



Prévenir les troubles musculosquelettiques (TMS)

Repères et démarches pour agir sur les situations de travail

Les troubles musculosquelettiques (TMS) constituent aujourd'hui la première cause de maladies professionnelles reconnues en France. Douleurs, raideurs, perte de force ou de mobilité peuvent affecter durablement la santé des salariés et le fonctionnement des entreprises. Du 5 au 7 mai 2026, l'INRS organise un congrès international sur la prévention des TMS. En prélude à cet événement, découvrez la démarche et les outils proposés par l'INRS pour aider les entreprises à prévenir les risques.

Les troubles musculosquelettiques (TMS) touchent en particulier les muscles, les tendons et les nerfs. Ils concernent principalement les membres supérieurs – cou, épaules, coudes, poignets – mais peuvent aussi affecter les genoux ou le dos. Douleurs, raideurs, perte de force ou de sensibilité font partie des symptômes les plus fréquents.

L'activité professionnelle joue un rôle important dans leur apparition. Aujourd'hui, les TMS représentent près de 90 % des maladies professionnelles reconnues en France, selon le rapport annuel 2024 de la Cnam (Caisse nationale de l'assurance maladie).

Des conséquences majeures

Les TMS concernent tous les secteurs d'activité. L'agroalimentaire, le BTP, la logistique, le transport, la propreté ou encore l'aide et le soin à la personne concentrent cependant une grande partie des cas.

Sans prise en charge précoce, les TMS peuvent devenir chroniques et entraîner un handicap durable. Pour les entreprises, ils ont aussi des conséquences importantes : absentéisme, turnover, baisse de la qualité du travail et désorganisation des équipes.

Des causes multiples liées au travail

Les TMS résultent le plus souvent d'une combinaison de facteurs de risque :

- **des contraintes physiques**, comme les efforts, les gestes répétitifs ou les postures contraignantes ;
- **des facteurs psychosociaux**, tels que l'intensité du travail, le temps de travail ou le manque d'autonomie ;
- **des facteurs liés aux ambiances physiques de travail**, comme l'exposition au froid, aux vibrations ou à un environnement bruyant.

C'est bien la réduction de l'exposition aux facteurs de risques professionnels qui constituent le principal levier de prévention.

Prévenir les TMS : agir sur le travail

La prévention des TMS repose sur une démarche structurée.

L'INRS propose une approche en quatre étapes :

- s'engager dans la démarche ;
- réaliser un état des lieux ;
- analyser les situations de travail ;
- transformer durablement celles-ci.

Concrètement, il est possible d'agir sur l'organisation du travail, l'aménagement des postes, le choix des outils et des équipements ou encore la formation des salariés. L'objectif est de réduire l'exposition aux facteurs de risque et de redonner des marges de manœuvre aux travailleurs.

Congrès international - Prévention durable des TMS : nouveaux défis pour la recherche et la pratique

¹Du 5 au 7 mai 2026, l'INRS organise un congrès international consacré à la prévention des troubles musculosquelettiques (TMS) dans un monde du travail en constante évolution. L'objectif de ce congrès est de mettre en évidence la richesse et la diversité des connaissances et des approches pluridisciplinaires relatives à la prévention des TMS. Il est ouvert à tous les professionnels impliqués dans la prévention des TMS, chercheurs, experts, praticiens et acteurs en entreprise.

Information / inscription ¹

¹ <https://tms2026.inrs.fr/>



Des outils pour accompagner les entreprises

Pour aider les entreprises à prévenir les TMS, l'INRS met à disposition de nombreux outils : questionnaires pour se situer face au risque, méthodes d'analyse de la charge physique de travail, grilles d'identification des situations à risque, outils de suivi et d'évaluation des actions engagées. Plusieurs **formations sont également proposées pour aider à la prévention des TMS ²**.

² <https://www.inrs.fr/services/formation.html>

En s'appuyant sur ces ressources et sur la participation des salariés, les entreprises peuvent inscrire la prévention des TMS dans une dynamique d'amélioration continue, bénéfique à la fois pour la santé au travail et pour la performance collective.

MÉTIER 03/2026 | ED 6387



Évaluez les risques dans votre entreprise grâce à notre outil en ligne

AFFICHE 10/2011 | A 754



Stop aux TMS. Trop lourd

AFFICHE 12/2013 | A 764



Stop aux TMS. Mal au corps, et si c'était le travail ?

AFFICHE 12/2013 | A 765



Stop aux TMS. TMS au travail. Les douleurs, en parler pour les prévenir

BROCHURE 03/2025 | ED 6518



Démarche de prévention des troubles musculosquelettiques (TMS)

AFFICHE 10/2011 | A 753



Stop aux TMS. Trop lourd

DOSSIER 03/2025



Troubles musculosquelettiques (TMS)

AFFICHE 12/2013 | A 766



Stop aux TMS. Les troubles musculosquelettiques, et si c'était le travail ?

BROCHURE 07/2019 | ED 6094



Vous avez dit TMS ?

AFFICHE 12/2013 | A 768



Stop aux TMS. Très petit, trop vite, très précis

BROCHURE 03/2019 | ED 6161



Méthode d'analyse de la charge physique de travail

BROCHURE 06/2017 | ED 6291



Méthode d'analyse de la charge physique de travail

DÉPLIANT 02/2025 | ED 6547



TMS. Analyser le travail pour maîtriser le risque

Mis à jour le 01/04/2026



13/04/2026
Travail & Sécurité : numéro d'avril 2026

13/04/2026
#MortelTonTaf : sensibiliser les jeunes salariés

08/04/2026
Batterie lithium-ion : comprendre les risques pour mieux les prévenir

07/04/2026
[RECHERCHE] Publications scientifiques de l'INRS

31/03/2026
Références en santé au travail : parution du numéro 185

► [Toutes les actualités](#)