

Prévention des TMS en viticulture : la piste des échauffements avant le travail

29 mars 2024

Le secteur viticole est caractérisé par une prévalence élevée des troubles musculo-squelettiques (TMS) chez les travailleurs. Ces atteintes de l'appareil locomoteur peuvent toucher muscles, nerfs, tendons ou articulations. La mise en place de programmes d'activités physiques constitue une piste de prévention intéressante, parmi d'autres (optimisation des sécateurs, exosquelettes, etc.). Dans le cadre d'une thèse, N. Larinier (université Grenoble Alpes) a ainsi cherché à concevoir des programmes d'échauffement avant le travail, en s'inspirant des enchaînements sportifs. Il a identifié trois modalités différentes (stretching, dynamique et hybride). La littérature grise traduit l'intérêt croissant des entreprises pour ce type d'intervention, mais très peu d'études scientifiques concernent le monde agricole. Le chercheur a donc mis en place plusieurs protocoles pour mesurer, auprès d'ouvriers d'une dizaine de propriétés viticoles, l'effet immédiat de l'échauffement. Les résultats montrent notamment que la modalité dynamique permet d'obtenir « un effet plus marqué sur la fréquence cardiaque, la performance et la charge de travail perçu ».

Source : [HAL](#)