

## Comment prévenir ces affections ?

La prévention se concrétise par des mesures simples ou des aménagements dans le travail.

### Mesures collectives dans l'entreprise :

- ▶ la progressivité des cadences lors du démarrage,
- ▶ la progressivité des efforts musculaires du plus doux au plus dur (viticulture, arboriculture),
- ▶ le ralentissement des cadences des chaînes de travail à un rythme compatible avec les possibilités de l'organisme humain,
- ▶ les postes multitâches ou la rotation des postes qui permettent de varier les gestes professionnels,
- ▶ les pauses dans le travail qui doivent être au moins égales à 3 en 8 heures et de plus de 10 min chacune,
- ▶ l'affectation d'hommes à certains postes,
- ▶ la diminution de l'ambiance sonore qui, si elle est trop forte, provoque des contractions musculaires parasites,
- ▶ les corrections de certaines ambiances thermiques trop froides,
- ▶ l'aménagement des postes pour éliminer les gestes parasites inutiles.

### Mesures individuelles pour chaque salarié :

- ▶ la formation technique, l'apprentissage du métier et des gestes professionnels,
- ▶ l'habillement adéquat pour ne pas refroidir les muscles,
- ▶ les échauffements et les étirements.



## Que faire en cas d'apparition de la maladie ?

Une consultation chez le médecin traitant s'impose pour qu'il pose le diagnostic précis et mette en route le traitement approprié (repos, anti-inflammatoire, antalgique...).

Ces maladies entrent dans le cadre de la maladie professionnelle n° 39 du Régime agricole de Sécurité sociale qui tient compte :

- ▶ du délai de prise en charge,
- ▶ de la désignation de la maladie,
- ▶ de la liste limitative des travaux.

Une déclaration par le salarié concerné doit être faite à la MSA pour obtenir les avantages liés aux maladies professionnelles.

**Ces maladies sont souvent prolongées et récidivantes si la cause n'est pas supprimée.**

**La prévention doit être la règle !**

Pour tout problème de santé dû au travail, vous pouvez contacter :

Mutualité Sociale Agricole de Maine-et-Loire  
49938 ANGERS CEDEX 9

Votre médecin du travail  
Santé au travail : 02 41 31 77 29

Votre conseiller de prévention  
Prévention des risques professionnels :  
02 41 31 77 80

[santesecurite@msa49.msa.fr](mailto:santesecurite@msa49.msa.fr)



*Santé et Sécurité au Travail*

**Prévenir  
les affections liées  
aux gestes répétitifs**

## Les troubles musculosquelettiques

Les troubles musculosquelettiques (TMS) sont des affections dues aux gestes répétitifs et à certaines postures de travail. Ils atteignent les tendons, les bourses séreuses des articulations, mais aussi les nerfs des membres et de la colonne vertébrale. Ces affections sont liées aux sollicitations exagérées de ces structures.

En milieu agricole, les secteurs les plus touchés sont :

- ▶ les abattoirs de volaille et de viande rouge
- ▶ l'arboriculture, la viticulture, les pépinières
- ▶ l'élagage, la sylviculture
- ▶ l'ostréiculture.

## Quels facteurs prédisposent à ces affections ?

### Facteurs personnels

- ▶ des facteurs morphologiques, comme un canal carpien étroit
- ▶ des facteurs hormonaux, avec une prédominance féminine de ces troubles (surtout en période de grossesse ou de ménopause)
- ▶ des activités extraprofessionnelles (bricolage, tâches ménagères, certains sports)
- ▶ un stress ou une autre maladie associée.

### Facteurs professionnels

- ▶ la mise en jeu de forces musculaires importantes
- ▶ la forte répétitivité des gestes (cadence)
- ▶ l'angle articulaire anormal du travail
- ▶ les positions loin du corps, bras sans appui, le travail en position maintenue
- ▶ l'environnement inadapté à l'organisme humain : froid, vibrations
- ▶ l'organisation inadéquate du travail générant des gestes parasites ou inutiles.

Toutes ces contraintes entraînent l'apparition précoce de la pathologie, quel que soit l'âge.

## Quelles sont les principales maladies ?

### Au niveau de l'épaule



Tout travail répété ou prolongé au-dessus des épaules, ou bras loin du corps sans appui provoque les douleurs de l'épaule par surcharge d'activité des différents éléments articulaires.

**La tendinite**, avec ou sans calcification, entraîne des douleurs dans certains mouvements de l'épaule et la nuit. La plus connue est la tendinite

de la coiffe des rotateurs. Dans les formes graves, surtout après 50 ans, il existe un risque de rupture d'un ou plusieurs tendons.

Les autres structures de la région de l'épaule peuvent aussi être atteintes provoquant également douleurs et fourmillements dans l'ensemble du membre supérieur.

### Au niveau du coude

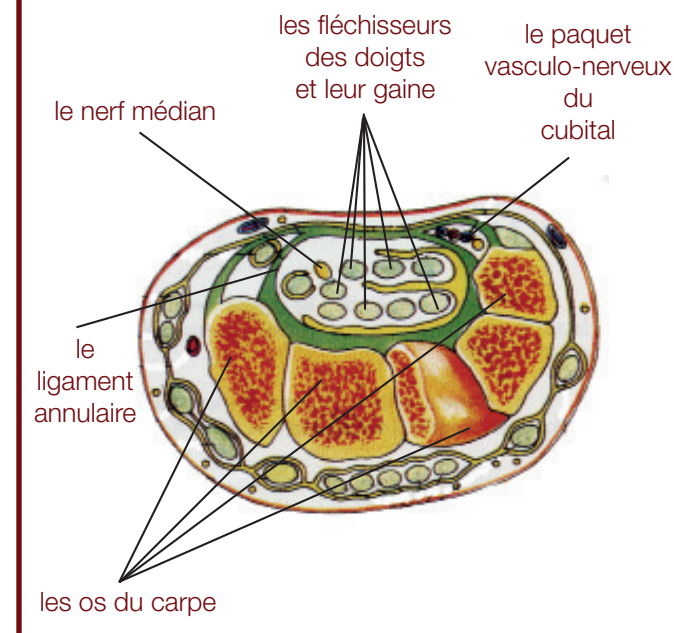
- ▶ **l'épicondylite** : la douleur siège à la face externe du coude, descendant dans l'avant-bras ; la douleur est déclenchée par certains gestes tels que : verser, visser...
- ▶ **l'épitrôchléite** : la douleur siège à la face interne du coude et de l'avant-bras : dévisser, serrer, essorer sont des gestes douloureux.
- ▶ **le syndrome de la gouttière épitrôchléo-olécrânienne ou compression du nerf cubital** lors de son passage au niveau du coude : il se traduit par des douleurs ou fourmillements à la face interne de l'avant-bras jusqu'aux derniers doigts avec diminution de la force musculaire.

**Une exposition aux vibrations (outil pneumatique...), certains gestes répétitifs du coude ou un appui prolongé sur le coude peuvent constituer des facteurs professionnels favorisants.**

### Au niveau du poignet et de la main

- ▶ **des tendinites du poignet ou des doigts** surtout à la base du pouce et sur les tendons permettant l'extension et la flexion des doigts.
- ▶ **le syndrome du canal carpien** par compression du nerf médian dans un canal inextensible situé entre le ligament annulaire et les os du carpe à la face antérieure du poignet. Il apparaît progressivement des fourmillements dans les 3 premiers doigts de la main. Ceux-ci surviennent essentiellement la nuit ou en cas d'effort manuel avec contraction des fléchisseurs des doigts.

### Coupe du canal carpien



Les équipes de la Santé et Sécurité au Travail de la MSA :

- ▶ protègent votre santé
- ▶ améliorent votre qualité de vie