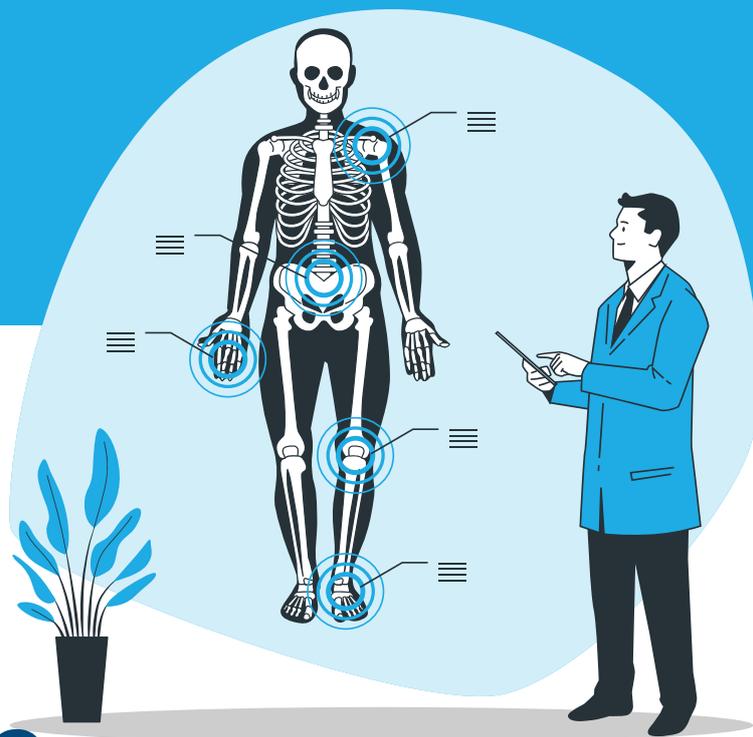


# Sensibilisation AUX TMS

## Troubles Musculo Squelettique



Les troubles musculosquelettiques (TMS) sont un ensemble de pathologies affectant les structures autour des articulations, telles que les muscles, les tendons, les ligaments, les nerfs, et les disques intervertébraux. Ces troubles se manifestent souvent par des douleurs, des gênes ou des incapacités fonctionnelles au niveau des membres ou du dos. Les TMS peuvent être causés par divers facteurs, notamment les gestes répétitifs, les postures contraignantes, les efforts intenses ou encore le stress. Ils représentent une préoccupation majeure dans le monde du travail, étant l'une des principales causes d'arrêt de travail et de maladies professionnelles dans de nombreux secteurs.

En savoir plus



Caretop, le pôle santé de Secutop.

[www.secutop.fr](http://www.secutop.fr) | 04 28 35 11 60 | [contact@secutop.fr](mailto:contact@secutop.fr)





# Caretop - Sensibilisation TMS

## ► Statistiques

# 87%

Les TMS constituent environ 87% des maladies professionnelles déclarées en France.

# 10M

En 2012, les TMS indemnisés ont entraîné la perte d'environ 10 millions de journées de travail.

# 21K

Le coût moyen d'un TMS, incluant soins et indemnités, est supérieur à 21 000 euros.

# 74j

La durée moyenne d'un arrêt de travail provoqué par des TMS est de 74 jours.

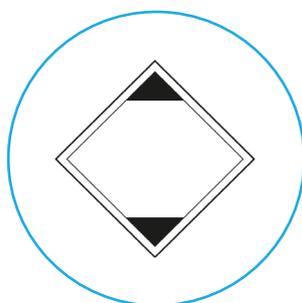
Face à l'impact significatif des troubles musculosquelettiques (TMS) sur la santé des travailleurs, leur productivité et l'économie en général, il est essentiel de mettre en place des stratégies de prévention efficaces. Les données soulignent l'importance d'une approche proactive, incluant la formation et la sensibilisation des collaborateurs aux risques associés aux TMS et aux meilleures pratiques pour les éviter. En formant les employés sur la manière de reconnaître les premiers signes des TMS et en les sensibilisant aux techniques pour les prévenir, les organisations peuvent non seulement améliorer le bien-être de leurs collaborateurs mais aussi réduire de manière significative les jours d'arrêt de travail, les coûts associés et la durée des absences.

## ► Que dit la loi ?



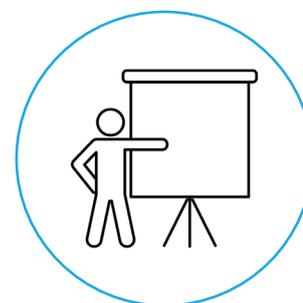
### Évaluation

Les employeurs doivent effectuer une évaluation des risques qui pourrait entraîner des TMS au sein de l'entreprise. Cette évaluation doit être documentée et régulièrement mise à jour.



### Prévention

Sur la base de cette évaluation, les employeurs doivent mettre en place des mesures préventives pour réduire, les risques de TMS. Cela peut inclure l'adaptation des postes de travail, l'achat de matériel ergonomique et la formation des employés.



### Formation

Les employeurs doivent fournir des informations et des formations aux employés sur les risques de TMS et les moyens de les prévenir.



# Caretop - Sensibilisation TMS

## ► Qui est concerné ?

En France, les troubles musculosquelettiques (TMS) sont reconnus comme la première maladie professionnelle, impactant divers secteurs d'activité tels que l'agroalimentaire, la métallurgie, la construction automobile et le BTP. Ils sont principalement associés aux membres supérieurs et inférieurs et représentent un coût financier significatif pour les entreprises et la société. À titre d'exemple, le coût moyen d'un TMS, incluant les soins et indemnités, dépasse 21 000 euros, avec en 2012 une perte d'environ 10 millions de journées de travail et 1 milliard d'euros de frais pour les entreprises.

Les statistiques récentes montrent également une augmentation des signalements des TMS et de la souffrance psychique en milieu professionnel, particulièrement chez les femmes. Ces signalements ont connu une hausse significative entre 2016 et 2018. Les TMS restent plus fréquents chez les ouvriers que chez les cadres, avec des facteurs biomécaniques comme mouvements répétitifs, postures et travail avec force constituant 80 % des agents à l'origine de ces troubles.

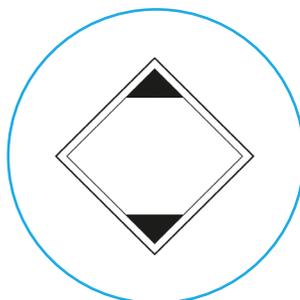
Ces informations soulignent l'importance d'une prévention ciblée et d'une sensibilisation accrue aux facteurs de risque liés aux TMS pour réduire leur impact sur la santé des travailleurs et les coûts associés pour les entreprises et la société.

## ► Pourquoi sensibilier ?



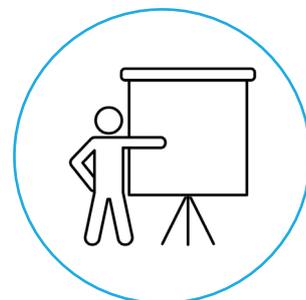
### Cadre réglementaire

Les employeurs ayant des obligations légales concernant la santé et la sécurité de leurs employés. En mettant en place des programmes de sensibilisation et de prévention des TMS, ils démontrent leur engagement à respecter ces réglementations.



### QVCT

Les TMS sont une cause majeure d'absentéisme au travail. En sensibilisant et en mettant en œuvre des mesures préventives, les employeurs peuvent réduire le nombre de jours d'arrêt maladie, améliorant ainsi la productivité et la continuité des opérations.



### Marque employeur

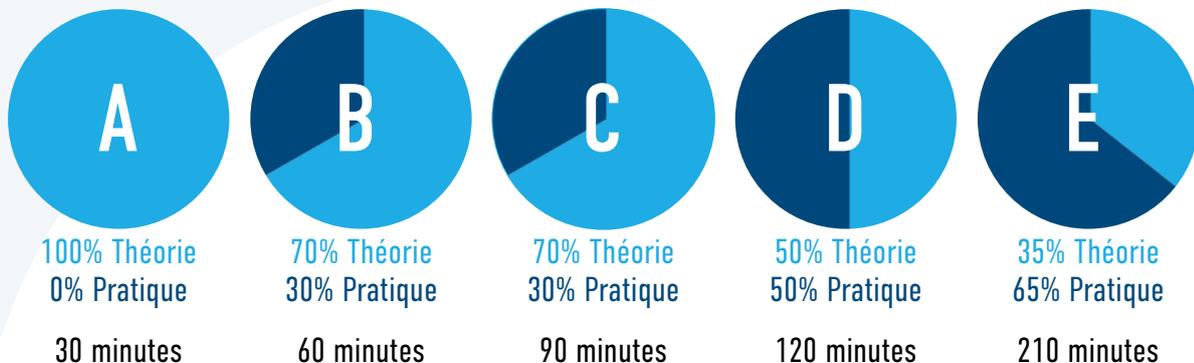
Une entreprise qui prend soin de la santé de ses employés est souvent perçue positivement, tant en interne qu'en externe. Cela peut améliorer l'attractivité de l'entreprise pour les talents potentiels et renforcer sa réputation globale.



# Caretop - Sensibilisation TMS

## Nos sensibilisations sur le sujet

Nous valorisons énormément l'importance des TMS, de fait, nous proposons cinq sensibilisations différentes :



### Théorie

Anatomie	✓	✓	✓	✓	✓
Bons gestes et postures	✓	✓	✓	✓	✓
Causes et conséquences TMS	✓	✓	✓	✓	✓
Réveil musculaire/articulaire	✓	✓	✓	✓	✓

### Pratique

Simulation en salle	✓	✓	✓	✓	✓
Balles auto-massage	✓	✓	✓	✓	✓
Application sur terrain	✓	✓	✓	✓	✓
Échauffement	✓	✓	✓	✓	✓

### Options

Balles de massage	✓	✓	✓	✓	✓
Plateforme auto-massage	✓	✓	✓	✓	✓
Plateforme échauffement	✓	✓	✓	✓	✓

Dans les sensibilisations B et D, une chaise, un écran, un clavier et une souris sont nécessaires pour les démonstrations.

COMMANDER UNE SENSIBILISATION AUX TMS

Pour aller plus loin, nous proposons également des formations «ambassadeur QVCT», pour former vos collaborateurs.

EN SAVOIR PLUS

Caretop, le pôle santé de Secutop.

[www.secutop.fr](http://www.secutop.fr) | 04 28 35 11 60 | [contact@secutop.fr](mailto:contact@secutop.fr)

# Caretop - Sensibilisation TMS

## ► La balle d'automassage



Les balles automassantes sont un outil idéal pour ceux qui cherchent à soulager les tensions musculaires et à améliorer leur bien-être général de manière pratique. Adaptées pour s'ajuster aux différentes parties du corps, elles ciblent efficacement les zones tendues, offrant un massage profond et relaxant à votre convenance. Elles sont particulièrement utiles pour les professionnels qui passent de longues heures en position assise, contribuant à atténuer les douleurs musculaires, à améliorer la circulation et à réduire le stress, facilitant ainsi une meilleure mobilité et un confort accru au quotidien.

## ► L'e-learning



L'e-learning représente une méthode d'apprentissage flexible et accessible, permettant aux apprenants de développer de nouvelles compétences à leur propre rythme, où qu'ils soient. En particulier, notre plateforme d'e-learning se spécialise dans des domaines novateurs comme l'auto-massage et le réveil musculaire, offrant aux utilisateurs les outils et les connaissances nécessaires pour améliorer leur bien-être physique de manière autonome. Grâce à des modules interactifs et des vidéos détaillées, les participants peuvent apprendre à maîtriser des techniques d'auto-massage pour soulager les tensions et favoriser la relaxation, ainsi que des exercices de réveil musculaire pour démarrer leur journée avec énergie et prévenir les douleurs liées à la sédentarité.

## ► Nos bilans complets

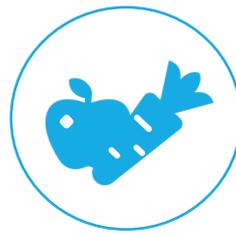
Afin de vous accompagner au mieux dans vos problématiques santé et sécurité au travail, nous avons mis en place des bilans santé complets, autour de nos 4 piliers majeurs :



**Physique**



**Récupération**



**Nutrition**



**Mobilité**

[Découvrir nos bilans santé](#) 

[La santé chez Secutop](#) 

**Caretop, le pôle santé de Secutop.**

[www.secutoptop.fr](http://www.secutoptop.fr) | 04 28 35 11 60 | [contact@secutoptop.fr](mailto:contact@secutoptop.fr)