

# Prévenons les douleurs et blessures liées à un manque d'ergonomie au travail !

## Il est temps d'agir !



### Quelques données

Les TMS représentent :

- 42 % des demandes d'indemnisation auxquelles est associé un arrêt de travail
- 42 % des coûts liés aux indemnisations auxquelles est associé un arrêt de travail
- 50 % des jours d'arrêt de travail

### Signes avertisseurs

1. Des travailleurs font leurs propres modifications à leurs outils ou à leur poste de travail.
2. Des travailleurs portent une éclipse ou un support.
3. Des travailleurs se massent les muscles ou les articulations, ou remuent leurs membres.
4. Des travailleurs disent entre eux être fatigués ou avoir des douleurs ou des malaises, ou s'en plaignent à leur superviseur.
5. Des travailleurs évitent certaines tâches parce qu'elles leur font mal.

### De quoi s'agit-il ?

Les douleurs et blessures liées à un manque d'ergonomie au travail sont connues sous les noms de troubles musculo-squelettiques, de microtraumatismes répétés, de troubles consécutifs aux traumatismes cumulatifs et de blessures dues à des mouvements répétitifs. Elles se manifestent sur les muscles, les tendons, les ligaments et les nerfs.

Les troubles musculo-squelettiques (TMS) sont causés par les effets que des mouvements répétitifs, contraignants ou inconfortables ont sur les os, les articulations, les ligaments et les tissus mous. Les travailleurs qui en sont atteints peuvent présenter des symptômes tels qu'un malaise, une douleur, un engourdissement, une sensation de picotement, une faiblesse et une restriction des mouvements.

Les TMS ne sont pas un diagnostic médical, mais plutôt un terme général qui englobe un groupe de lésions et de blessures, dont celles-ci :

- Maux de dos (p. ex., les douleurs lombaires)
- Déchirure ou élongation d'un muscle
- Inflammation d'un tendon (tendinite)
- Syndrome du canal carpien
- Rupture de la coiffe des rotateurs
- Synovite du coude (*tennis-elbow*)
- Douleur à l'épaule (myalgie de l'épaule)

Les travailleurs sont plus susceptibles de souffrir de TMS s'ils exécutent des tâches auxquelles sont associés des facteurs de risque (mouvements répétitifs, efforts excessifs et postures fixes ou inconfortables).

### Pourquoi faut-il s'en préoccuper ?

Les douleurs et blessures liées à un manque d'ergonomie peuvent être graves et handicapantes. Elles causent des douleurs et des souffrances allant d'un malaise à de graves handicaps. Elles sont lourdes de conséquences et peuvent toucher tous les aspects de la vie d'un travailleur.

Notons aussi que les TMS sont coûteux pour les employeurs de l'Ontario. En fait, ils sont la principale cause des demandes d'indemnisation pour blessures ayant entraîné un arrêt de travail que reçoit la Commission de la sécurité professionnelle et de l'assurance contre les accidents du travail (CSPAAT). Ils entraînent d'énormes coûts directs et indirects pour les employeurs de la province.

De 1996 à 2004, la CSPAAT a approuvé plus de 382 000 demandes d'indemnisation pour des TMS ayant occasionné une absence du travail. Ces demandes d'indemnisation ont représenté près de 27 millions de jours d'arrêt de travail et des coûts directs de plus de 3,3 milliards de dollars.

Il est estimé que, durant la période de 1996 à 2004, les coûts directs et indirects reliés aux TMS ont représenté pour les employeurs de l'Ontario une somme supérieure à **12 milliards de dollars**. Sont des exemples des coûts indirects les heures supplémentaires, la modification d'appareils, les tâches administratives, le recyclage professionnel et la perte de productivité.

Les yeux et les oreilles sont les meilleurs outils de détection des risques.

Il est souvent facile de détecter les risques de TMS dans un lieu de travail. Voici quelques indices :

1. Les tâches qui nécessitent de mettre les coudes au-dessus des épaules ou les mains derrière le corps.
2. Les tâches qui nécessitent de pencher ou de tourner souvent la tête.
3. Les tâches qui nécessitent d'empoigner ou de tenir souvent ou longtemps des objets, ou de tourner souvent les poignets.
4. Les tâches qui nécessitent de lever souvent des choses qui se trouvent sous les genoux ou au-dessus des épaules.
5. Les tâches qui nécessitent de courber le tronc ou de tourner souvent la hanche.
6. Les tâches qui nécessitent de transporter, de lever, de pousser ou de tirer des choses lourdes ou inconfortables.
7. Garder longtemps une partie du corps immobile et dans une même position.

-----  
Pour ce qui est de prévenir les TMS, il est d'une importance clé de faire participer les travailleurs et d'écouter leurs préoccupations.

Les travailleurs connaissent leur travail et savent quelles sont les tâches qui leur causent des douleurs, des malaises, de la fatigue ou de la frustration. C'est pourquoi il est important de les faire participer au plan que vous avez mis en place pour relever et examiner les facteurs de risque associés aux TMS, et les maîtriser.

La méthode participative est éprouvée, parce qu'elle permet aux travailleurs de suggérer des solutions originales, pratiques et peu coûteuses.

On peut les prévenir !

On a établi un lien étroit entre l'exposition aux facteurs de risque en milieu de travail et le développement des TMS.

**On peut prévenir ces blessures !** En prenant de bonnes mesures pour éliminer les facteurs de risque associés aux TMS, ou du moins réduire l'exposition à ceux-ci, on peut réduire au minimum les risques d'acquiescer des TMS au travail.

La prévention des TMS peut être simple et peu coûteuse. Des changements élémentaires permettent souvent de réduire énormément les risques.

La prévention, c'est bon pour les affaires

Comme c'est le cas pour la plupart des questions se rapportant à la santé et à la sécurité au travail, il est moins coûteux de prévenir les blessures que de faire des changements et des corrections après qu'elles ont eu lieu. N'attendez pas pour agir que quelqu'un soit atteint de TMS ! Il est payant de prendre tout de suite des précautions pour que votre personnel ne soit pas exposé aux facteurs de risque. C'est une valeur sûre, dont vous toucherez les bénéfices plus tard.

On sait que les plans de prévention des TMS ont une foule de résultats avantageux :

- Les travailleurs qui sont en bonne santé et n'ont pas de douleurs sont plus productifs.
- On réduit le nombre de demandes d'indemnisation pour blessures ayant entraîné un arrêt de travail, ainsi que les coûts directs et indirects qui y sont associés.
- On a plus de chances de faire revenir au travail des travailleurs qui s'étaient blessés.
- Il est plus facile de former et de placer des travailleurs lorsque les tâches qu'on leur demande d'exécuter sont moins ardues et moins compliquées.
- On a plus de chances de garder une main-d'œuvre qui a de l'expérience, des connaissances et des compétences.
- On améliore la satisfaction, le moral et le bien-être du personnel.
- On diminue les frais administratifs reliés aux enquêtes et à la gestion des demandes d'indemnisation.
- On augmente la qualité, la productivité et les bénéfices.

Quelques mesures préventives pour les employeurs

Que des travailleurs aient déclaré ou non avoir des symptômes de TMS, ou qu'ils aient présenté ou non une demande d'indemnisation à la CSPAAT, la prévention des TMS doit être un élément clé d'un plan de santé et de sécurité au travail. Les facteurs de risque devraient être abordés comme tout autre danger professionnel. Voici ce que les employeurs devraient faire :

- communiquer à leurs employés les facteurs de risque qui sont associés à leurs tâches et au lieu de travail, et leur donner la formation dont ils ont besoin pour ne pas courir de risques
- encourager leurs employés à participer au plan de santé et de sécurité au travail, en déclarant tôt les symptômes de TMS ou les préoccupations qu'ils ont à cet égard

## Associations pour la santé et la sécurité

Construction Safety Association of Ontario (CSAO)  
[www.csao.org](http://www.csao.org)

Education Safety Association of Ontario  
[www.esao.on.ca](http://www.esao.on.ca)

Electrical Utilities Safety Association (EUSA)  
[www.eusa.on.ca](http://www.eusa.on.ca)

Farm Safety Association Inc (FSAI)  
[www.farmsafety.ca](http://www.farmsafety.ca)

Industrial Accident Prevention Association (IAPA)  
[www.iapa.on.ca](http://www.iapa.on.ca)

Mines and Aggregates Safety and Health Association (MASHA)  
[www.masha.on.ca](http://www.masha.on.ca)

Municipal Health and Safety Association of Ontario (MHSOA)  
[www.mhsao.com](http://www.mhsao.com)

Ontario Forestry Safe Workplace Association (OFSWA)  
[www.ofswa.on.ca](http://www.ofswa.on.ca)

Ontario Safety Association for Community and Health Care  
[www.osach.ca](http://www.osach.ca)

Occupational Health and Safety Clinics for Ontario Workers Inc. (OHCOW)  
[www.ohcow.on.ca](http://www.ohcow.on.ca)

Ontario Service Safety Alliance (OSSA)  
[www.ossa.com](http://www.ossa.com)

Pulp and Paper Health and Safety Association (PPHSA)  
[www.pphsa.on.ca](http://www.pphsa.on.ca)

Transportation Health and Safety Association of Ontario (THSAO)  
[www.thsao.on.ca](http://www.thsao.on.ca)

Workers Health and Safety Centre  
[www.whsc.on.ca](http://www.whsc.on.ca)

- relever les facteurs de risque associés aux TMS et en déterminer l'importance
- prendre des mesures concrètes pour empêcher que leurs employés ne soient exposés à des facteurs de risque
- faire un suivi pour être certains que les mesures préventives donnent les résultats voulus

### C'est la loi !

Avoir un plan pour prévenir les TMS au travail n'est pas qu'une affaire de bon sens, **c'est aussi la loi.**

La *Loi sur la santé et la sécurité au travail* oblige les employeurs à veiller à ce que leurs travailleurs connaissent les dangers associés à leur emploi et à leur lieu de travail, ainsi que les mesures qui sont prises pour réduire les risques associés à ces dangers. Les facteurs de risque qui sont associés aux TMS doivent être abordés de la même façon que tous les autres dangers professionnels.

### Qu'on se le dise !

Le ministère du Travail fait observer les lois du travail de l'Ontario, dont la *Loi sur la santé et la sécurité au travail*. Quand ils iront dans les lieux de travail, ses inspecteurs vous demanderont quelles sont les mesures que votre établissement a prises pour empêcher que vos travailleurs n'acquiescent des TMS.

### De plus amples renseignements pour démarrer

Votre association de santé et de sécurité au travail pourra vous donner de plus amples renseignements pour élaborer et mettre en œuvre un plan de prévention des TMS. Vous trouverez la liste des associations de l'Ontario aux endroits suivants :

- Ministère du travail  
[www.labour.gov.on.ca](http://www.labour.gov.on.ca)
- CSPAAT  
[www.wsib.on.ca](http://www.wsib.on.ca)
- Prevention Dynamics  
[www.preventiondynamics.com](http://www.preventiondynamics.com)

Plusieurs associations de sécurité de l'Ontario vous proposent des renseignements et des ressources complémentaires sur les douleurs et blessures au travail à l'adresse : [www.preventionbestpractices.org/msd/](http://www.preventionbestpractices.org/msd/)

Des consultants sont également à votre disposition pour vous aider à mettre sur pied un programme de prévention. Vous trouverez un répertoire des consultants au site Web de l'Association canadienne d'ergonomie à l'adresse [www.ace-ergocanada.ca](http://www.ace-ergocanada.ca).