

RESUME

L'objet de ce mémoire est de rendre compte des troubles musculo-squelettiques (TMS) auxquels sont exposés les altistes et les violonistes afin de proposer un livret de prévention. L'étude a été menée à partir d'un questionnaire et de mesures de la statique et de la dynamique d'altistes et de violonistes. Les questionnaires ont été distribués à des musiciens professionnels des orchestres de Nancy, Metz et Strasbourg. 8 musiciens amateurs confirmés du conservatoire de Nancy ont participé à l'étude quantitative. 78 questionnaires ont été distribués, 38 ont été rendus. La totalité de la population montre des symptômes douloureux répartis entre les membres supérieurs et le rachis. Ces symptômes s'expriment principalement sous forme de contractures, courbatures, enraidissements, tendinites, paresthésies, et dystonies. De par le petit effectif de la population, peu de résultats sont statistiquement significatifs mais nous notons une prédominance des contractures. Aussi, la colonne cervicale chez les altistes et les épaules chez les violonistes sont majoritairement touchées. De manière significative, les altistes sont davantage sujets aux courbatures, enraidissements et paresthésies que les violonistes. L'étude de la statique des amateurs en position à leur instrument traduit une tendance à l'asymétrie de la ceinture scapulaire, ainsi qu'une chute arrière. Nous nous sommes également intéressés au degré d'extensibilité des épicondyliens et épitrochléens. Ainsi le livret de prévention consiste en un travail de geste et posture dans un souci d'économie du corps pour un meilleur rendement, des conseils d'ergonomie et un programme d'entraînement physique mêlant entretien musculaire et étirements. Suite à ces résultats, l'intérêt d'une prévention des TMS et de l'intégration d'une préparation physique auprès du musicien en cours d'apprentissage semble nécessaire. La prévention se développe mais reste encore insuffisante notamment chez les amateurs.

Mots clés : musiciens, TMS, geste et posture, prévention