

## **Troubles musculo-squelettiques (TMS)**

### **Que sont les troubles musculo-squelettiques?**

Il s'agit de troubles qui affectent les muscles, les tendons, les ligaments et les nerfs. Ces lésions peuvent apparaître lorsque les mêmes muscles sont utilisés de façon répétitive ou prolongée sans que la personne ne prenne de temps de repos. La possibilité que ce type de lésions surviennent augmente si la force exercée est grande ou que le travail exige une posture contraignante. Les douleurs lombaires, le syndrome du canal carpien, la tendinite et la ténosynovite sont des exemples de troubles musculo-squelettiques.

Pour prévenir les troubles musculo-squelettiques, il faut identifier, évaluer et contrôler les risques en tenant toujours compte des commentaires des travailleurs et de la direction. N'oubliez pas que la personne la mieux informée sur les problèmes liés à un travail est habituellement celle qui l'accomplit.

### **Ce que la loi dit sur les TMS**

Les lois fédérales et ontariennes sur la santé et la sécurité exigent que les employeurs protègent leurs travailleurs contre les dangers présents au travail. Ces dangers comprennent ceux qui peuvent entraîner des troubles musculo-squelettiques. Les employeurs ont aussi l'obligation de former leurs travailleurs sur la façon sécuritaire d'accomplir leur travail. Les travailleurs ont le droit de connaître les dangers pouvant entraîner ce type de lésions et ont le droit de participer aux activités de santé et sécurité au travail afin de prévenir et d'éliminer ces dangers.

### **Identifiez d'abord les dangers**

Déterminez où il existe des dangers liés aux troubles musculo-squelettiques (force, posture, répétition, durée, etc.) dans le lieu de travail et consignez les tâches ou les emplois qui présentent des risques. Examinez le lieu de travail et interrogez les travailleurs et la direction relativement aux procédés. Accordez une attention toute particulière à la conception des postes de travail, à l'équipement, aux outils, à la manutention manuelle des matériaux (voir la Feuille d'information n° 3180), aux facteurs environnementaux, à l'organisation du travail et aux documents sur les dangers déjà signalés.

### **Conception des postes de travail**

- Surfaces de travail à une hauteur qui ne convient pas au travailleur
- Mouvements excessifs d'extension (au niveau de la poitrine, au-dessus des épaules ou sous la taille), en employant possiblement une force
- Sièges inappropriés

### **Équipement et outils**

- Postures statiques ou contraignantes
- Manettes de contrôle difficiles à atteindre et qui exigent une certaine force
- Vibrations constantes ou excessives aux niveaux des mains et des bras ou de tout le corps
- Prise inconfortable
- Utilisation d'outils avec le poignet plié
- Poids des outils ou de l'équipement
- Gâchettes qui exigent une certaine force
- Usage d'un outil qui exige de la force

### **Facteurs environnementaux**

- Température froide
- Éclairage inconfortable ou intense

### **Organisation du travail**

- Grand volume de travail (surtout dans les cas de travail à la pièce)
- Pausas insuffisantes ou peu fréquentes
- Manque de contrôle de l'employé sur la vitesse du travail
- Manque de variété dans les tâches
- Formation insuffisante sur les procédures de travail sécuritaire et sur l'usage approprié des outils ou de l'équipement

### **Consignation des dangers déjà signalés**

- Plaintes des travailleurs ou consultations à l'infirmerie signalant la présence d'un problème
- Antécédents d'indemnisation à la CSPAAT
- Inspections du lieu de travail

### **Évaluation du degré de danger**

Déterminez ensuite le degré de danger en évaluant les facteurs suivants compte tenu des normes de votre entreprise :

- répétition (fréquence, vitesse et durée de la tâche répétitive);
- posture (neutre, contraignante, ou durée des postures statiques);
- force (force requise pour accomplir la tâche et la durée de la force exercée avant qu'une pause soit prise).

### **Contrôle des dangers, de préférence à la source**

Envisagez des modifications :

- Mécanisez une tâche ou un procédé répétitif.
- Concevez les postes de travail et les procédés en vous basant sur les principes d'ergonomie.
- Utilisez des outils et un équipement bien entretenus qui exigent moins de force et permettent d'éviter les postures contraignantes.
- Fournissez des dispositifs de levage pour éliminer le soulèvement de lourdes charges.
- Veillez à ce que tous les employés suivent une formation approfondie sur le travail sécuritaire.

**Appliquez les principes d'ergonomie afin d'éviter :**

- les postures contraignantes;
- les mouvements d'extension excessifs et contraignants;
- les mouvements répétitifs ou exigeants de flexion, de torsion, d'extension, de soulèvement, d'abaissement, de poussée et de traction;
- les efforts ou postures soutenues ou statiques.

### **Si le danger est toujours présent...**

- Établissez un système de rotation de tâches si cela permet aux travailleurs d'utiliser différents groupes de muscles.
- Variez les tâches de chaque emploi.
- Organisez les procédés de façon à ce que les travailleurs travaillent en équipe et qu'ils varient leurs tâches.
- Augmentez graduellement le volume de travail pour les nouveaux travailleurs ou ceux qui reviennent après une absence autorisée.

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec votre association de santé et sécurité au travail ou appelez la ligne de renseignements sur la prévention de la CSPAAT au 416-344-1016 (1-800-663-6639).

### **Commission de la sécurité professionnelle et de l'assurance contre les accidents du travail**

La Commission de la sécurité professionnelle et de l'assurance contre les accidents du travail de l'Ontario (CSPAAT) joue un rôle de premier plan au sein du système de santé et sécurité au travail de la province. Financée par les employeurs, elle se classe parmi les dix principaux assureurs invalidité en Amérique du Nord. En plus de remplir un mandat fortement axé sur la prévention, elle fournit aux travailleuses et travailleurs une assurance contre les lésions et les maladies qui surviennent dans les lieux de travail couverts aux termes de *la Loi sur la sécurité professionnelle et l'assurance contre les accidents du travail*, et elle favorise le retour au travail rapide et sécuritaire.

**Vous pouvez obtenir la présente feuille d'information en plusieurs langues en composant le 416-344-4999 ou, sans frais, le 1-800-465-5606. Appareil de télécommunication pour sourds (ATS) : 1-800-387-0050 To obtain a copy in English, dial 1-800-465-5606.**