

SANTÉ ET MÉDECINE

Les TMS et le travail de bureau

On assiste depuis plusieurs années à une augmentation des troubles musculosquelettiques (TMS) chez les personnes travaillant dans le secteur tertiaire, secteur en nette progression depuis plusieurs années dans notre société.

Le transfert de technologies entraîne une modification des risques en matière d'ergonomie. Le fait de travailler assis peut engendrer, contrairement aux idées reçues, des pathologies qui à long terme peuvent dégénérer en vrai handicap définitif.

Le travail ne doit pas seulement être de force ou utiliser des produits chimiques ou des machines dangereuses pour être nuisible à la santé.

Les médecins sont de plus en plus confrontés aux TMS chez le personnel de bureau. Il va donc se poser à l'avenir le problème de la prévention et de la prise en charge de ces pathologies. La prise de conscience de ces risques, ainsi que la connaissance de ces pathologies, sont essentielles pour une bonne prévention tant primaire que secondaire.

Le travailleur sur écran effectue souvent plusieurs tâches à la fois : celles avec écran et d'autres sans, mais concernant une situation de travail à l'écran. L'analyse du travail sur écran conduit donc à envisager la charge dans ses composantes visuelles, posturales, musculosquelettiques, ainsi que mentales.

Les TMS sont la conséquence d'un déséquilibre entre les sollicitations biomécaniques et les capacités fonctionnelles de l'opérateur, lesquelles dépendent de l'âge, du sexe, de l'état physiologique et psychologique, ainsi que des antécédents personnels. Lorsque ces sollicitations sont supérieures aux capacités fonctionnelles, la probabilité de survenue d'un TMS est majorée.

Les TMS professionnels sont des affections périarticulaires d'origine professionnelle qui se définissent comme une pathologie d'hyper-sollicitation, multifactorielle, à composante professionnelle. Les TMS partagent plusieurs traits communs : ils ne résultent pas de lésions soudaines ou spontanées, mais sont le résultat de traumatismes de faible intensité répétés sur de longues périodes, s'exerçant sur des structures musculosquelettiques saines ou déjà lésées. Les signes cliniques sont variés, mais comportent en général une douleur associée, de façon plus ou moins marquée, à une gêne fonctionnelle survenant chez un salarié au cours ou au décours de son activité professionnelle. Etant donné que le risque est lié aux capacités fonctionnelles, il n'existe pas un niveau absolu acceptable de sollicitation, mais un niveau relatif propre à chaque individu.

Dans le cas précis du travail sur écran, les muscles et les tendons les plus touchés sont essentiellement ceux de la nuque, des épaules, de la région lombaire, des poignets et des mains. Le syndrome du canal carpien est la pathologie la plus connue et la plus répandue. Ces affections peuvent également se manifester de façon bilatérale et parfois même d'une manière plus marquée au membre non dominant du fait de l'utilisation habituelle des deux membres supérieurs et des deux mains sur un clavier.

La douleur est souvent le premier signe des pathologies musculosquelettiques et peut être associée à une gêne fonctionnelle qui est parfois invalidante. C'est souvent à ce niveau que le médecin généraliste est consulté. Une prise en charge précoce associée à un changement de posture au travail permet le plus

souvent d'éviter les troubles périarticulaires qui sont en général difficiles à traiter et invalidants. On peut, en effet, rencontrer chez ces travailleurs différentes pathologies : douleurs musculaires, tendinites (coiffe des rotateurs, épicondylite, épithrochléite de De Quervain, fléchisseurs des doigts), syndrome canalaire (canal carpien), bursites (épaule, coude ou main). Il est important de noter que ces pathologies peuvent très souvent conduire à des troubles psychiques, surtout si les conditions de travail restent inchangées.

Si le médecin estime qu'une visite du poste de travail est nécessaire pour appréhender l'environnement professionnel d'un patient, il peut contacter la médecin-inspectrice du travail. Généralement, il suffit de peu de changements à apporter au poste de travail et avec peu de moyens pour avoir une ergonomie conforme à notre physiologie. Mais il faut pour cela, d'une part, informer et former les travailleurs et, d'autre part, demander à l'employeur de mettre à disposition du mobilier adéquat et de tenir compte d'une charge de travail adaptée.

Les recommandations, ainsi que les devoirs de l'employeur concernant l'ergonomie du travail de bureau figurent dans les articles 23 et 24 de l'ordonnance 3 relative à la loi sur le travail (OLT 3).

Le site Internet du Service de l'inspection et de la santé au travail (www.ne.ch/sist) fournit des informations sur les recommandations ergonomiques à adopter pour le travail à l'écran.

*Dr Aurélie San Miguel
médecin-inspectrice du travail
Service de l'inspection
et de la santé au travail
Aurelia.SanMiguel@ne.ch*

Départ de la médecin-inspectrice du travail à fin décembre 2005

Madame, Monsieur, cher(ère)
Confrère du canton de Neuchâtel,

Je suis au regret de vous annoncer qu'à la fin de cette année, je quitterai le Service de l'inspection et de la santé au travail (SIST) du canton de Neuchâtel où j'exerce la fonction de médecin-inspectrice du travail depuis le 1^{er} décembre 2002. Pour des raisons personnelles, je retournerai en France, mon pays d'origine.

Jusqu'à l'engagement d'un nouveau médecin-inspecteur du travail, si vous avez des questions relatives à la médecine du travail, vous pouvez soit contacter l'Institut universitaire romand de santé au travail (IST) à Lausanne (021 314 74 21) ou consulter la liste des médecins disponibles pour assumer des mandats (site de la Société suisse de médecine du travail: <http://www.sgarm.ch/fr/spe->

cialistes_msst.html). Le Dr Claire Dantec-Pérennou, spécialiste en médecine du travail, est à disposition pour le canton de Neuchâtel.

Si vous avez des questions concernant les conditions du poste de travail de l'un de vos patients, vous pouvez contacter directement l'hygiéniste-inspecteur du travail du SIST, M. Daniel Perret (032 889 58 80, Daniel.Perret@ne.ch).

Je tiens à vous remercier chaleureusement pour votre précieuse collaboration au cours de ces trois années. Les nombreux contacts que nous avons eus ensemble montrent l'importance de continuer une collaboration avec les spécialistes de la santé au travail. Nous avons pu, d'une part, aider vos patients souffrant de pathologies professionnelles à être reconnus par les assu-

rances et d'autre part, assurer de meilleures conditions de travail à de nombreuses personnes.

Je souhaite vivement que la Santé au travail reste un sujet d'importance pour le canton de Neuchâtel.

*Dr Aurélia San Miguel
Médecin-inspectrice du travail*

Thème
du prochain
numéro :

**Gynécologie
dans le canton
de Neuchâtel**

Délag rédactionnel :
7 mars 2006



Pourquoi traînez-vous encore
les pieds?

Ä K ÄRZTEKASSE
C M CAISSE DES MÉDECINS
CASSA DEI MEDICI

**Plus de boulets dans votre
administration...**

La Caisse des Médecins met à votre disposition, parfois en partenariat avec des sociétés externes, une multitude d'instruments précieux pour alléger votre gestion. Tous les points cités ci-contre et bien d'autres encore peuvent être pris en charge afin de vous faire gagner du temps et de l'argent. La délégation des tâches de gestion est, sans conteste, la solution d'avenir... A chacun ses compétences.

**Caisse des Médecins -
Part of your Team**

La Caisse des Médecins est partenaire de MEDISERVICE ASMAC

Agence Landeron
Rte de Neuchâtel 46 · 2525 Le Landeron
Tél. 032 752 35 52 · Fax 032 752 35 59
www.caisse-des-medecins.ch
landeron@caisse-des-medecins.ch