

TMS

TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

La prévention, dès le départ

Intégrer les principes d'ergonomie et les normes de santé et de sécurité du travail dès la conception des plans d'une usine, d'un atelier, d'une chaîne de montage, permet d'éliminer bon nombre de contraintes dans les milieux de travail.

Des ressources à votre service

Prévenir les TMS, c'est une priorité !

Des outils ont été conçus pour vous y aider et la démarche préventive peut être adaptée à votre entreprise.

Informez-vous auprès des organismes suivants :

Bureau de la CSST de votre région
Centre local de services communautaires (CLSC)
Association sectorielle paritaire (ASP)
Association canadienne d'ergonomie (ACE)

Procurez-vous le Bottin des ressources en ergonomie !



Un mal sournois

Maux de dos, entorse lombaire, tendinite, bursite, syndrome du canal carpien, épicondylite... voilà quelques-unes des manifestations les plus connues des troubles musculo-squelettiques (TMS), un mal sournois qui coûte cher à tout le monde et qu'il est possible de prévenir. Figurant parmi les principales causes d'incapacité physique attribuable au travail, les TMS occasionnent des douleurs et des blessures surtout aux articulations, aux muscles et aux tendons du dos, des bras et des jambes.

Une des principales causes

d'incapacité physique attribuable au travail

Dans certains secteurs d'activité, les TMS représentent près de 40 % des lésions professionnelles et plus de 50 % des sommes que la CSST consacre à l'indemnisation des travailleurs. Ces statistiques ne constituent cependant que la pointe de l'iceberg, car les TMS ont des répercussions considérables sur les plans humain, social et financier, tant pour l'employeur que pour les travailleurs. Souffrances physiques et morales, baisse de productivité, diminution de la qualité des produits et des services sont parmi les conséquences néfastes des TMS.

Des conséquences coûteuses pour tout le monde

Pour l'employeur,

- Formation d'un remplaçant
- Gestion du dossier d'accident ou de maladie
- Retard dans la production
- Heures supplémentaires
- Répercussions sur les relations de travail
- Publicité négative

Pour le travailleur,

- Souffrances physiques et morales
- Traitements multiples
- Usure prématurée de l'organisme
- Choix limité d'activités et de loisirs
- Détérioration de la qualité de vie
- Difficulté à trouver un emploi convenable ou adapté

Un développement souvent progressif

S'il doit effectuer des tâches dans des conditions inadéquates, le travailleur qui fait travailler ses muscles, ses tendons et ses articulations sans s'accorder des périodes de récupération assez longues ou en nombre suffisant risque de présenter des TMS sur une période allant de quelques jours à plusieurs mois. Se manifestant d'abord par des malaises, de l'inconfort et des douleurs, les TMS peuvent se transformer en lésions si la situation de travail reste la même.

Les TMS peuvent surgir subitement après une période de travail intense, mais ils se manifestent habituellement de manière progressive. Il importe donc d'en reconnaître les signes.

La prévention, j'y travaille !

CSST

Reconnaître les signes des *TMS*

- Inconfort
- Malaises persistants
- Mobilité réduite
- Douleur
- Engourdissements
- Gonflement ou enflure

Les facteurs de risque à identifier

- Le travail à exécuter exige-t-il du travailleur l'adoption de **postures contraignantes** pour saisir des objets hors de portée ou faire des mouvements de grande amplitude ou encore le maintien d'une même position sans possibilité de bouger ?
- Exige-t-il une **force importante** ?
- Requiert-il l'exécution de **gestes répétitifs** ?
- Permet-il au travailleur de s'accorder des périodes de **récupération** ?
- Est-il accompli dans un **environnement froid** ou exige-t-il un contact avec des produits froids ou gelés ?
- Expose-t-il le travailleur à des **chocs**, des **impacts** ou des **vibrations** ?
- Soumet-il le travailleur à des **facteurs psychosociaux occasionnant un stress** ? L'amène-t-il à vivre dans un climat de confrontation plutôt que de collaboration ? Le type de rémunération, le rythme de travail imposé, le manque d'autonomie créent-ils des tensions ?

Plus les facteurs de risque se manifesteront de façon fréquente, intense ou sur de longues périodes, plus les effets en seront prononcés.

Les conditions d'exécution du travail à vérifier

- Faut-il revoir l'**organisation du travail** sur les plans de la cadence, de la répartition des tâches, de la durée des quarts de travail, de la rotation des postes et des horaires s'ils sont atypiques ?
- **Les exigences de la tâche** comportent-elles la manipulation de charges lourdes ou nécessitent-elles de faire preuve de précision dans les mouvements ?
- **L'aménagement des lieux de travail** est-il approprié ? La hauteur et la disposition des surfaces de travail, l'emplacement des appareils et du matériel, l'alimentation et l'évacuation des produits, le siège où prend place le travailleur sont-ils adaptés au travail à accomplir ?
- **Les outils, les machines, les équipements et le matériel**, plus particulièrement leur poids, leur forme, leur dimension, leur prise, sont-ils adaptés à la morphologie du travailleur et à la tâche à exécuter ? Exigent-ils du travailleur le port d'équipements de protection ?
- **L'environnement**, plus particulièrement la température, l'isolation du plancher, la ventilation, le type d'éclairage, sont-ils adéquats ?
- **Le travailleur** exécute-t-il une tâche adaptée à sa force physique et à sa taille ? Tient-on compte de son expérience et de ses habiletés, de sa formation, de la méthode qu'il emploie pour exécuter la tâche ?

Prévenir, c'est identifier, corriger et contrôler

Bien comprendre les causes des TMS permet de les prévenir, car il est alors possible de repérer les conditions d'exécution du travail qui sont à l'origine de leur apparition. Les principales étapes de la démarche préventive sont les suivantes :

Identifier les situations de travail à risque

- Examiner le registre d'accidents, se pencher sur les incidents, étudier les plaintes et les commentaires du personnel et repérer la situation de travail qui pose problème.
- Déterminer les facteurs de risque inhérents à la situation de travail.
- Repérer les conditions d'exécution du travail qui sont à l'origine des risques décelés.

Corriger les situations de travail à risque

- Rechercher des solutions appropriées.
- Évaluer les solutions proposées.
- Mettre en œuvre la solution retenue.
- Apporter les améliorations nécessaires.

Contrôler la situation

- Éviter que le risque ou le problème éliminé ne surgisse à nouveau.
- S'assurer que les mesures correctives choisies constituent une solution durable.
- Mettre en place des moyens de prévention et consulter le *Guide de prévention en milieu de travail à l'intention de la petite et de la moyenne entreprise*.