



36<sup>e</sup>

## Congrès National de Médecine & Santé au Travail

Du 14 au 17 juin 2022  
Palais de la Musique et des  
Congrès de Strasbourg

### PRÉVENTION DES TMS EN VITICULTURE



santé  
famille  
retraite  
services

L'essentiel & plus encore



## Déclaration des liens d'intérêts

**Nom du conférencier : Pubil Emmanuel**

déclare n'avoir aucun lien d'intérêts

**Nom du conférencier : Marquié Florian**

déclare avoir un lien d'intérêts

Nature du lien : Kiné préveneur pour TM institute

# Prévention des TMS en viticulture

## ■ Les acteurs :

- La MSA Grand Sud (Aude et Pyrénées Orientales)
  - Le service Santé Sécurité au travail
  - Le service Contrôle Médical
- Les viticulteurs :
  - Chefs d'exploitations et Salariés
  - 57 % des exploitations agricoles de l'Aude et des Pyrénées Orientales
- TM Institute
  - Concepteur de la méthode Ostéart

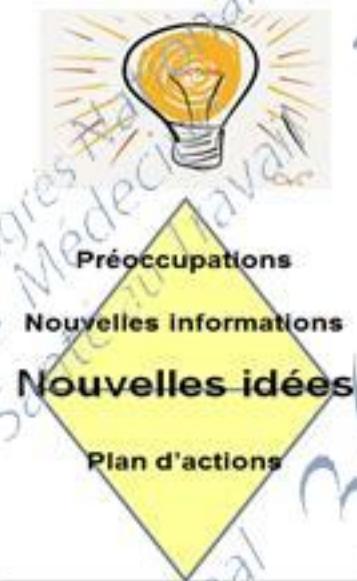
# Prévention des TMS en viticulture

- Objectifs :

- Prévenir l'apparition des TMS
  - 92 % des MP chez les salariés en MSA Grand Sud
  - 85 % des MP chez les chefs d'exploitations en MSA Grand Sud
- Rendre les viticulteurs acteurs de leur santé
  - Agir plutôt que subir
  - Ouvrir le champs des possibles
- Proposer une approche innovante en agriculture et pluridisciplinaire

# L'origine de la démarche

- 2016 : 26 viticulteurs de Embres et Castelmaure
- Méthode TMSa



- Emergence d'un plan collectif de prévention des TMS

# L'origine de la démarche

- Amélioration dans le temps des gênes, douleurs et mobilités articulaires
- Retours des participants:
  - Moins fatigués en fin de journée
  - Moins stressés
  - Prise de conscience qu'ils peuvent être acteurs de leur santé
  - Baisse de consommation de médicaments
  - Baisse de consultations médicales

## **Particularité du programme OstéArt'Pro ©**

**Rechercher et agir  
sur un**

Dysfonctionnement  
biomécanique  
(non pathologique à la base)

**Avant qu'il  
n'entraîne...**

Processus Inflammatoire  
(ex: bursite)

Irritation Neurologique  
(ex: canal carpien)

Contractures musculaires  
douloureuses  
(ex: rachialgie)

**Puis ensuite ...**

Pathologies  
dégénératives

Handicap

Dysfonctionnement  
Organisationnel

**1. Information**



**2. Observation**



**3. Mobilisation : prise de conscience + connaissance + pistes d'action**



**4. Kiné (tous les mois pendant 6 mois) : bilans individuels + programmes personnalisés + exercices collectifs**



**5. Accompagnement : agir efficacement + maintenir la dynamique + pérenniser la démarche**



## Notre hypothèse



- 1 - dysfonction
- 2 - bursite
- 3 - tendinopathie
- 4 - rupture



# Le rôle du kiné dans une approche pluridisciplinaire de prévention

## Kinésithérapeute

Professionnel du geste, du mouvement

Compréhension des interactions biomécaniques et physiologiques

Améliorer les capacités fonctionnelles et réduire la pénibilité

Approche sanitaire

Individu

Approche organisationnelle

Approche ergonomique

Hutting N. 2017

Oswald W. 2021

# Bilan Osteart'Pro : 39 tests



## 5. Étirement du triceps



Tendez votre bras vers le haut pour déchirer le coude. Avec l'autre main, maintenez ce coude vers l'arrière.

Intéromptez l'exercice en cas d'apparition de douleurs.

3 étirements de 8 secondes pour chaque bras alternativement

## 6. Étirement de la partie inférieure de votre épaule (1)



Desserrez vos doigts au dessus de votre tête et lever les mains vers le haut en gardant les paumes dirigées vers le sol.

Intéromptez l'exercice en cas d'apparition de douleurs.

3 étirements de 6 secondes

## 7. Étirement de la partie inférieure de votre épaule (2)



Croisez vos doigts au dessus de votre tête et lever les bras vers le haut en gardant les paumes des mains dirigées vers le haut.

Intéromptez l'exercice en cas d'apparition de douleurs.

3 étirements de 6 secondes

## 14. Travail des pectoraux en position assise



Seize fois assis sur une chaise, pieds posés à plat et cherchez à vous étirer. Tenez un genou et vers le bas avec votre bras du même côté. Faites 2 secondes.

Alternez gauche-droite.

série de  mouvements

## 15. Travail des pectoraux en position debout



Lever un genou et vers le bas avec votre bras opposé. Reprenez à l'opposé de l'autre côté.

série de  mouvements

## 16. Étirement du quadriceps



Mettez-vous dans le pied et stabilisez-vous pour poser votre bras. Tenez votre pied et tirez-le vers votre fesse en restant droit.

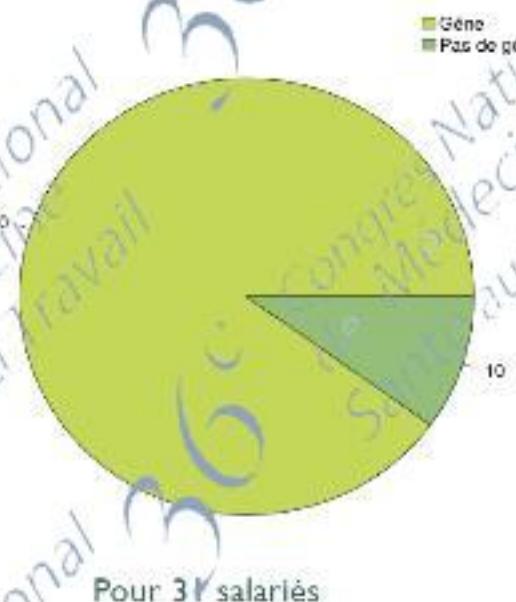
Reprenez à l'autre côté.

2 étirements de 10 secondes pour chaque jambes, alternativement.

# Résultats MSA Grand Sud

## Evolution de la gêne

% de salariés déclarant une gêne - Bilan M0  
Pour 31 salariés

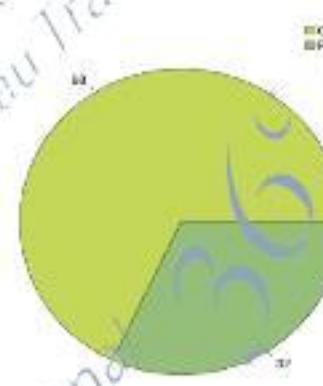
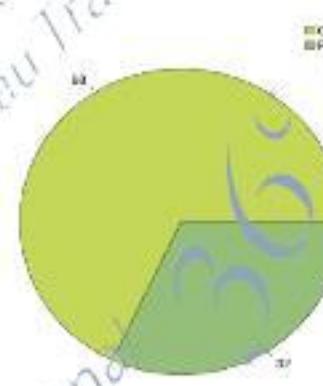
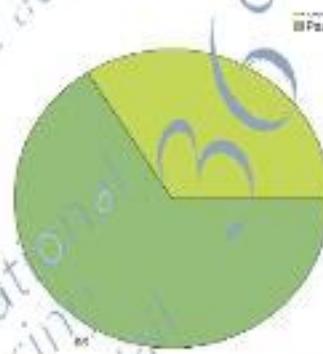
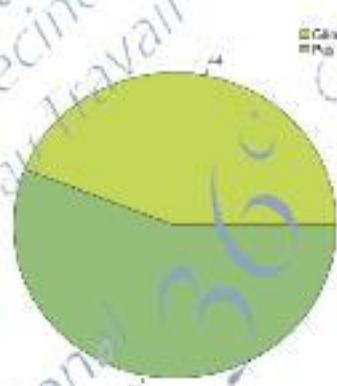


% d'exploitantes déclarant une gêne - Bilan M0  
Pour 21 salariées



## Résultats MSA Grand Sud

### Evolution de la gêne



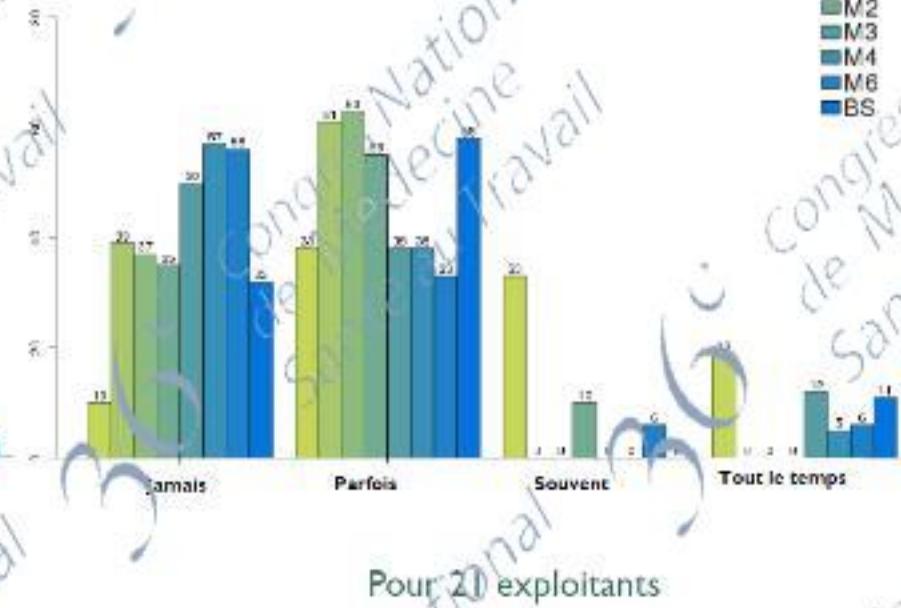
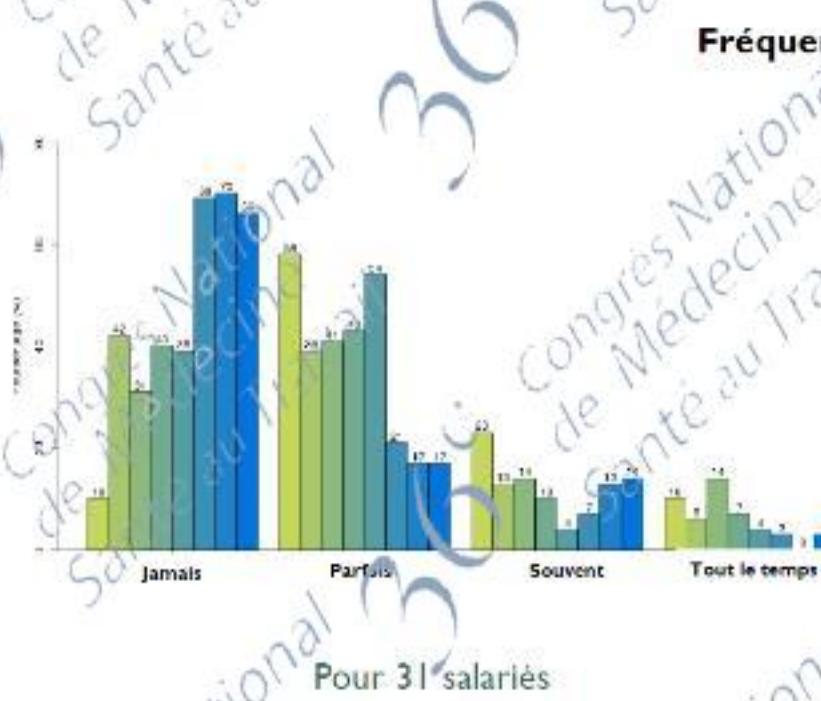
66 % des salariés ne ressentent plus aucune gêne à M+12

32 % des participants ne ressentent plus aucune gêne à M+12

# Résultats MSA Grand Sud

## Evolution de la gêne

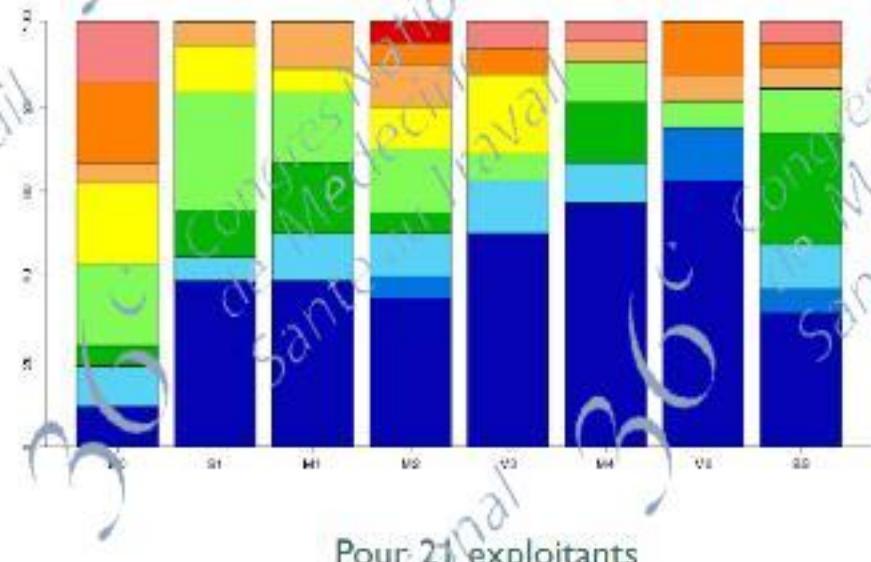
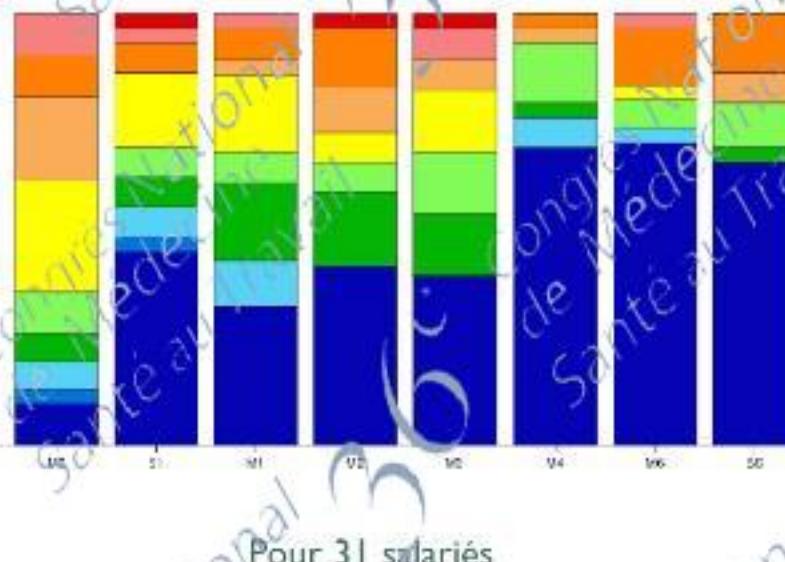
### Fréquence de la gêne



# Résultats MSA Grand Sud

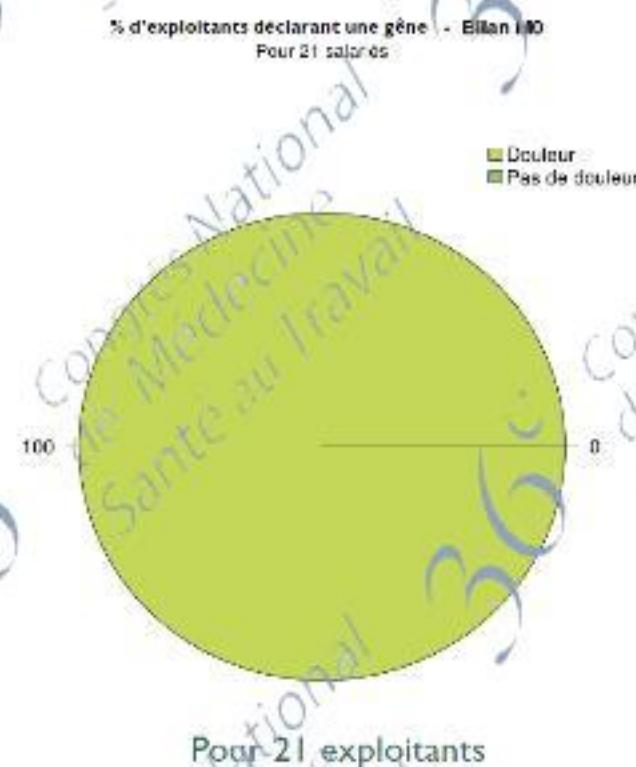
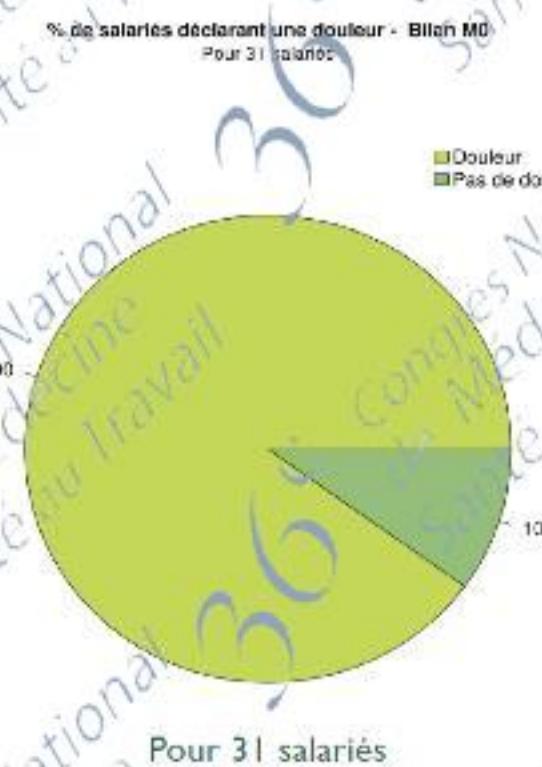
## Evolution de la gêne

### Intensité de la gêne par type de bilan



# Résultats MSA Grand Sud

## Evolution de la douleur



# Résultats MSA Grand Sud

## Evolution de la douleur



**66 % des salariés ne ressentent plus aucune douleur à M+12**

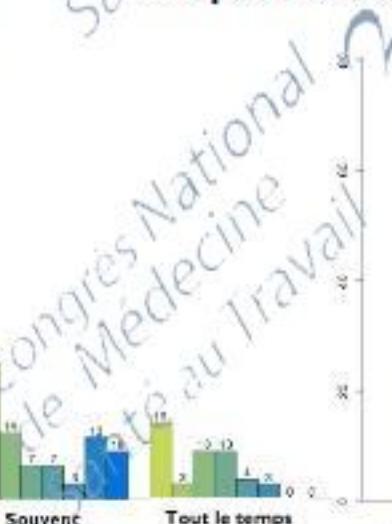
**53 % des participants ne ressentent plus aucune douleur à M+12**

# Résultats MSA Grand Sud

## Evolution de la douleur

### Fréquence de la douleur

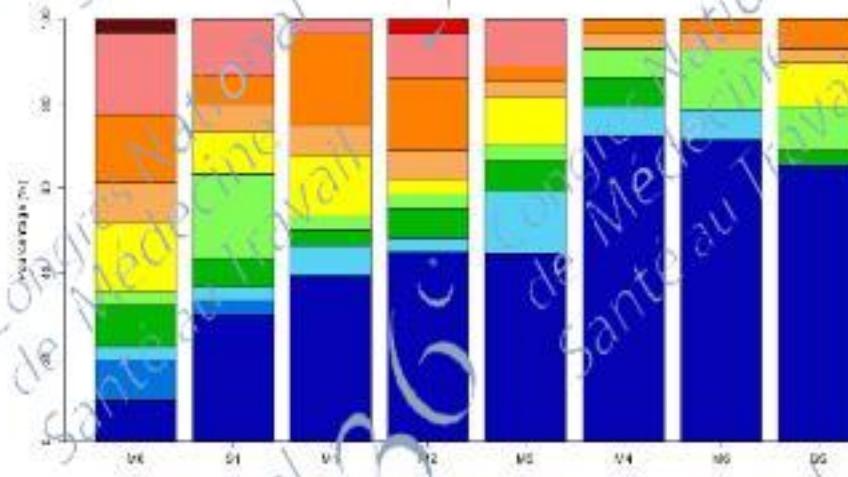
M0  
S1  
M1  
M2  
M3  
M4  
M5  
BS



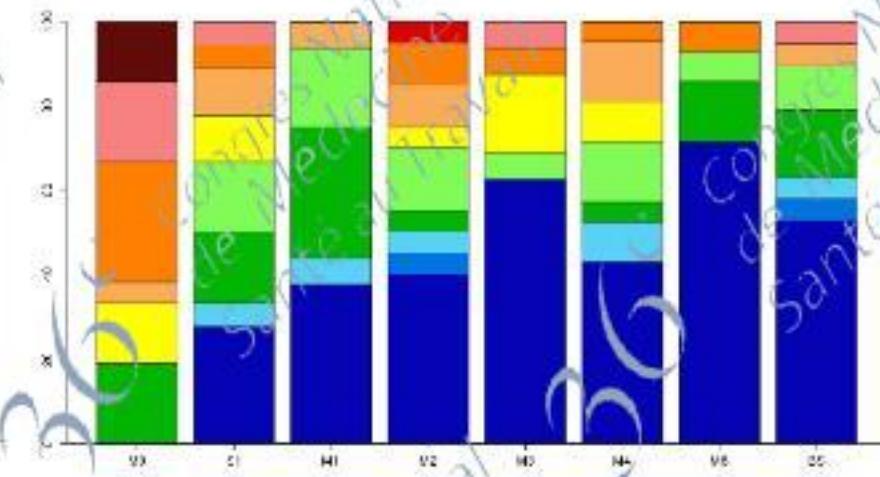
# Résultats MSA Grand Sud

## Evolution de la douleur

Intensité de la douleur par type de bilan



Pour 31 salariés

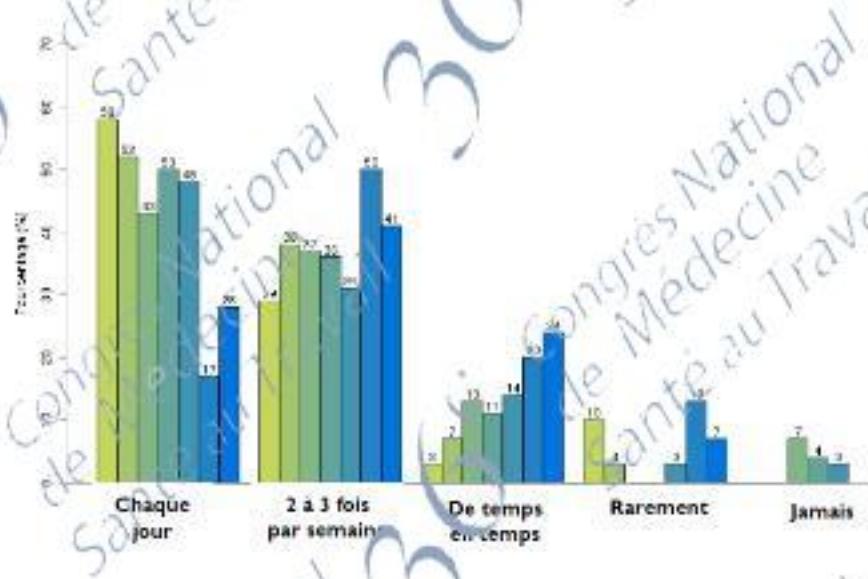


Pour 21 exploitants

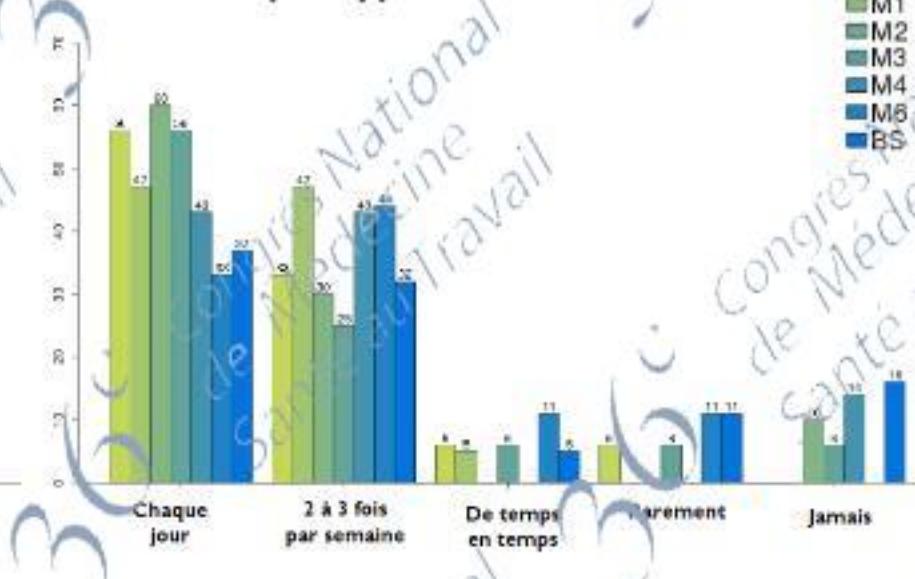
# Résultats MSA Grand Sud

## Réalisation des exercices

% de salariés réalisant les exercices individuels par type de bilan



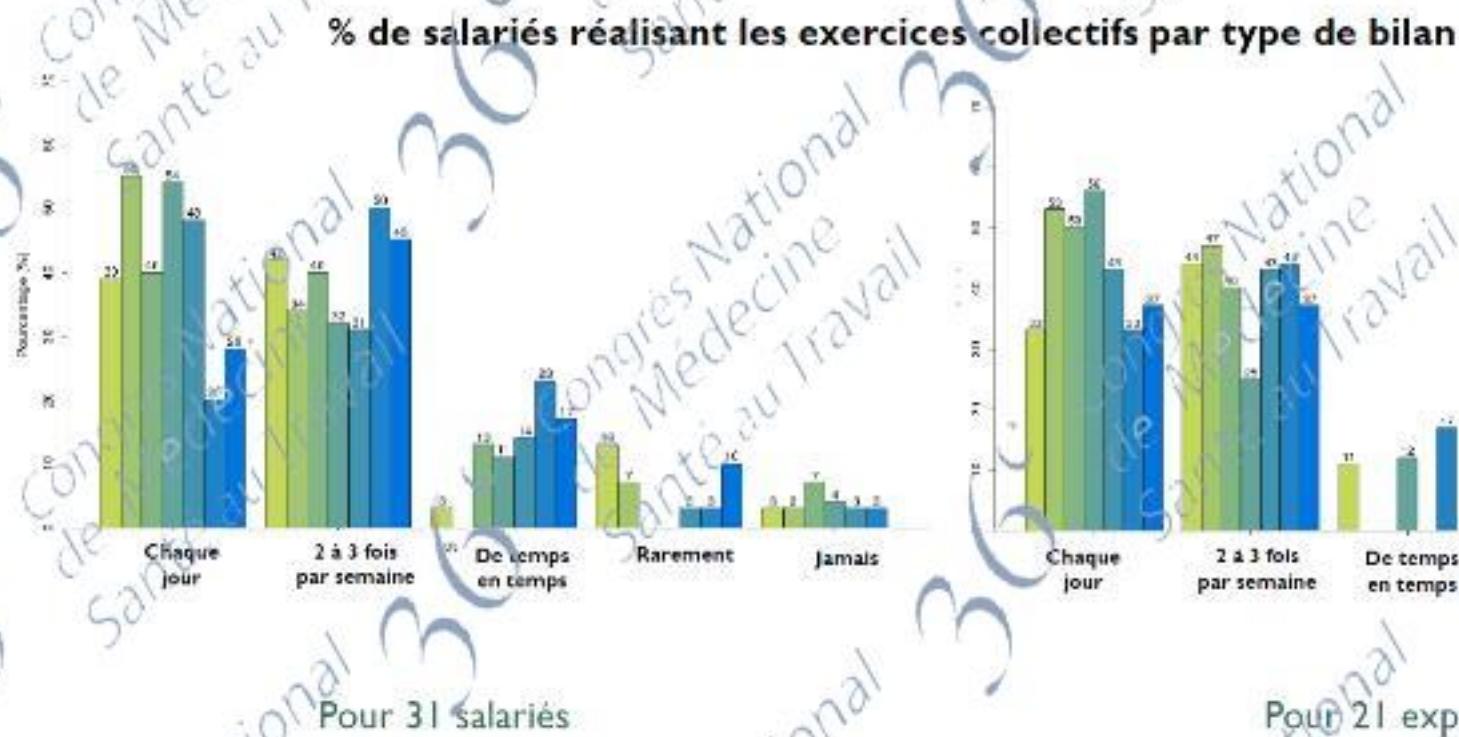
Pour 31 salariés



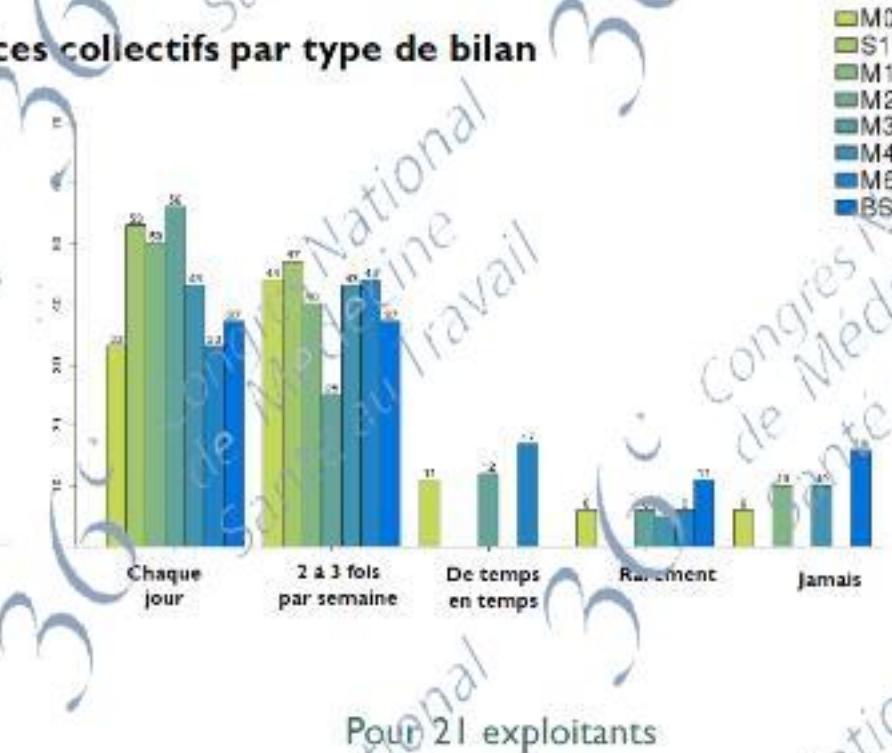
Pour 21 exploitants

# Résultats MSA Grand Sud

## Réalisation des exercices



Pour 31 salariés

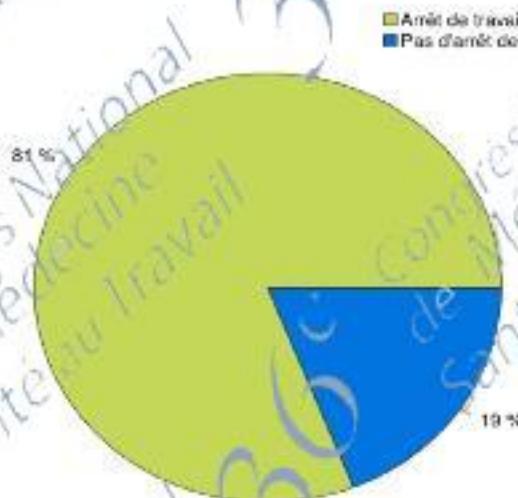


Pour 21 exploitants

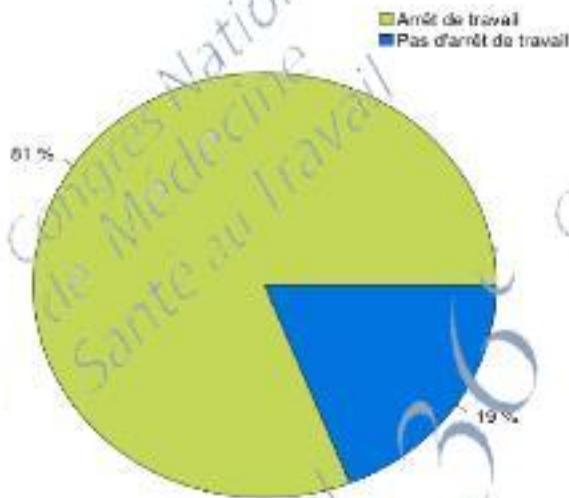
# Résultats MSA Grand Sud

## Arrêts de travail – Assiduité

**% de personnes ayant été au moins une fois en arrêt de travail en rapport avec les symptômes décrits lors du bilan initial**



Pour 31 salariés



Pour 24 exploitants

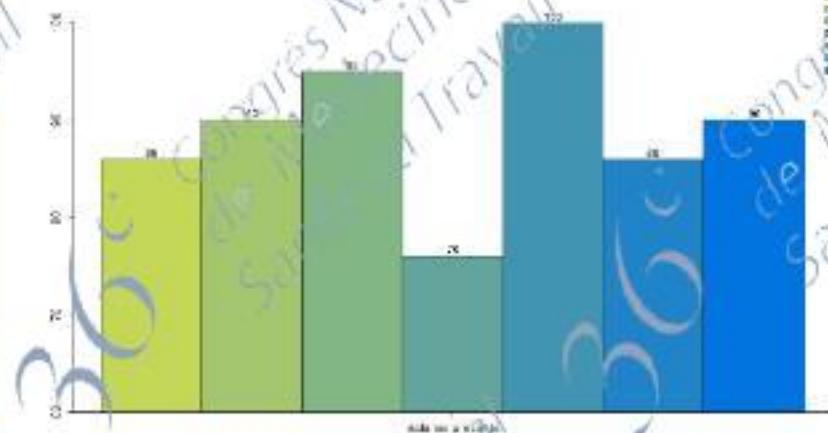
# Résultats MSA Grand Sud

## Arrêts de travail – Assiduité

% de salariés présente au bilan fix par rapport aux nombre de personnes inscrites dans le programme



Pour 31 salariés

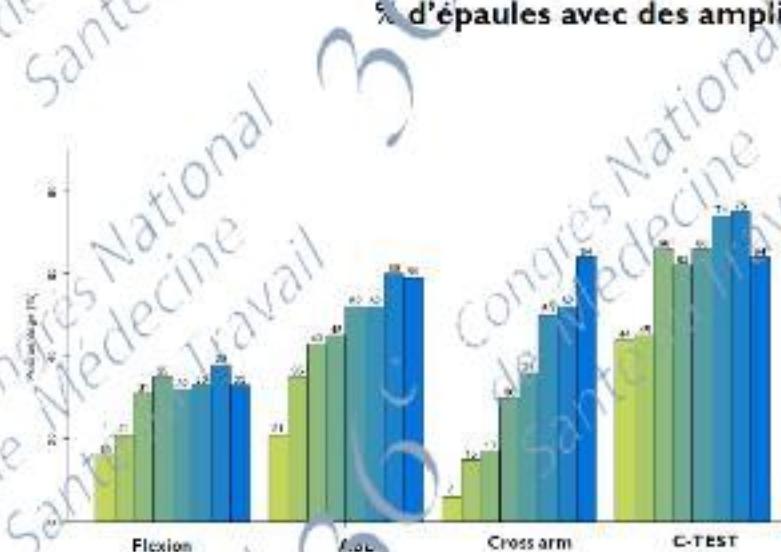


Pour 21 exploitants

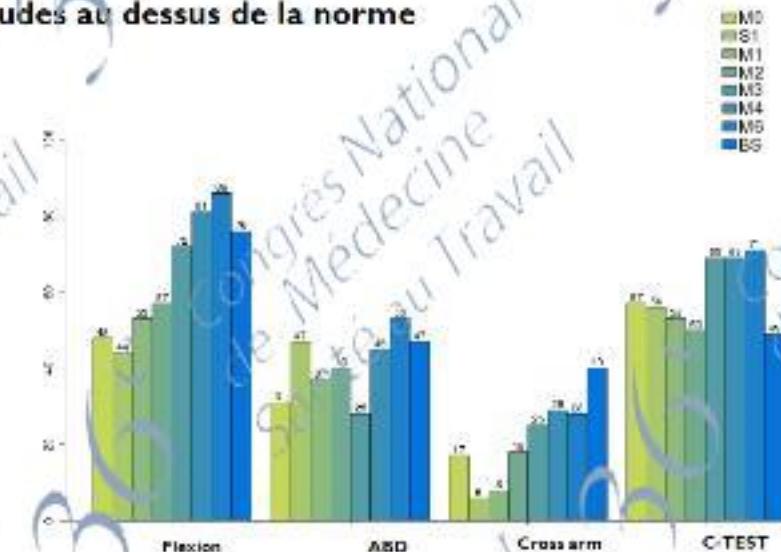
# Résultats MSA Grand Sud

## Épaules

% d'épaules avec des amplitudes au dessus de la norme



Pour 31 salariés

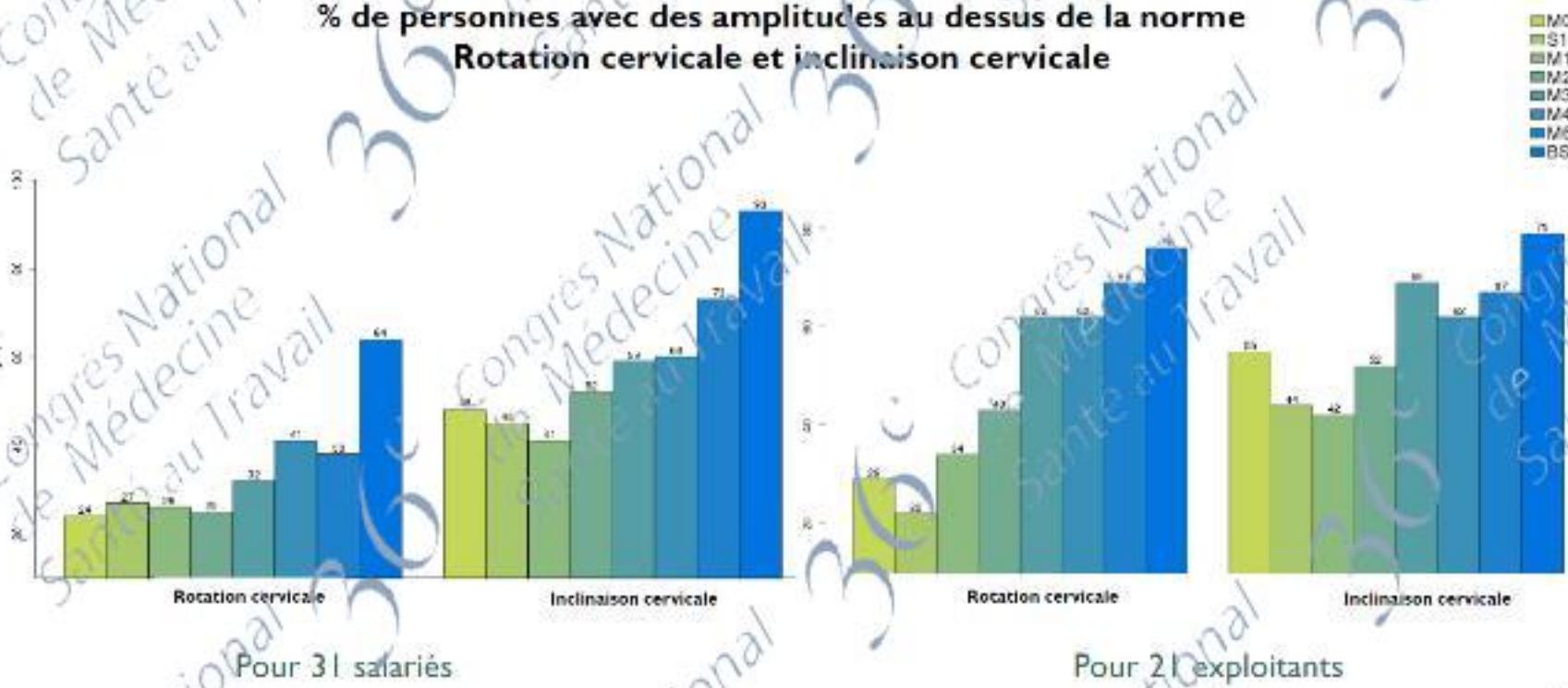


Pour 21 exploitants

# Résultats MSA Grand Sud

## Rachis

% de personnes avec des amplitudes au dessus de la norme  
Rotation cervicale et inclinaison cervicale



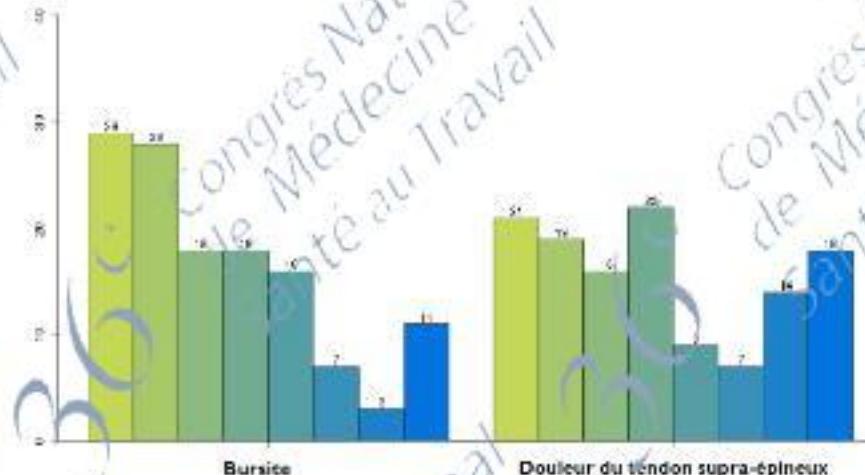
# Résultats MSA Grand Sud

## Bursite

% de personnes présentant un signe clinique  
(bursite et douleur du tendon supra-épineux)



Pour 31 salariés



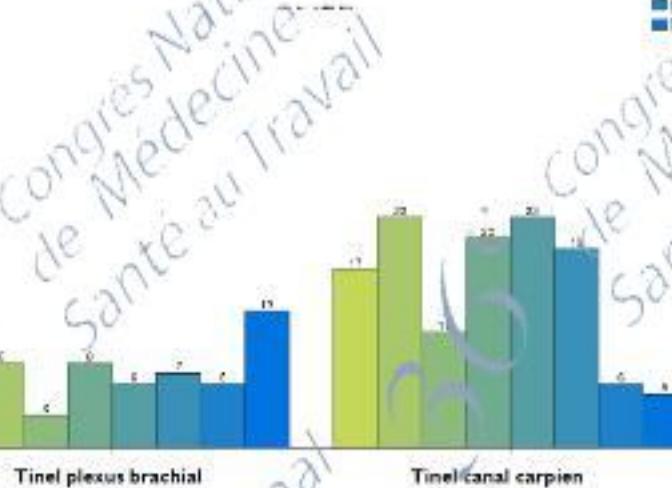
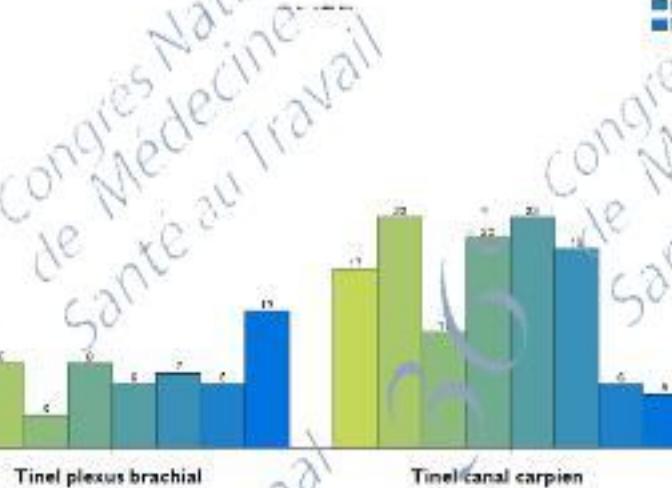
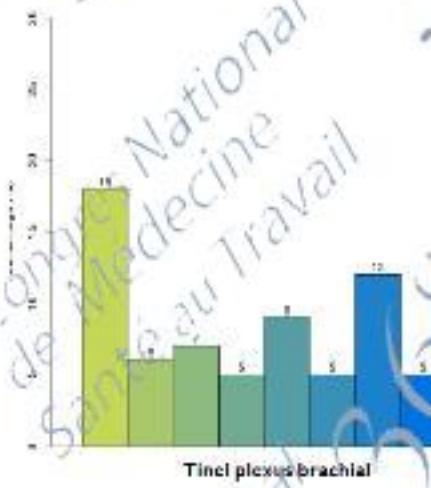
Pour 21 exploitants

# Résultats MSA Grand Sud

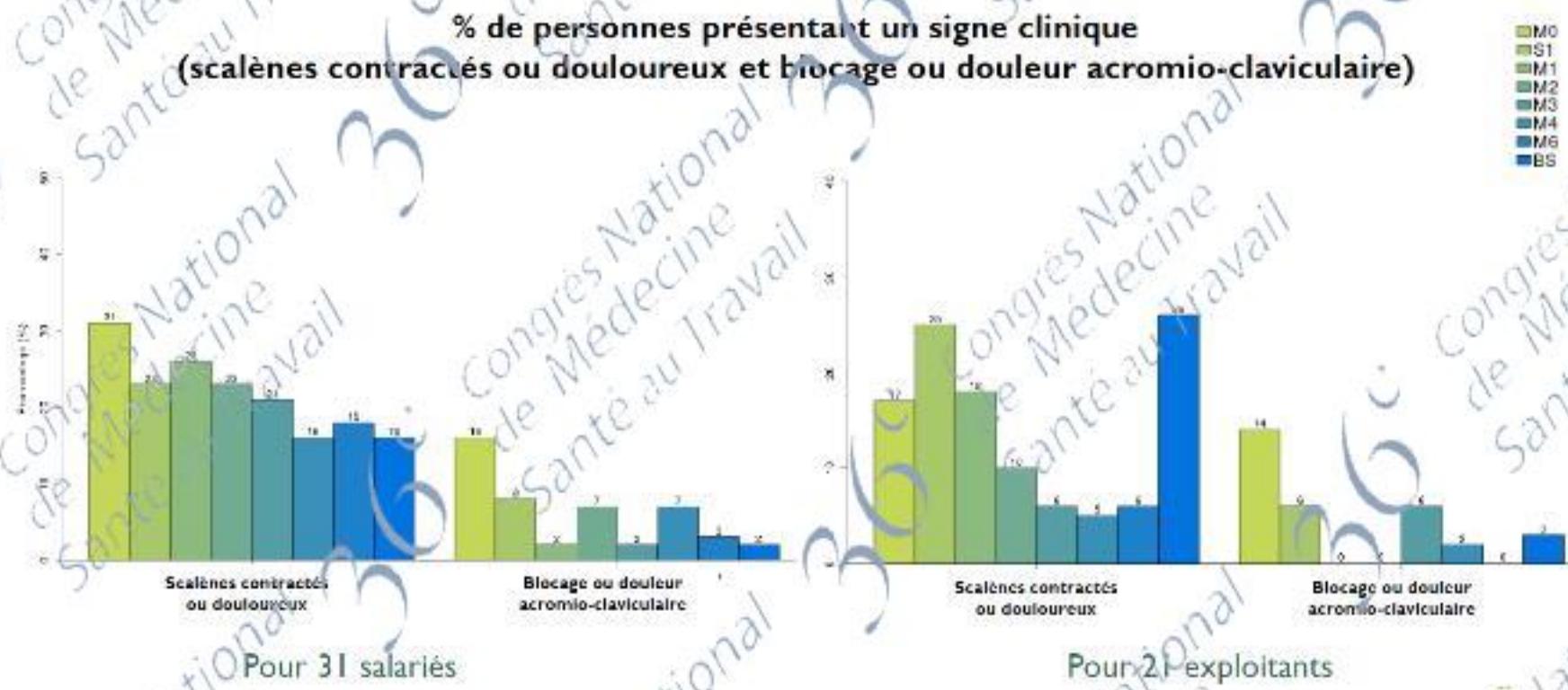
Tinels

% de personnes présentant un signe d'irritation nerveuse

M0  
S1  
M1  
M2  
M3  
M4  
M6  
M8



# Résultats MSA Grand Sud Scalènes



# Evaluation de l'action par la MSA

## ■ Principaux enseignements:

- Nécessaire prise en compte des problèmes de dos
- Un programme qui améliore l'ensemble du corps
- Une baisse des interruptions de travail
- Une profession émotionnellement fragile

## Evaluation de l'action par les participants

- 88% ont fait la promotion de la démarche
- 88% adaptent les exercices en fonction de leurs douleurs ou gênes
- 64% affirment plus écouter leur corps
- 61% ont modifiés leurs postures et leurs organisations en intégrant les exercices dans leur temps de travail

Témoignages à retrouver sur [ssa.msa.fr](http://ssa.msa.fr)



36<sup>e</sup>

## Congrès National de Médecine & Santé au Travail

Du 14 au 17 juin 2022  
Palais de la Musique et des  
Congrès de **Strasbourg**

Merci de votre attention