

# TMS

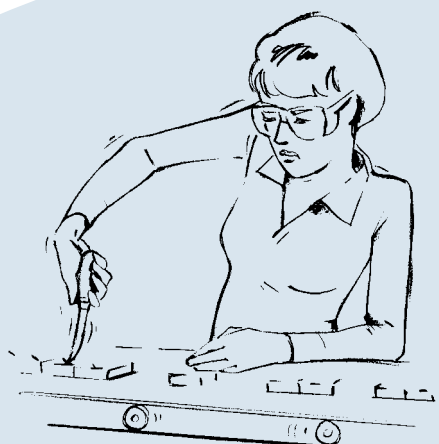
## TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

### Votre travail comporte-t-il des risques de TMS ?

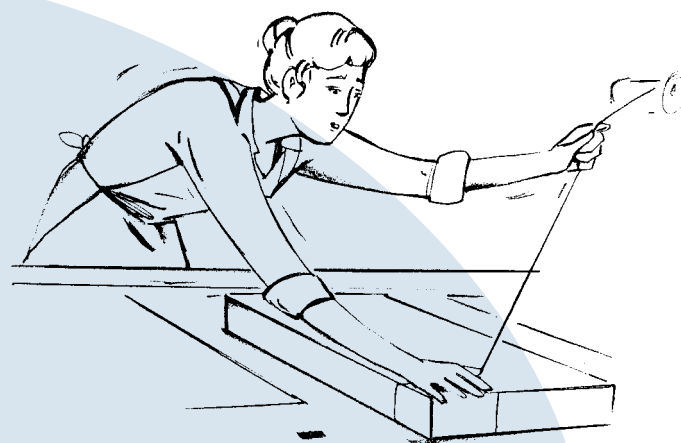
#### Postures fatigantes ou inconfortables



Je travaille les bras au-dessus de la tête.



Je tords mon poignet pour manier un outil.



Je m'étire pour saisir des objets.



Je garde le dos courbé, la tête penchée.



J'effectue des torsions du tronc.

#### Travail au froid



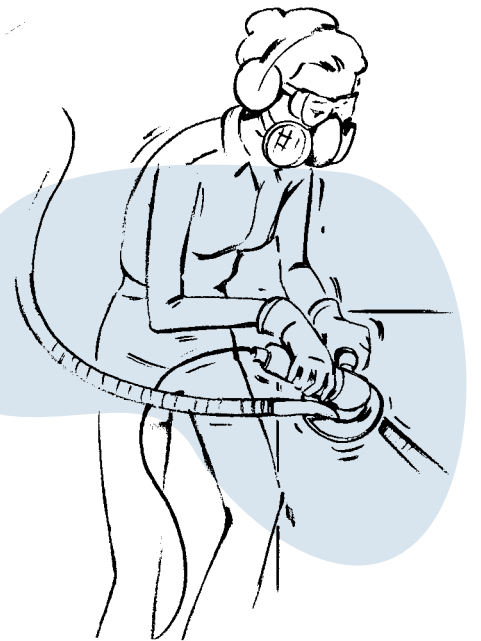
Je grelotte et suis crispé(e) parce que la température est froide.

#### Gestes répétitifs



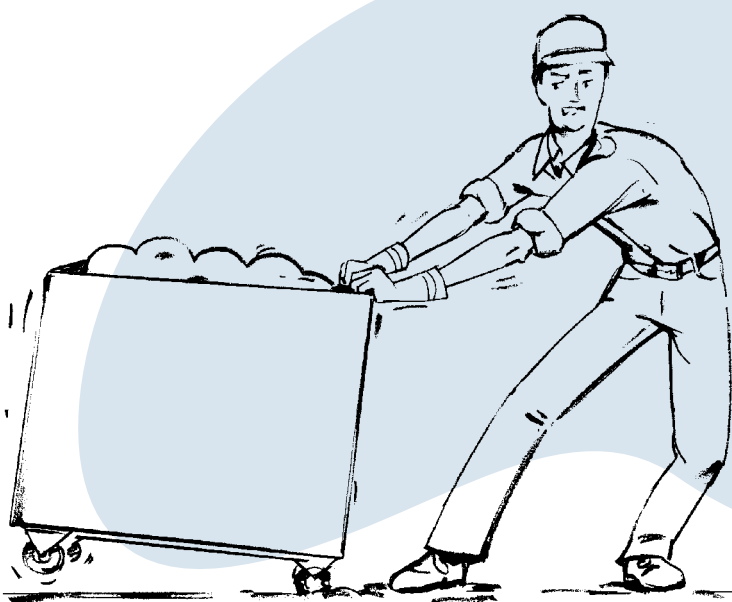
Je répète toujours les mêmes gestes.

#### Vibrations



J'utilise un outil qui vibre.

#### Efforts musculaires

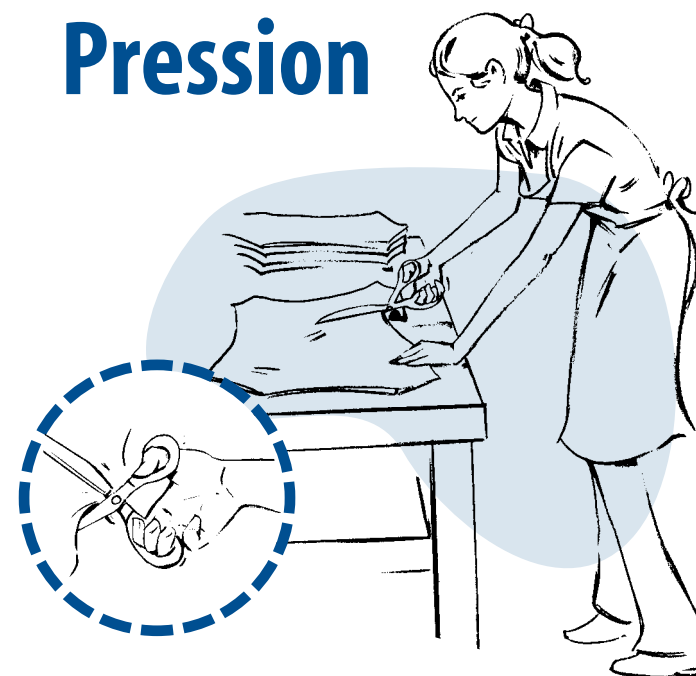


Je tire ou pousse des charges lourdes.



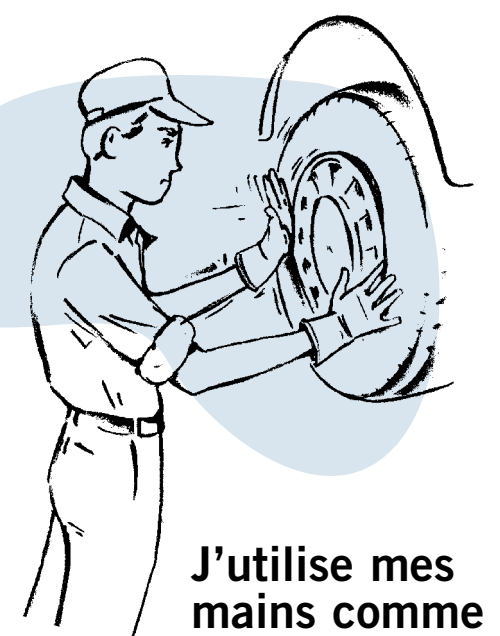
Je soulève des charges lourdes ou encombrantes.

#### Pression



Je ressens de la pression et du frottement sur certains points de mon corps.

#### Chocs



J'utilise mes mains comme marteau.

## N'attendez pas d'avoir mal *pour en parler!*

**CSST**

#### Des ressources à votre service :

Comité de santé-sécurité  
Ressources en ergonomie  
Association sectorielle paritaire (ASP)  
Centre local de services communautaires (CLSC)  
Bureau de la CSST de votre région

Procurez-vous le  
*Bottin des ressources en ergonomie*  
de l'Association canadienne  
d'ergonomie.

La prévention,  
j'y travaille **25!**  
depuis ans