

# La prévention des troubles musculosquelettiques (TMS) reliés au travail

Les TMS sont la cause principale d'incapacités physiques dans la population. Une importante proportion de ces incapacités est reliée au travail.

Les TMS occasionnent des douleurs surtout aux articulations, aux muscles et aux tendons. Les lésions attribuables aux TMS en milieu de travail comptaient pour près du tiers des lésions indemnisées par la CSST en 2013.

La durée moyenne de ces lésions est plus élevée que celle des autres lésions professionnelles.

Santé Canada déclare que les affections musculosquelettiques entraînent les coûts les plus importants après les maladies cardiovasculaires.

La grande majorité de ces coûts sont indirects et reliés à la perte de productivité et à l'incapacité associée à ces lésions.

## La prévention des TMS : des responsabilités et des obligations !

L'objet de la Loi sur la santé et la sécurité du travail (LSST)<sup>1</sup> est l'élimination à la source même des dangers pour la santé, la sécurité et l'intégrité physique des travailleurs. Elle vise donc aussi à éliminer les risques de TMS en milieu de travail. Le Règlement sur la santé et la sécurité du travail (RSST)<sup>2</sup> spécifie certaines exigences à respecter.

### LSST

#### Obligations de l'employeur

L'employeur doit prendre les mesures nécessaires pour protéger la santé et assurer la sécurité et l'intégrité physique du travailleur. Il doit notamment :

- s'assurer que les établissements sur lesquels il a autorité sont équipés et aménagés de façon à assurer la protection du travailleur;
- s'assurer que l'organisation du travail et les méthodes et techniques utilisées pour l'accomplir sont sécuritaires et ne portent pas atteinte à la santé du travailleur;

- utiliser les méthodes et techniques visant à identifier, contrôler et éliminer les risques pouvant affecter la santé et la sécurité du travailleur;
- fournir un matériel sécuritaire et assurer son maintien en bon état;
- informer adéquatement le travailleur sur les risques reliés à son travail et lui assurer la formation, l'entraînement et la supervision appropriés afin de faire en sorte que le travailleur ait l'habileté et les connaissances requises pour accomplir de façon sécuritaire le travail qui lui est confié.

(Extraits de l'article 51 de la LSST)

#### Obligations du travailleur

Le travailleur pour sa part doit :

- prendre les mesures nécessaires pour protéger sa santé, sa sécurité ou son intégrité physique;

- veiller à ne pas mettre en danger la santé, la sécurité ou l'intégrité physique des autres personnes qui se trouvent sur les lieux de travail ou à proximité des lieux de travail;
- participer à l'identification et à l'élimination des risques d'accidents du travail et de maladies professionnelles sur le lieu de travail.

(Extraits de l'article 49 de la LSST)

### RSST

- **Manutention** : Les travailleurs préposés à la manutention de charges ou de personnes doivent être instruits de la manière d'accomplir leur travail de façon sécuritaire.

Lorsque le déplacement manuel de charges ou de personnes compromet la sécurité du travailleur, des appareils mécaniques doivent être mis à la disposition de celui-ci. (RSST, art. 166)

- **Travail dans des piles** : Le travailleur doit disposer de l'équipement nécessaire pour lui permettre d'atteindre le haut des piles de matériel en sécurité, tels des escabeaux, des échelles, des poignées ou tout autre équipement conçu à cette fin. (RSST, art. 167)

- **Niveau de travail** : La hauteur des établis et la position des sièges doivent être adaptées au travail et aux travailleurs de manière à leur assurer une position qui soit correcte et à réduire leur fatigue. (RSST, art. 168)
- **Position** : Les outils, les manettes et les matériaux doivent être placés dans une position qui facilite le travail et réduit l'effort. (RSST, art. 169)
- **Chaises et bancs** : Des chaises ou des bancs doivent être mis à la disposition des travailleurs lorsque la nature de leur travail le permet. (RSST, art. 170)

<sup>1</sup> Loi sur la santé et la sécurité du travail, L.R.Q., c. S-2.1.

<sup>2</sup> Règlement sur la santé et la sécurité du travail, c. S-2.1, r. 19.01.  
www.publicationsduquebec.gouv.qc.ca

# La prévention des TMS, on s'en occupe !



AIDE-MÉMOIRE

## Quels sont les avantages d'agir en prévention des TMS ?

Le principal avantage est de protéger la santé des travailleurs, en plus :

**D'augmenter la satisfaction des travailleurs en améliorant**

- le climat de travail
- l'intérêt des travailleurs
- le travail d'équipe plus efficace
- le retour au travail des travailleurs blessés
- l'image de l'entreprise

**D'augmenter la productivité en diminuant**

- les rejets
- les erreurs
- les retards de production

**De diminuer les divers coûts indirects liés à l'apparition d'un TMS chez les travailleurs**

- les pertes de temps des secouristes, des superviseurs et des autres travailleurs lorsqu'un accident se produit
- les coûts qui ne sont pas couverts par la CSST (ex. : le salaire non assuré)
- l'embauche, la formation des remplaçants
- la gestion du dossier

Aussi, dans certaines circonstances, la facture à la CSST pourrait être diminuée, particulièrement lorsque le régime rétrospectif s'applique.

## Y a-t-il un risque de TMS dans votre milieu de travail ?

**Vos statistiques démontrent-elles de nombreux cas de maux de dos ou de TMS (ex. : tendinite, bursite, épicondylite, etc.) ?** .....  **OUI**

**Y a-t-il des postes de travail où les gens se plaignent de douleurs musculosquelettiques ?** ....

**Selon vous, y a-t-il d'autres postes de travail qui pourraient présenter des situations à risque (même en l'absence de lésions ou de plaintes) ?** .....

**Constatez-vous la présence de ces facteurs de risque dans votre milieu ?** .....  **OUI**

- postures contraignantes .....
- effort .....
- répétition .....
- travail statique .....
- pression mécanique .....
- vibrations et chocs mécaniques .....
- froid .....
- facteurs psychosociaux et organisationnels .....

Rappelez-vous que **la durée, l'intensité et la fréquence (DIF)** de ces facteurs influencent le risque d'apparition des TMS!

Si vous répondez oui à l'une ou l'autre de ces questions, il est important d'agir.

## Quels sont les principaux moyens de prévention ?

Les moyens de prévention doivent favoriser des postures neutres et réduire les efforts. Vous pouvez donc :

- adapter la hauteur du plan de travail
- aménager les postes de travail en respectant les zones de confort
- vous assurer que la prise et le dépôt des objets se fassent dans la zone de confort, entre les épaules et la mi-cuisse
- utiliser des techniques de manutention adéquates
- varier la tâche et changer de posture
- choisir le bon outil
- optimiser l'éclairage
- inclure la prévention des TMS à votre programme de formation
- mettre en place une démarche en prévention des TMS

Pour plus d'information, contactez votre équipe de santé au travail : [www.santeautravail.qc.ca](http://www.santeautravail.qc.ca)