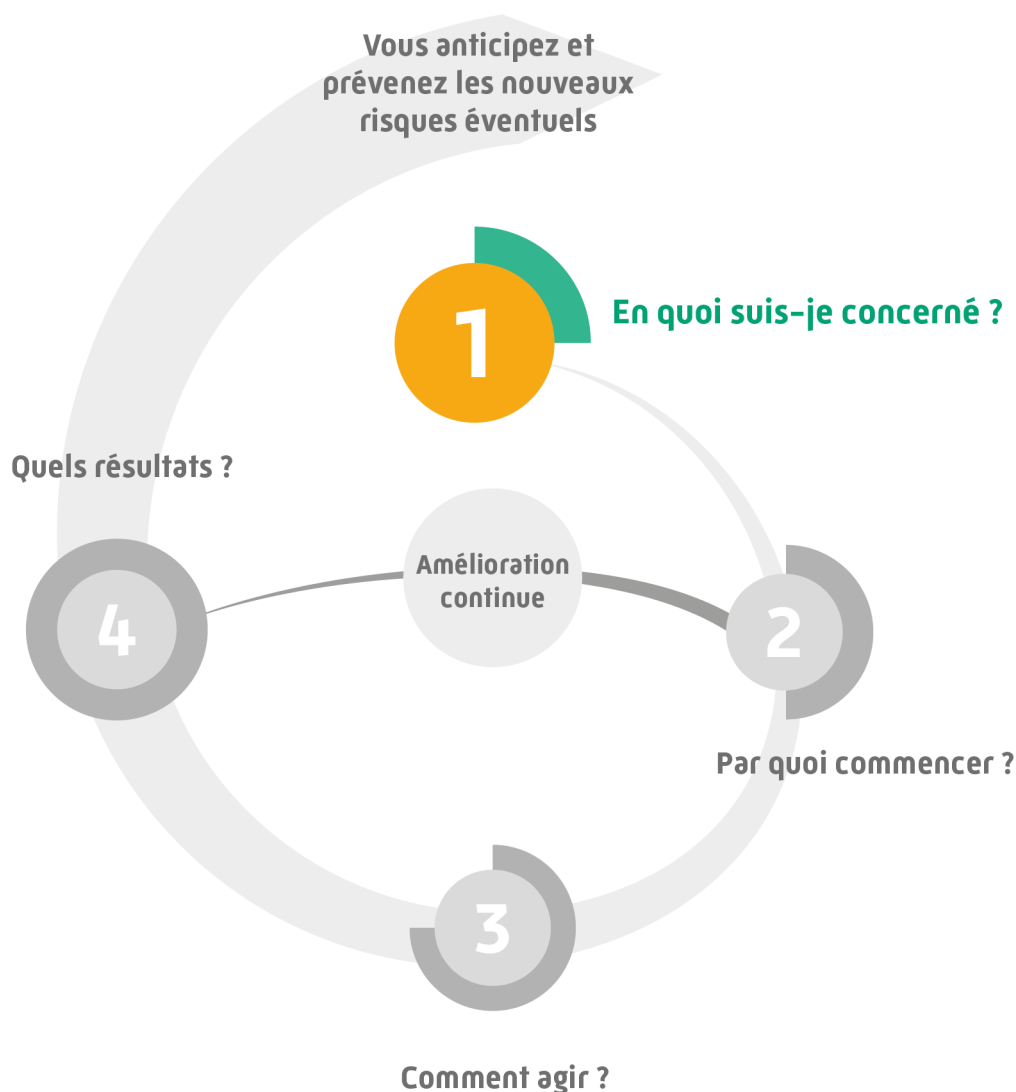
L'outil de pilotage de votre projet de prévention des TMS.

En utilisant cet outil destiné à toutes les entreprises, vous allez progresser efficacement et à votre rythme dans la prévention des TMS.

Réparties tout au long des **4 étapes de la démarche**, les 28 questions du parcours TMS Pros vous aident à **structurer votre projet de prévention** et vous accompagnent dans la montée en autonomie de votre entreprise. A chaque question du parcours, une infobulle vous donne des explications et des astuces.

ÉTAPE 1

EN QUOI SUIS-JE CONCERNÉ PAR LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES (TMS) ET LE MAL DE DOS ?



Cette étape a pour objectifs de vous engager dans la démarche de prévention des TMS et du mal de dos, de mener un état des lieux et de rassembler vos indicateurs au sein d'un tableau de bord.

Si vous travaillez déjà sur la prévention des TMS, cette étape va également vous permettre d'évaluer votre démarche actuelle afin de progresser.

Avez-vous déjà identifié certains facteurs de risque ?

- Q1** Les facteurs de risques de TMS et de lombalgie, de nature biomécanique ou psychosociale sont présents dans votre document unique d'évaluation des risques professionnels :

Oui Non

Exemples de facteurs biomécaniques : gestes répétitifs, travail statique, efforts excessifs, positions articulaires extrêmes, port de charges lourdes...

Exemples de facteurs psychosociaux : pression temporelle, manque d'autonomie, manque de soutien social, travail monotone...

i Q1

Pour pouvoir réduire ou prévenir un risque professionnel éventuellement présent dans votre entreprise il faut au préalable l'identifier l'analyser et le classer. Le Document Unique est fait pour cela. L'évaluation des risques est un préalable indispensable. Une fois votre évaluation des risques professionnels réalisée, vous pourrez démarrer votre démarche de prévention de façon structurée.

i Q2

Dès lors que le lien entre la maladie dont souffre votre salarié(e) et son activité professionnelle est établi, sa maladie est reconnue d'origine professionnelle. Pour en savoir plus sur la reconnaissance des maladies professionnelles, vous pouvez consulter le site ameli.fr/entreprise.

- Q2** Les postes ou les activités de travail à l'origine de maladies professionnelles (TMS) ou d'accidents du travail (lombalgie) sont connus :

Oui Non

i Q3

Il est important d'identifier les causes potentielles pouvant être à l'origine des Accidents du Travail (AT) et Maladies Professionnelles (MP) déclarés dans votre entreprise. On entend par cause ce qui peut expliquer la survenue d'un TMS ou d'un mal de dos (sol dégradé, cadence excessive, port de charges lourdes...).

- Q3** Les causes de ces maladies professionnelles (TMS) et/ou de ces accidents du travail (lombalgie) ont été analysées :

Oui Non

Avez-vous déjà identifié certaines conséquences sur votre entreprise et la santé de vos salariés ?

- Q4** Au cours des 2 dernières années, avez-vous constaté dans votre établissement :
- Une augmentation de l'absentéisme ?
 - Un turnover important ?
 - Des difficultés de recrutement sur certains postes ?
 - Des arrêts de travail prolongés et/ou répétés sur un poste ou un secteur donné ?
 - Une perte de productivité et/ou de qualité ?
 - Des restrictions d'aptitude ou des inaptitudes médicales sur un poste ou un secteur donné ?
 - Une détérioration de l'ambiance de travail (relation de travail tendue, situations de stress...) ?
 - Rien de tout cela

i Q4

En amont de déclarations de Maladies Professionnelles ou d'Accidents du Travail, un certain nombre d'indicateurs doivent vous amener à vous mobiliser sur le sujet.

i Q5

Les TMS s'ex-priment souvent par des douleurs physiques. Si vos salariés en font part, alors cela peut être un premier signe d'apparition au sein de votre entreprise.

- Q5** Dans votre entreprise, des douleurs (épaules, coudes, poignets, cou, dos, genoux...) vous ont été signalées par des salariés, le médecin du travail, les représentants des salariés...?
- Oui Non

Faites le point sur votre démarche actuelle de prévention des TMS et des lombalgies :

- Q6** Votre établissement agit sur la prévention des TMS et des lombalgies depuis :
- 0 année
 - 1 année
 - 2 années
 - 3 années
 - 4 années
 - 5 à 10 années
 - > 10 années

i Q6

Le préventeur qui suit votre entreprise est un professionnel de la prévention des TMS. Il adaptera son accompagnement selon la maturité et le contexte de votre entreprise sur ce sujet.

- Q7** Évaluez la maturité de la démarche de prévention des TMS de votre établissement avec l'outil de l'INRS « Évaluation de la démarche de prévention des TMS et des lombalgies ».



Évaluation de la démarche de prévention des TMS et des lombalgies

Le résultat de votre évaluation doit être complète pour continuer votre parcours.

Pour être complète et fidèle à la réalité de l'entreprise, l'évaluation de la démarche doit être réalisée par un groupe de salarié(e)s représentant les différentes fonctions de l'entreprise.

i Q7

Cette évaluation en début de démarche va vous permettre de poser un repère (point initial). A l'horizon de 6, 12 ou 18 mois, une nouvelle évaluation vous apportera des informations sur les progrès réalisés et le chemin parcouru.

i Q8

Le suivi régulier et partagé des données RH, de santé - sécurité, de maintien et retour au travail et du dialogue social est essentiel, il contribue à améliorer la performance de l'entreprise.

- Q8** Élaborez votre tableau de bord afin de suivre l'évolution chaque année de l'impact des TMS et du mal de dos dans votre entreprise à l'aide de l'outil proposé.



Tableau de bord

Si votre établissement relève du secteur sanitaire et social, un outil complémentaire « Quiz sanitaire et social » vous aide à construire votre tableau bord.



Quiz sanitaire et social

Le résultat de votre tableau de bord doit être conservé pour continuer votre parcours.

Afin de mieux suivre les effets de votre démarche, nous vous recommandons en plus des 4 séries d'indicateurs, de choisir à minima 2 indicateurs supplémentaires qui reflèteront l'évolution de votre démarche.

ÉTAPE 2

PAR QUOI COMMENCER ?



L'étape 2 a pour objectifs de formaliser votre engagement, de mobiliser les compétences nécessaires et d'identifier les situations prioritaires.

Pour cela vous serez amené à :

- formaliser votre engagement dans un **projet de prévention des TMS**,
- faire le point des compétences sur lesquelles va s'appuyer votre entreprise pour agir en prévention des TMS et du mal de dos,
- **informer et mobiliser vos salariés** et votre service de santé au travail sur la démarche de prévention engagée,
- repérer et hiérarchiser les postes ou les situations de travail les plus à risque de TMS ou de mal de dos. Il s'agit du « **dépistage** »,
- définir votre projet de prévention des TMS et du mal de dos sous forme d'une **note de cadrage** qui précise le périmètre de votre démarche, les moyens alloués, les objectifs, le suivi...

Formalisez votre projet de prévention des TMS et des lombalgies dans une lettre d'engagement

- Q9** Votre projet de prévention des TMS et des lombalgies est formalisé dans une lettre d'engagement.

Lettre d'engagement

La lettre d'engagement est formalisée :

Oui Non

Cette lettre d'engagement est particulièrement importante car vous allez définir vos priorités, les acteurs de ce projet, les moyens de communications, les effets attendus...

Votre lettre d'engagement doit être jointe et conservée pour continuer votre parcours.

i Q9

L'engagement pris par le dirigeant formalise son implication dans la lutte contre les TMS à l'origine du projet. Le pilote du projet définira par la suite les éléments de cadrage du projet de prévention au sein d'une note qui sera demandée en Question 20 du parcours TMS Pros.

- Q10** Les fonctions suivantes sont mobilisées sur le projet TMS / mal de dos de l'établissement (cocher au moins 1 case) :

Direction

CSE / CSSCT

Prévention

Ressources humaines

Méthodes et industrialisation

Encadrement de proximité

Opérateurs / Employés / Agents

Service de Santé au travail

Achat

Autre : Précisez :

La mobilisation de différentes fonctions de l'entreprise au sein de votre projet de lutte contre les TMS vous permettra d'avoir une vision globale des situations de travail et des risques qui y sont associés. De même, le dialogue régulier avec l'ensemble des salariés est très important car il permet de les impliquer davantage dans votre projet commun.

i Q11

La désignation d'un animateur de projet garantit l'impulsion du projet de prévention et valide les choix qui sont effectués. Désigner une personne en interne vous permettra non seulement de vous approprier la démarche mais aussi de pérenniser la démarche mise en oeuvre.

Faites le point des compétences et personnes « ressource » mobilisables au sein de votre entreprise

- Q11** Pour agir sur la prévention des TMS et du mal de dos, votre entreprise a mobilisé un animateur de projet appelé personne ressource :

Oui en interne

Oui en externe

Non

Pour découvrir toutes les formations proposées par l'Assurance Maladie Risques Professionnels, rendez-vous sur ameli.fr/entreprise

[Accéder à l'offre de formation de votre Caisse Régionale](#)

Q12

Connaître la fonction de l'animateur du projet favorise la réussite de l'accompagnement dispensé par le préventeur de la Carsat.

Q12 Personne ressource mobilisée :

Nom :

Prénom :

Fonction :

Animateur sécurité, QSE

Dirigeant

Responsable de production / conducteur de travaux / chef de chantier

RH

Personnel soignant (IDEC, aide-soignant,...)

Ergothérapeute, psychomotricien

Agent de maintenance

Consultant externe

Autre : Précisez :

Mail :

Téléphone :

Q13 Si vous avez mobilisé une personne en interne (Si non, passez à la Q15)

La personne ressource mobilisée au sein de votre établissement a des compétences en prévention des TMS. Pour vous aider à répondre, faites le point des compétences à l'aide du quiz compétences.

Oui Non

Afin de renforcer ces compétences, nous vous recommandons de prendre connaissance des formations présentées sur le site ameli.fr/entreprise

Q13

Les deux dimensions de la compétence nécessaire se définissent par l'animation d'un projet et l'analyse ergonomique de l'activité.

Q14

Seules les compétences acquises dans l'une des formations ci-dessus seront validées.

Q14 Si vous avez mobilisé une personne en interne (Si non, passez à la Q15)

Les compétences de la personne ressource sont issues :

de la formation « Devenir personne ressource du projet de prévention TMS » *

de la formation « Devenir chargé de prévention des TMS » *

de la formation sectorielle « Devenir Animateur HAPA – Secteur Sanitaire et Médico-Social » *

de la formation sectorielle « Devenir animateur de prévention dans le secteur Transport Routier » *

de la formation sectorielle dans le secteur propreté « Devenir animateur de prévention TMS - APTMS »

d'une autre formation amenant obligatoirement des compétences en analyse de l'activité au sens ergonomique, en conduite et animation de projet et en sensibilisation / mobilisation des acteurs.

d'une expérience professionnelle ayant permis d'acquérir des compétences en analyse de l'activité au sens ergonomique, en conduite et animation de projet et en sensibilisation / mobilisation des acteurs.

**Formations dispensées par des organismes de formations habilités par le réseau INRS/Carsat/Cramif/Cgss*

Informez vos salariés et votre service de santé au travail

i Q15

Vos salariés seront d'autant plus volontaires et impliqués dans la démarche de réduction des TMS qu'ils en connaîtront les enjeux. Pour cela la communication avec eux doit être régulière. Une formation appropriée leur permettra de devenir acteurs dans la démarche de prévention.

Q15 Vos salariés et le personnel intérimaire sont informés sur le risque TMS et mal de dos :

Oui Non

Cette information peut s'effectuer de différentes manières comme par exemple : réunion des salariés, distribution d'un document sur la compréhension des TMS, affichage d'un compte rendu de CSE/CHSCT où a été présentée la prévention des TMS...

Q16 Vos salariés sont informés de votre démarche de prévention des TMS et des lombalgies ainsi que de votre engagement sur ce sujet :

Oui Non

Par exemple, la note de cadrage, une note d'information ou encore des comptes rendus d'instances représentatives du personnel peuvent servir à communiquer avec l'encadrement et les salariés sur votre engagement.

i Q16

Communiquer sur votre engagement auprès de vos salariés vous permettra de leur transmettre les raisons de ce projet, les objectifs à atteindre, les personnes impliquées et les moyens internes engagés dans ce projet.

i Q17

Le médecin du travail est le conseiller médical de l'employeur. Son expertise et les moyens d'action dont il dispose peuvent faciliter la compréhension des situations pour l'employeur.

Q17 Vous avez communiqué avec votre médecin du travail à propos de votre démarche de prévention des TMS et du mal de dos ?

Oui Non

Q18

Si vous souhaitez associer votre médecin du travail, il est préférable de le prévenir en amont pour qu'il ne soit pas surpris de recevoir les mails d'avancement de votre parcours.

Q18 Vous souhaitez associer votre médecin du travail à la démarche de prévention des TMS et du mal de dos ?

Oui Non

Nous vous recommandons fortement d'associer votre médecin du travail à votre démarche de prévention des TMS et du mal de dos. Sa vision médicale et les personnes qu'il peut mobiliser au sein du service de santé au travail (ergonome, psychologue, hygiéniste du travail...) peuvent vous apporter une aide précieuse dans votre démarche.

Si oui :

Souhaitez-vous le tenir informé de votre progression dans la démarche TMS Pros ?

Oui Non

Nota : L'adresse mail du médecin utilisée est celle qui est renseignée dans votre page de profil.

Réalisez votre dépistage et définissez votre projet de prévention

Q19 Le dépistage a pour but de repérer et de hiérarchiser les situations de travail les plus à risque de TMS et de mal de dos. Pour y procéder, vous pouvez utiliser l'un des deux outils :



Outil «**Dépistez les risques de TMS dans votre entreprise**» - tous secteurs



Outil «**Dépistez les risques de TMS dans votre structure – secteur sanitaire et social**»

Indiquez si votre dépistage a été réalisé et avec quel outil :

Oui, avec l'un des deux outils proposés

Oui, par un autre moyen : Précisez

Non

Le résultat de votre dépistage doit être joint et conservé pour continuer votre parcours.

Q19

Cibler la transformation selon les priorités repérées permet d'anticiper d'éventuels problèmes de santé à venir.

Q20

Le cadrage de votre projet formalisé et affiché facilitera sa mise en oeuvre et contribuera à mobiliser le collectif des salariés.

Q20 À partir du résultat de votre dépistage, vous avez **identifié et hiérarchisé** les situations de travail à risque (encaissement, soudage, picking, secrétariat, maçonnerie, machine emballeuse, manipulation de personnes malades ou dépendantes...). Indiquez ci-après le nombre (exclusivement un nombre) de postes ou situations de travail dépistés.

Nombre de situations de travail différentes identifiées :

Ici, il s'agit bien d'indiquer le nombre de postes de travail ou de situations de travail et non le nombre de salariés concernés.

Indiquez les postes ou situations de travail prioritaires choisis (au moins 2) :

Priorité 1

Priorité 2

Priorité 3

Votre projet de prévention doit maintenant être précisé avec votre personne ressource et formalisé au travers d'une note de cadrage qui complète la lettre d'engagement formalisée en Q9.



Note de cadrage (Ce document est une aide à la rédaction de la note de cadrage)

Votre note de cadrage doit être jointe et conservée pour continuer votre parcours.

ÉTAPE 3

COMMENT AGIR ?



Cette étape a pour objectifs de réaliser **une analyse approfondie** des situations de travail identifiées comme prioritaires à l'issue de l'étape 2.

Cette étape va vous amener à déterminer les facteurs de risque de TMS et de mal de dos présents dans chacune des situations de travail étudiées, d'identifier les causes, d'élaborer un plan d'actions. **Il s'agit du « diagnostic ».**

Pour vous aider dans la réalisation de ce diagnostic, plusieurs outils sont à votre disposition :

- « Diagnostic approfondi de la situation de travail » issu de l'ED 6161 de l'INRS
- « Diagnostic approfondi de la situation de travail – secteur sanitaire et social » issu de l'ED 6291 de l'INRS
- « Diagnostic RITMS 3 » issu du guide méthodologique SP 1111 de la Carsat Rhône Alpes
- « Diagnostic RITMS 3 – secteur sanitaire et médico-social » issu du guide méthodologique SP 1208 de la Carsat Rhône Alpes

Réalisez un diagnostic du poste ou de la situation de travail choisie

Q21 Le diagnostic consiste à déterminer les facteurs de risque de TMS et de lombalgies présents dans chacune des situations de travail étudiées, d'identifier les causes, d'élaborer un plan d'actions.

Pour y procéder, vous pouvez utiliser l'un des outils ci-dessous.

-  **Outil « Diagnostic approfondi de la situation de travail - tous secteurs »**
-  **Outil « Diagnostic approfondi de la situation de travail – secteur sanitaire et social »**
-  **Outil « Diagnostic RITMS 3 - tous secteurs »**
-  **Outil « Diagnostic RITMS 3 – secteur sanitaire et médico-social »**

Votre établissement a réalisé le diagnostic :

Oui, seul

Oui avec une aide extérieure (consultant, Service de prévention et de santé au travail...)

Non

Le résultat de votre diagnostic doit être joint et conservé pour continuer votre parcours.

i Q21

Un diagnostic pertinent s'appuiera sur une analyse ergonomique de l'activité de travail.

i Q22

Un diagnostic pertinent questionne l'ensemble des facteurs de risque.

Q22 Votre diagnostic vous a permis d'identifier les **facteurs** suivants :

Biomécaniques et/ou physiques

Psychosociaux et/ou organisationnels

Exemples de facteurs biomécaniques et/ou physiques : la force, la répétitivité, les amplitudes articulaires, le maintien statique, le froid, les vibrations...

Exemples de facteurs psychosociaux et/ou organisationnels : la pression temporelle, la monotonie, l'absence d'autonomie, la marge décisionnelle, la reconnaissance...

Proposez et formalisez un plan d'actions

Q23 Le plan d'actions est élaboré à partir du diagnostic et des facteurs de risques identifiés. Pour le formaliser, vous pouvez utiliser l'outil plan d'actions. Si votre établissement relève du secteur sanitaire et social, un outil complémentaire « plan d'actions sanitaire et social » vous accompagne dans le choix des solutions les plus adaptées et vous aidera à compléter votre plan d'actions.

-  **Plan d'actions**
-  **Outil EHPAD « Inventaire et solutions de mobilisation »**

Votre établissement a élaboré son plan d'actions :

Oui, seul

Oui avec une aide extérieure (consultant, Service de prévention et de santé au travail...)

Non

Le résultat de votre plan d'actions doit être conservé pour continuer votre parcours.

i Q23

Votre plan d'actions est applicable à plus ou moins long terme, il sert de fil conducteur à la mise en oeuvre de votre projet de prévention. Sa mise à jour régulière tracera la vie du projet jusqu'à son terme.

Q24 Les actions identifiées visent (vous pouvez cocher plusieurs cases) :

L'organisation du travail

Les ressources humaines

Les actions techniques et de conception

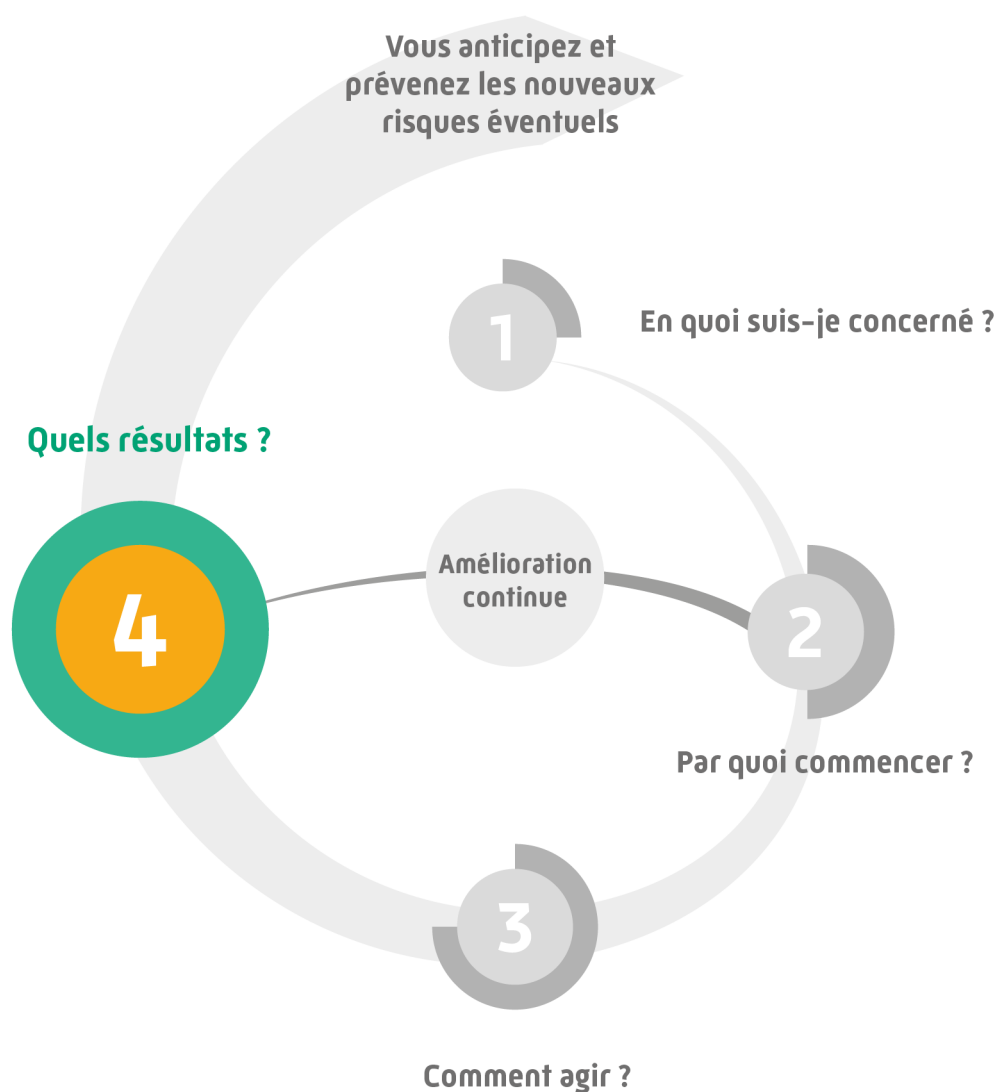
- *L'organisation du travail regroupe les modes opératoires, la polyvalence, l'ordonnancement, le temps de cycle, le plan de soin en EHPAD...*
- *Les ressources humaines regroupent la formation des salariés et des intérimaires, le management, les moyens humains, le collectif de travail...*
- *Les actions techniques et de conception concernent les équipements de travail (aide mécanique à la manutention, les aides techniques à la mobilisation des personnes dépendantes ...), le processus, l'amélioration des ambiances physiques de travail (bruit, éclairage, poussières...), l'aménagement du poste de travail...*

i Q24

La prévention durable des TMS et les mesures issues de votre plan d'actions, s'inscrivent dans trois domaines : l'organisation du travail, les compétences des salariés et les moyens techniques.

ÉTAPE 4

QUELS RÉSULTATS POUR MON ÉTABLISSEMENT ?



L'étape 4 a pour objectifs de mesurer et d'évaluer la mise en oeuvre de la démarche, afin d'améliorer et de pérenniser celle-ci et de développer l'autonomie en prévention des TMS et du mal de dos de l'établissement.

Cette étape va ainsi vous amener à :

- **évaluer** les actions mises en oeuvre ;
- **enrichir votre tableau de bord** afin de mieux en mesurer les effets et d'assurer un suivi de votre démarche ;
- **mesurer votre progression** dans la prévention des TMS et du mal de dos afin de mieux appréhender les acquis et les pistes d'amélioration.

Évaluez la pertinence de vos actions suite au diagnostic :

- Q25** Les actions engagées ont limité ou supprimé les facteurs de risques identifiés lors du diagnostic :

Oui Non

Vous pouvez objectiver ces évolutions en utilisant une nouvelle fois l'une des grilles de dépistage ou en réalisant un questionnaire de satisfaction des salariés par exemple.

i Q25

L'évaluation même partielle de votre action en cours de parcours sera à même de redonner une impulsion ou d'adapter vos actions de prévention si nécessaire.

i Q26

La mesure d'indicateurs propres à l'entreprise (activité, effectifs, etc.) facilitera l'appropriation de la démarche pour nombre de salarié(e)s.

Suivez et évaluez votre démarche de prévention des TMS et des lombalgies :

- Q26** Afin de mieux suivre les effets de votre démarche, il est utile d'enrichir votre tableau de bord (renseigné à l'étape 1) avec de nouveaux indicateurs que vous pourrez trouver dans l'onglet « indicateurs complémentaires » de l'outil tableau de bord.

Avez-vous ajouté de nouveaux indicateurs ?

Oui Non



Tableau de bord

Le résultat de votre tableau de bord mis à jour doit être joint et conservé pour continuer votre parcours.

- Q27** Vous utilisez votre tableau de bord à l'occasion de :

CSE / CSSCT

comité de direction

réunion sécurité

mise à jour du DU

autre : Précisez :

Il est important d'analyser et de communiquer régulièrement sur l'évolution des indicateurs en lien avec l'avancement de votre démarche. Cela favorisera l'intégration de la prévention des TMS dans la durée.

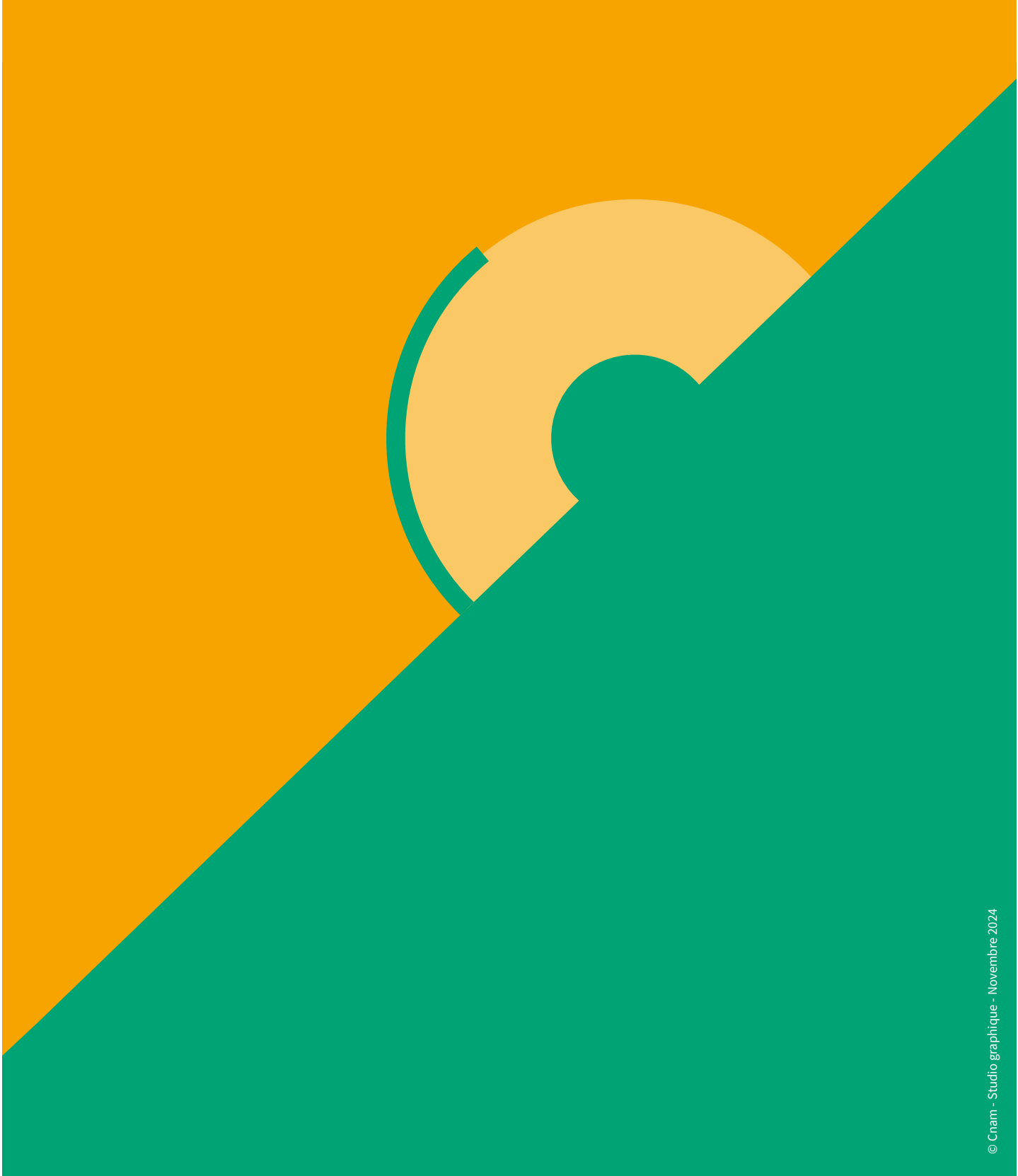
- Q28** En comité de pilotage ou en groupe de travail, réalisez l'évaluation de votre démarche à l'aide de l'outil « Évaluation de la démarche de prévention des TMS ». Il vous permet de mesurer votre progression en prévention des TMS et du mal de dos et d'identifier les axes de progrès possibles.



Évaluation de la démarche de prévention des TMS et des lombalgies

Le résultat de votre évaluation doit être conservé pour finaliser votre parcours.

Vous avez utilisé cet outil en début de démarche (étape 1). En renouvelant cette évaluation en étape 4 vous allez pouvoir mesurer les progrès réalisés ainsi que les améliorations à poursuivre.



© Cnam - Studio graphique - Novembre 2024