

Par **Benoît Delabre**



Troubles musculo-squelettiques, mal de notre époque

Château du Boisniard



À la Table du Boisniard, restaurant gastronomique, profitez d'un moment privilégié, une cuisine créative et raffinée, faisant la part belle aux produits du terroir, nous vous invitons dans nos salons à privatiser.



Rendez-vous au Château Boisniard entre amis, affaire et séminaire.
Menu à 28 € en semaine, menu gourmand à 35 € et dégustation à 55 €.

Réservation au 02 51 67 50 01
CHATEAU BOISNIARD, Le Boisniard
(Sortie 28 Puy du Fou) - 85500 Chambreaud
www.chateau-boisniard.com

Les muscles, les tendons et les nerfs sont parfois soumis à des contraintes répétées, pouvant entraîner douleurs, raideurs ou fatigues musculaires.

Bien que connus et observés depuis le XIX^e siècle, les troubles musculo-squelettiques (TMS) constituent aujourd'hui encore, et peut-être plus que jamais, un problème majeur de santé au travail. En effet, ces pathologies sont actuellement les plus répandues dans les pays industrialisés.

Les TMS sont d'abord causés par des facteurs bio-mécaniques. En clair, la répétitivité des gestes, les efforts excessifs, les efforts articulaires extrêmes ou le travail en position

maintenue, vont créer des contraintes sur les muscles, tendons, nerfs et articulations. Cela va les user, les fatiguer ou créer des inflammations.

En outre, les mouvements exigeant une grande précision peuvent aussi impliquer des efforts musculaires accrus. De même, le port de gants, les vibrations et le froid constituent des facteurs secondaires, puisqu'ils augmentent la force de serrage.

Ce sont les articulations et la colonne vertébrale (notamment le

Les professions les plus concernées

Toutes les professions exposées à des gestes répétitifs sont concernées. On peut ainsi noter les métiers de polissage, meulage, poinçonnage, le travail à la chaîne, dactylo, boucher et préparateur de viande, industrie de transformation, de conditionnement dans l'agroalimentaire, préparation, piquage, montage dans l'industrie de la confection et l'industrie de la chaussure, montage et conditionnement dans l'électroménager, dans la sous-traitance automobile, caissières de grande surface...

La plus grande partie des travaux ouvriers expose les personnes aux TMS, mais les sportifs ou les musiciens sont aussi concernés.

cou) qui sont les plus fréquemment touchées. Ces pathologies s'expriment par de la douleur, mais aussi par de la raideur, de la maladresse ou une perte de force. Il peut s'agir de tendinites, de fatigues musculaires ou de compressions des nerfs (comme c'est le cas par exemple du syndrome du canal carpien).

Un risque multifactoriel

Cependant, il apparaît que les facteurs bio-mécaniques ne sont pas les seuls à entrer en ligne de compte. Des études ont démontré que des facteurs organisationnels ou psychosociaux pouvaient aussi influencer sur le déclenchement de ces maladies. Ainsi, le manque de pause d'alternance dans les tâches ou encore une durée de travail excessive, sont des facteurs organisationnels qui augmentent le risque de TMS, puisqu'ils ne permettent pas une récupération suffisante du corps.

En outre, de mauvaises relations de travail, de trop courts délais d'exécution des tâches, le manque de contrôle sur son travail ou encore le manque de participation à l'organisation même du travail, sont des facteurs psychosociaux pouvant être sources de stress. Or, il s'avère que les effets du stress sur le risque de TMS sont multiples. Il accroît les forces de serrage et d'appui, rallonge le temps de récupération et amplifie la perception de la douleur.

Enfin, il fragilise la personne et la rend donc plus sensible aux autres facteurs de risque.

Prévention

Face à l'évolution de ces maladies et au poids économique qu'elles représentent pour la société comme pour les entreprises, les professionnels de la santé, ministère en tête, multiplient les travaux de prévention. Dès 2001, le ministère du Travail, en partenariat avec l'Agence nationale pour l'amélioration des conditions de travail (Anact), la Caisse nationale de l'assurance maladie des travailleurs salariés (CNAMTS), la Mutualité sociale agricole et l'Institut national de recherche et de sécurité (INRS), se sont penchés sur ce problème. Les travaux ont démontré que, bien que complexes, ces maladies peuvent être évitées ou réduites. Les exemples d'actions menées dans plusieurs entreprises prouvent que le développement des TMS peut être enrayer sans remettre en cause la productivité. S'il n'y a pas de recette miracle, tout le monde s'accorde sur la nécessité d'engager une démarche globale, qui touche aussi bien les postes et l'organisation du travail que la formation, la gestion des ressources humaines ou encore la conception du produit.

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à contacter la Mutualité sociale agricole de votre département.

Actu santé

Stocker ses médicaments au frais

Pour conserver au froid stylos d'insuline, anti-

venin et flacons de médicaments sensibles, Medactiv – société créée par des diabétiques – et Mag-nien SAS se sont associés pour créer trois sacs isothermes discrets : la trousse Easybag maintient les médicaments en dessous de 25° C jusqu'à sept jours sans électricité ; les sacs iCool, grâce à une nouvelle génération de "pains de glace" non transpirants et durables, conservent les médicaments entre 2° C et 8° C jusqu'à 24 h ; enfin, les mini-frigos Medifridge ou MediCooler garantissent une température entre 2° C et 8° C une fois branchés sur le secteur ou l'allume-cigare de la voiture. Cette dernière innovation, lauréate du prix "Handicap 2010" de la mairie de Paris, permet une autonomie parfaite aux diabétiques et malades chroniques.



En pharmacie. Prix variant selon la contenance. Prix Easybag : de 30 à 40 € ; iCool : de 40 à 50 € ; Medifridge ou Medicooler : de 95 à 100 €.

Question d'hygiène

Plus que les Suédoises qui y passent 32 mn par jour, et moins que les Mexicaines qui culminent à 48 mn par jour, les Françaises déclarent consacrer en moyenne 46 mn par jour à s'occuper de leur hygiène personnelle. C'est le résultat d'une étude internationale menée par SCA – TENA (leader des protections pour fuites urinaires), apparaissant dans le 9^e livret de conseils et d'informations édité par la marque. À la question : "Consacrez-vous plus de temps à votre hygiène personnelle qu'il y a dix ans ?", 94 % des hommes et des femmes indiquent y passer à peu près autant de temps voire plus qu'avant. "Loin de leur mauvaise réputation et des clichés sur le manque d'hygiène présumé, les Français apparaissent donc très attentifs aux soins qu'ils apportent à leur corps !", y analyse la dermatologue Nicole Auffret.