

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Paris, le 22 janvier 2019

Pratique d'exercices physiques au travail **Quels bénéfices pour la prévention des TMS ?**

Face à l'augmentation des troubles musculosquelettiques (TMS), 1^{ère} maladie professionnelle reconnue en France, la pratique d'exercices physiques en entreprise se développe de plus en plus. Aujourd'hui, peu d'évaluations de ce type de programmes ont montré la preuve de leur efficacité pour prévenir la survenue de TMS. L'Institut national de recherche et de sécurité (INRS) rappelle aux employeurs et aux salariés l'importance de la prévention collective et de l'encadrement médical par les services de santé au travail.

A l'origine d'une sinistralité très élevée, les TMS représentent 87% des maladies professionnelles en France, soient plus de 42 500 cas en 2016¹. Face à ce fléau, des programmes d'échauffements, de renforcement musculaire, d'étirements... sont fréquemment proposés aux entreprises par des intervenants extérieurs. Toutefois, ces pratiques posent de nombreuses questions, notamment lorsqu'elles consistent seulement en une approche individuelle de prévention des risques professionnels, sans remise en question de la conception des postes et des modes d'organisation du travail.

Manque de preuves en matière de prévention des TMS, mais des effets bénéfiques sur le collectif

Sur la base d'un état des lieux² des techniques d'exercices physiques proposées, l'INRS a analysé leur pertinence et leur place dans la prévention de la survenue des TMS. Jusqu'à présent, les expériences de terrain ont surtout été évaluées dans le secteur tertiaire où les tâches physiques réalisées sont très légères (bureau, administration, centre d'appels, techniciens de laboratoire...). A l'inverse, moins d'études ont été menées dans les secteurs professionnels avec une charge physique plus forte (bâtiment, industrie, secteur hospitalier ou de l'aide à domicile...). Dans son [document de synthèse](#), l'INRS relève un manque de preuves sur l'efficacité de ces mesures pour prévenir les TMS, excepté pour des personnes souffrant de douleurs dans la région du cou et des épaules et qui ont un travail de bureau sédentaire. Des effets bénéfiques sont toutefois à noter sur la mise en route physique et mentale et le renforcement du collectif.

Des pratiques à replacer au cœur de la démarche de prévention

« Prévenir les TMS ne se résume pas à la pratique d'exercices physiques, qui d'ailleurs ne sont pas sans risque. Ces pratiques doivent systématiquement être mises en place en complément d'actions de prévention collective et ne jamais s'y substituer. » insiste Laurent Claudon, responsable de laboratoire au sein du département Homme au Travail, à l'INRS. Analyser les situations de travail pour les améliorer, réfléchir aux raisons qui motiveraient la mise en place de ce type de programmes, en partager les objectifs et les modalités de mise

¹ [Rapport annuel 2016 – L'Assurance Maladie – Risques professionnels](#)

² A partir de revues scientifiques identifiées dans le cadre d'une recherche au sein des bases PubMed, ScienceDirect et Google Scholar sur la période allant de 1995 à 2016.

en œuvre avec l'ensemble des acteurs de l'entreprise (direction, représentants du personnel, préventeurs, service de santé au travail...) sont des prérequis incontournables.

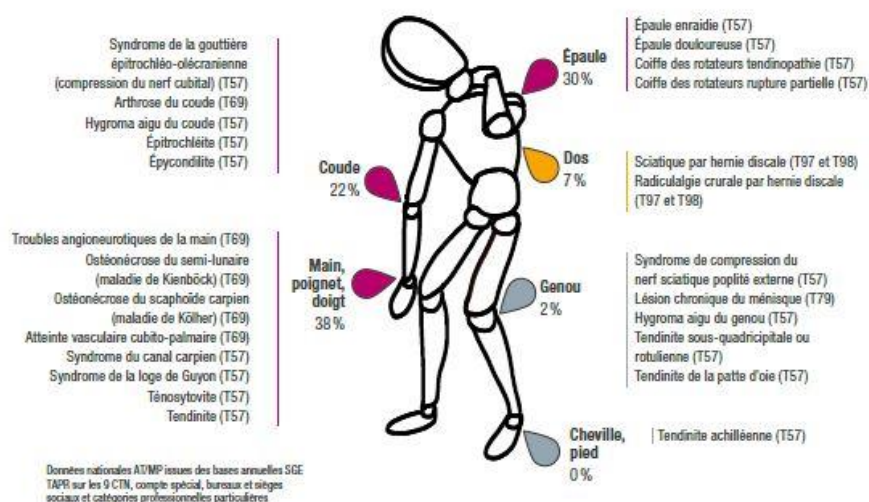
« La prévention des TMS passe par un dépistage préalable des situations de travail à risque, puis par une intervention ergonomique pour agir sur les conditions de travail et réduire le risque. La mise en place de la pratique d'exercices physiques en entreprise nécessite un encadrement par le service de santé au travail. » ajoute le Dr. Agnès Aublet-Cuvelier, chef du département Homme au Travail, à l'INRS.

L'INRS rappelle aux employeurs et aux salariés l'importance de la prévention collective et de l'encadrement médical par les services de santé au travail.

Les TMS en chiffres :

- 87% des maladies professionnelles en France, soient plus de 42 500 cas en 2016³.
- 46% des TMS entraînent des séquelles (incapacités permanentes)⁴.
- Plus de 90 % des TMS en premier règlement concernent les membres supérieurs en 2016.

Répartition des syndromes de TMS par localisation en 2016



Source : Rapport annuel 2016 de l'Assurance Maladie – Risques professionnels

Pour en savoir plus :

- [Pratique d'exercices physiques au travail et prévention des TMS - Revue de la littérature](#) - Article publié dans la revue Références en santé au travail.
- [Dossier web sur les TMS : définitions, effets sur la santé, facteurs de risque, prévention...](#)

Contact Presse : Marie-Eva PLANCHARD - 01 40 44 14 40 - marieeva.planchard@inrs.fr

A propos de l'INRS : L'Institut national de recherche et de sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles (INRS) est une association loi 1901, crée en 1947 sous l'égide de la Cnam, administrée par un Conseil paritaire (employeurs et salariés). De l'acquisition de connaissances jusqu'à leur diffusion, en passant par leur transformation en solutions pratiques, l'Institut met à profit ses ressources pluridisciplinaires pour diffuser une culture de prévention dans les entreprises et proposer des outils adaptés à la diversité des risques professionnels. L'action de l'INRS s'articule autour de quatre missions complémentaires :   tudes et recherche, assistance, formation, information. L'INRS, c'est aujourd'hui 580 collaborateurs répartis sur deux sites :    Paris (209 personnes) et en Lorraine (371 personnes). L'INRS est financé par la Sécurité Sociale – Accidents du travail / Risques professionnels. Notre métier, rendre le vôtre plus sûr Et pour suivre l'actualité de l'INRS : www.inrs.fr ; www.twitter.com/INRSfrance

³ [Rapport annuel 2016 - L'Assurance Maladie – Risques professionnels](#)

⁴ [L'Essentiel 2017 - Santé et sécurité au travail](#)