

LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES (OU TMS)

Qu'est ce que c'est ?

C'est une maladie qui touche les articulations ou les éléments autour des articulations (tendons, nerfs et membranes autour des ligaments). L'inflammation d'un de ces éléments va créer une lésion : c'est la tendinite (quand c'est un tendon qui est touché) ou la téno-synovite (quand c'est la gaine des tendons qui est touchée).

Ces troubles se traduisent toujours par de fortes douleurs. Ils sont très souvent associés à une perte de la force ou une limitation des mouvements. Ils surviennent lorsque l'on sollicite trop une articulation.

Les plus connus sont : le syndrome du canal carpien qui touche le poignet, l'épicondylite qui touche le coude, le syndrome de la coiffe des rotateurs de l'épaule.



Quelles sont les causes ?	Que faire ? <i>Exemples (parmi d'autres) pour la taille</i>
Trop de force à fournir. L'effort est exagéré.	Affiler le sécateur, utiliser un autre outil dès que les branches sont trop grosses.
Trop répétitif : le même geste, trop souvent et trop longtemps. C'est toujours la même articulation, les mêmes muscles et tendons qui sont sollicités, pendant des heures.	Alterner les travaux. Être polyvalent sur les chantiers, pour pouvoir faire plusieurs tâches.
Trop vite : la cadence est trop élevée.	Diminuer la cadence. Faire des « micro-pauses » (pour affiler le sécateur par exemple). Comme pour une activité sportive, la taille nécessite de s'échauffer. Commencer à petite cadence avant d'atteindre sa vitesse de travail.
Une posture difficile : les mouvements sont excessifs, les positions sont trop contraignantes.	Avoir un sécateur à sa taille, avec un manche tournant. Utiliser un escabeau ou un échafaudage pour travailler à bonne hauteur (pour éviter de trop « tirer » sur ses épaules). Utiliser un dispositif pour s'asseoir ou s'accroupir quand le travail est bas (tabouret monopied, ergosiège...).
Le stress, un travail peu intéressant, sans perspective, sans reconnaissance (financière ou sociale)...	Avoir de l'autonomie dans son travail, avoir des perspectives d'évolution. La reconnaissance accordée par un employeur à ses salariés, l'intérêt du travail délégué... tout cela va diminuer les risques.
Les conditions climatiques (froid, humidité)	Réserver le travail de taille aux moments les moins froids de la journée. S'habiller chaudement.
L'état de la personne : son âge, sa préparation physique, son hygiène de vie...	Ne pas dépasser ses limites. Quand la douleur apparaît, elle doit être un signal d'alarme. Boire de l'eau régulièrement (1.5 litre par jour). Avoir une activité sportive (de détente)

Certains troubles musculo-squelettiques peuvent être reconnus et pris en charge comme maladies professionnelles. Le nombre de TMS reconnus dans les entreprises du paysage est en pleine explosion, comme dans toutes les autres professions en Europe. Ce sont des maladies qui sont très douloureuses. Elles sont souvent handicapantes et peuvent obliger à changer de métier.

LES CONTACTS

► Ain	04 74 45 99 79
► Alpes du Nord : Isère	04 76 88 76 17
► Alpes du Nord : Savoie	04 79 62 89 19
► Alpes du Nord : Haute-Savoie	04 50 88 16 50
► Ardèche Loire : Ardèche	04 77 43 55 91
► Ardèche Loire : Loire	04 77 91 55 54
► Rhône	04 78 92 31 92
► Drôme	04 75 75 68 68

Le conseiller en prévention et le médecin du travail MSA disposent d'informations sur les risques professionnels et les moyens de prévention.

Prenez contact avec eux.



Conception : MSA des Alpes du Nord

LA LETTRE DU

PIC VERT



Mai 2008

N°29

ÉDITORIAL

Vous connaissez les TMS ? Couramment appelés tendinites, les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) n'épargnent pas les paysagistes, élagueurs et forestiers.

Ces troubles, très douloureux et handicapants, ne sont pas une fatalité !

Pour limiter leur apparition, plusieurs pistes sont possibles et complémentaires :

- Outils et investissements,
- Techniques de travail,
- Formation,
- Organisation

Ce numéro de La Lettre du Pic Vert aborde une piste particulière : le sécateur. C'est un outil simple et courant. Et pourtant, il peut être à l'origine de nombreux TMS.

Picus vous apporte quelques conseils pour choisir, entretenir et bien utiliser vos sécateurs.

Le service Santé - Sécurité au Travail

Sécateur et Troubles Musculo-Squelettiques



SOMMAIRE

- P. 2** Le choix du sécateur
Comment faire dans mon entreprise ?
- P. 3** L'entretien du sécateur
Exemple du syndrome du canal carpien
- P. 4** Les TMS
- Affiche :**
Dessin sécateur et TMS



**LÉGER,
LAME INCLINÉE,
AVEC MANCHE
TOURNANT,
VOILÀ CE QU'IL ME
FAUT !**

Choisir un outil qualité

Le manche et la tête de coupe ne doivent pas être alignés dans le même axe. **La lame doit être inclinée vers le bas et légèrement sur le côté.** On évite ainsi de « casser » son poignet pour atteindre la branche à couper.

Choisir un **sécateur léger**. Pour un sécateur électrique, les batteries doivent être légères, et portées sans contraintes pour le dos.

Un **sécateur à manche tournant** limite les frictions. Il répartit les points de compressions à l'intérieur de la main. Après un temps d'adaptation, c'est un outil qui permet la même précision de travail qu'un sécateur classique, et qui augmente le confort. Il diminue de 30 % l'effort à fournir.

Favoriser le choix de **ressorts de rappel souples** et **des butées d'amortissement en caoutchouc ou élastomère**.

Un outil adapté à chacun

Petite main = petit sécateur
Grande main = grand sécateur

Il existe des sécateurs pour droitiers et des sécateurs pour gauchers.

Comme une chaussure est ajustée à la taille de son pied, un sécateur doit l'être à la taille de sa main. Le sécateur ouvert doit tenir dans la main ouverte, doigts **complètement** au repos. Cela permet de reposer la main entre chaque coupe.

Les sécateurs sont, dans leur très grande majorité, achetés trop grands. Demandez à votre revendeur de vous aider à choisir la taille de votre sécateur. Il doit vous proposer des tailles différentes.

L'expérience nous a montré qu'une majorité d'utilisateurs ont des mains plutôt petites, même les hommes. Ils doivent donc s'équiper de sécateurs taille S (Small).

Un outil adapté au travail

Bien entendu, le sécateur doit être utilisé de manière adaptée. Si les végétaux à tailler sont trop gros, trop durs, il est préférable d'utiliser un **sécateur à deux mains** ou sécateur de force.

Une scie est aussi utile.

Et les sécateurs assistés ?

Si les sécateurs pneumatiques ou électriques facilitent le travail, tout risque n'est pas supprimé.

La vigilance s'impose :

- Entretien et réglage sont importants (en particulier l'ajustement entre la lame et la contre lame).
- L'affilage de la lame est indispensable.
- Préférer l'électrique au pneumatique.

Comment faire dans mon entreprise ?

Investir dans de bons sécateurs, c'est l'assurance d'un travail plus rapide, plus soigné et moins de risques : moins de douleurs, moins d'absentéisme.

Si les chantiers de taille sont fréquents : A chacun son sécateur, adapté à sa main et entretenu par chacun. Et à chacun son affiloir.

Si la taille est moins fréquente : avoir plusieurs sécateurs de tailles différentes. Apprendre à chacun à les entretenir et les affiler.

Faire le point régulièrement pour évaluer l'état du matériel de chacun, et prévoir les remplacements.

Avoir un sécateur qui coupe c'est important. Pour cela, il faut **l'affiler** (refaire le fil de la lame) !

- Un **sécateur qui coupe mal** oblige à compenser par plus de force musculaire d'où fatigue et risque accru de maladie (TMS).
- Un **sécateur qui coupe mal** détériore la plante, les coupures sont moins franches et augmentent le risque de maladie des plantes.
- Un **sécateur qui coupe mal**, c'est prendre plus de temps pour un même travail : « je donne plus de coups sécateur, je prends du retard et je me fatigue plus ».

Affûtage ?	ou Affilage ?
C'est ce qui donne l'angle de la lame et de la contre lame. Il est souvent fait une fois pour toute en usine ou chez un affûteur. Le refaire demande des équipements spécifiques et un savoir-faire.	Lors de l'utilisation, le fil de la lame se déforme naturellement (pression de la lame sur le bois). L'affilage consiste à redresser régulièrement ce fil. Cela redonne du pouvoir de coupe et diminue la pénibilité. Chaque utilisateur doit affiler son outil régulièrement (plusieurs fois au cours d'un même chantier de taille).



Réglage et nettoyage

L'axe qui relie les deux branches doit être resserré, nettoyé et graissé régulièrement.

Il est nécessaire de régler l'ajustement entre la lame et la contre lame.

- **Trop ajusté** : il faut forcer pour couper. Il y a trop de frottement entre la lame et la contre lame.
- **Pas assez ajusté** : il y a un jour entre la lame et la contre lame. Le sécateur, pour aligner la lame et la contre lame, va entraîner une très légère torsion du poignet. Cette torsion, répétée des milliers de fois lors de la taille, pourra provoquer des troubles musculo-squelettiques. C'est souvent la cause d'apparition de TMS malgré l'utilisation de sécateur assisté : on ne fait plus le geste de serrer le sécateur mais cette torsion du poignet existe toujours.

Les amortisseurs s'usent et transmettent des vibrations parasites : ce sont des pièces d'usures à changer régulièrement.

Éliminer les dépôts de sève sur la contre-lame et nettoyer régulièrement le ressort et les poignées tournantes pour éviter les coincements.

Exemple du syndrome du canal carpien.

Il est très souvent associé à l'utilisation de sécateur de taille, mais aussi d'outils comme la disqueuse... C'est une affection qui touche un nerf passant dans le poignet : le nerf carpien. Ce nerf passe dans un canal étroit et non extensible situé sous le poignet. Dans ce canal (une sorte de tunnel), toute la place est occupée : il y a aussi des nerfs, des tendons, des veines...

Lors de certains gestes trop répétitifs ou à cadence élevée (comme la taille par exemple) les tendons de la main peuvent s'inflammer et gonfler. Comme ces tendons passent dans le canal à côté du nerf, en gonflant, ils vont le comprimer.

Les symptômes qui en découlent :

- **Des picotements** dans trois doigts (pouce, index et majeur) surtout la nuit, qui vont jusqu'à réveiller la personne atteinte. Le repos va permettre de faire « dégonfler » les tendons.
- Un « **engourdissement** » de ces doigts du à la dégénérescence du nerf sensitif.
- **Une paralysie progressive des doigts** due à la dégénérescence du nerf moteur. A ce stade, seule la chirurgie peut éviter la paralysie définitive de ces doigts.