



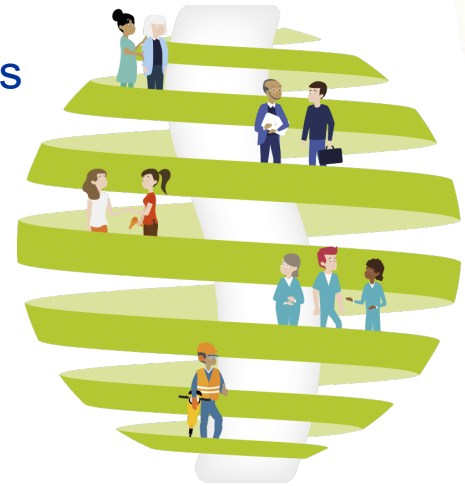
Campagne «Lieux de travail sains» 2020-2022

ALLÉGEZ LA CHARGE!

Facteurs psychosociaux dans la prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS) d'origine professionnelle

Aperçu général

- Facteurs de risque psychosociaux et TMS
- Comment les facteurs psychosociaux provoquent-ils des TMS?
- Tous les facteurs psychosociaux ne sont pas mauvais
- Facteurs psychosociaux et retour au travail
- Analyse des risques
- Mesures de prévention



Facteurs de risque psychosociaux et TMS

- Bien que les facteurs de risque physiques constituent généralement la première cause d'origine professionnelle du risque de TMS, les facteurs psychosociaux sur le lieu de travail peuvent contribuer de manière significative au risque de développement d'un TMS et à l'aggravation d'un problème préexistant.
- L'association entre les facteurs psychosociaux et les TMS peut s'exercer dans les deux sens.
 - Les facteurs psychosociaux peuvent favoriser les TMS, mais le fait de souffrir d'un TMS peut avoir des conséquences négatives, notamment une insatisfaction professionnelle et une mauvaise santé psychologique.

Facteurs psychosociaux associés aux TMS



L'évaluation des risques doit prendre en considération les «combinaisons» de ces facteurs



- Charges de travail excessives
- Exigences contradictoires et manque de clarté quant au rôle du travailleur
- Absence de participation dans la prise de décisions ayant une incidence sur le travailleur et absence d'influence sur la manière dont le travail est effectué
- Mauvaise gestion des changements organisationnels
- Précarité de l'emploi
- Communication inefficace
- Manque de soutien de la part des collègues ou de l'encadrement
- Harcèlement moral et sexuel, violence de tiers
- Manque de satisfaction professionnelle

Comment les facteurs psychosociaux provoquent-ils des TMS? (1)

- Diverses théories fondées sur la «réaction au stress» expliquent comment les facteurs psychosociaux peuvent entraîner un risque accru de TMS.
- L'exposition à des facteurs psychosociaux défavorables entraîne des changements physiologiques dans l'organisme (la «réaction au stress»).
- Un «stress» persistant peut entraîner:
 - des modifications hormonales, telles que la libération de catécholamines ou d'hormones corticostéroïdes, qui jouent un rôle dans le développement des TMS,
 - une augmentation de la tonicité musculaire («tension»),
 - des modifications des mécanismes de réparation des tissus,
 - une perception accrue de la douleur.

Comment les facteurs psychosociaux provoquent-ils des TMS? (2)

- En outre, des exigences physiques élevées et un manque de soutien (de la part des collègues et d'autres personnes) peuvent inciter les travailleurs à essayer de travailler plus vite (notamment en ne prenant pas de pauses) et, dans leur hâte, ils pourraient:
 - adopter des postures dangereuses ou porter des charges supplémentaires (augmentant ainsi le risque de lésions musculosquelettiques);
 - faire preuve de négligence et prendre des risques (augmentant ainsi le risque d'accident);
- entraînant un manque de temps consacré à la récupération physique, ce qui accroît encore le risque de TMS.

Comment les facteurs psychosociaux provoquent-ils des TMS? (3)

- Une tension musculaire accrue aura une incidence sur la charge biomécanique supportée par les muscles et les tendons, ce qui augmentera le risque de surcharge.
- De nombreux TMS perturbent l'équilibre entre les lésions des tissus et leur réparation, entraînant une inflammation. Les modifications des mécanismes de réparation liées au stress nuisent encore davantage à cet équilibre et peuvent compromettre les processus de récupération des tissus.
- D'autres mécanismes peuvent agir indirectement: par exemple, le stress perçu peut entraîner une conscience accrue de la douleur (perception de la douleur) ou réduire la tolérance à la douleur.

Tous les facteurs psychosociaux ne sont pas mauvais

- Il est également prouvé que certains aspects positifs de l'environnement psychosocial au travail peuvent contribuer à réduire les effets négatifs.
- Des facteurs tels qu'un bon soutien social (de la part des collègues ou du personnel d'encadrement) peuvent compenser les effets négatifs de facteurs tels que des exigences professionnelles élevées.
 - Par exemple, dans certaines situations, des niveaux élevés d'exigences mentales liées au travail (à l'égard desquels on pourrait s'attendre à un risque de TMS) n'ont pas l'effet négatif attendu, étant donné que leur incidence est contrebalancée par les avantages offerts par un contrôle personnel fort ou un soutien social.

Facteurs psychosociaux et retour au travail

- Plusieurs facteurs psychosociaux peuvent également influencer le retour au travail des personnes atteintes d'un TMS.
- Les facteurs de risque psychosociaux sur le lieu de travail peuvent augmenter le risque de résurgence des TMS. Il est donc important que tout risque physique ou psychosocial sur le lieu de travail susceptible d'avoir contribué au développement initial ou à l'aggravation du TMS soit pris en considération.

Évaluation des risques, facteurs psychosociaux et TMS



- L'approche de l'analyse des risques (AR) doit rester large: les facteurs physiques et psychosociaux peuvent influencer le bien-être physique et mental des travailleurs et devraient être évalués conjointement.
- Pour identifier les sources de problèmes et élaborer des mesures préventives, il est important de comprendre à la fois:
 - la contribution des différents facteurs de risque physiques (par exemple, le poids des charges et la fréquence à laquelle elles sont portées ou l'ampleur des mouvements contraignants ou répétitifs);
 - la mesure dans laquelle des facteurs psychosociaux individuels contribuent à la charge globale pesant sur les travailleurs.

Évaluation des risques, facteurs psychosociaux et TMS



- L'AR devrait également tenir compte des «combinaisons» de facteurs de risque psychosociaux (voir diapositive 4), car des exigences professionnelles élevées sont particulièrement préjudiciables en cas de manque d'autonomie, de faible soutien social et de manque de reconnaissance.
- Les facteurs de risque psychosociaux peuvent également avoir une incidence négative directe sur la santé et le bien-être psychologiques.
- Les évaluations doivent tenir compte des besoins spécifiques des différents groupes de travailleurs.
- Plus d'informations sur l'évaluation des risques: PPT **«Évaluation des risques de TMS»**

Mesures de prévention (1)



- Si l'AR n'est pas suivie d'actions, il n'y aura pas de réduction du fardeau des TMS sur les travailleurs et du coût qui en résulte pour les employeurs et la société.
- Lors de la planification des actions préventives, tenez compte des points suivants:
 - Traiter en priorité les risques de harcèlement ou de violence identifiés. La violence d'origine professionnelle peut constituer un grave problème de sécurité et de santé, avec des conséquences à la fois physiques et psychologiques.
 - Clarifier les priorités, les rôles et les responsabilités ainsi que les chaînes de commandement pour aider à résoudre les exigences excessives ou conflictuelles.

Mesures de prévention (2)



- Renforcer les facteurs psychosociaux positifs
 - L'amélioration de la disponibilité et de la qualité du soutien de la part des collègues ou du personnel d'encadrement peut être bénéfique.
 - Elle peut également contribuer à compenser les effets potentiellement néfastes d'autres facteurs négatifs.
- Ces approches peuvent non seulement empêcher le développement des TMS, mais aussi permettre aux personnes souffrant de TMS chroniques de continuer à travailler.

Rejoignez-nous et allégez la charge!

- De plus amples informations sont disponibles sur le site web de la campagne:
healthy-workplaces.eu
- Abonnez-vous à notre lettre d'information de la campagne:
<https://healthy-workplaces.eu/fr/healthy-workplaces-newsletter>
- Tenez-vous informé(e) des activités et événements grâce aux médias sociaux:



#EUhealthyworkplaces