FICHE 15

À propos de la prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS)

Je me renseigne…

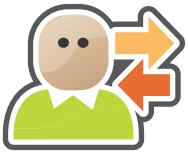
Les troubles musculo-squelettiques (TMS) affectent les articulations, les muscles et les tendons, au niveau du dos, des épaules, des coudes, des poignets, des mains, etc. Ils peuvent se manifester d'abord par des malaises diffus, de l'inconfort, des picotements, des sensations d'engourdissement ou des raideurs, ainsi que par de la fatigue ou de la douleur à la fin de la journée.

Ces malaises s'intensifient avec le temps et finissent par perturber la vie quotidienne et le travail. Ils touchent les hommes et les femmes de tout âge et de toute condition physique travaillant dans différents milieux.

Il ne faut pas attendre de ressentir de la douleur pour en parler!

Les principales causes de TMS sont les suivantes :

- adoption de postures fatigantes ou inconfortables;
- efforts musculaires importants;
- répétition des mêmes gestes pendant des heures;
- mouvements d'extension excessifs;
- travail effectué dans un endroit où la température est froide;
- utilisation inappropriée ou prolongée d'outils ou d'équipement vibrants;
- utilisation des mains comme marteau;
- pressions ou frottements sur certaines régions du corps.



Je détecte et je réagis…

Je sais que le risque de développer des TMS ou de les aggraver est proportionnel à l'effort nécessaire pour soulever des charges lourdes, les tirer, les pousser, à la durée de cet effort et à la répétition des tâches. Je me renseigne donc sur les risques associés à mes tâches.

Environnement de travail

- Je me renseigne sur les mesures de prévention à appliquer en fonction des caractéristiques de mon environnement de travail (température, éclairage, etc.).
- Si le travail s'effectue dans un milieu où la température est froide, l'employeur doit me fournir l'équipement de protection approprié.
- Un éclairage intense peut être requis lors de l'exécution de certains travaux.
- Je m'assure que mon poste de travail est ergonomique.
- J'adopte de bonnes postures de travail.

Équipement et outils

- Je m'informe sur les procédures de travail sécuritaires et l'utilisation appropriée des outils et de l'équipement.
- J'évite d'exposer mon corps et mes mains à des vibrations constantes.
- J'évite de plier mon poignet lorsque j'utilise un outil.
- Je m'assure que le poids et la dimension des outils et de l'équipement sont appropriés pour moi.
- J'utilise des outils et un équipement bien entretenus et qui, par conséquent, exigent moins de force et permettent ainsi d'éviter les postures contraignantes.
- J'utilise l'équipement de levage pour soulever des charges lourdes.

Organisation du travail

- Si possible, je varie mes tâches (selon la nature du travail, la variation des tâches n'est pas toujours possible).
- Lorsque je fais un effort important, je prends le temps de récupérer entièrement entre les mouvements.
- Je profite du temps alloué lors de mes pauses pour me détendre.
- Je profite de toutes les occasions pour changer de position et détendre mes muscles.
- Je travaille en équipe au besoin.

Je m’interroge

Je coche ce qui me concerne et ce que j’ai fait

Cela me concerne…		Ce que j’ai fait…
	Est-ce que…	
☐	j’ai reçu une formation suffisante concernant la sécurité en milieu de travail et la façon appropriée d’utiliser les outils et l’équipement?	☐
☐	j’ai utilisé l’équipement adéquatement afin de prévenir les TMS?	☐
☐	j’ai varié mes tâches?	☐
☐	j’ai vérifié si le poids et la dimension des outils et de l’équipement étaient appropriés pour moi?	☐
☐	j’ai utilisé des outils et un équipement bien entretenus?	☐
☐	j’ai validé mes actions auprès de la personne qui me supervise?	☐
☐	j’ai appliqué le référentiel d’actions préventives?	☐
☐	j’ai appliqué des mesures correctives afin d’améliorer ma sécurité et celle des autres?	☐

Sources

Commission de la santé et de la sécurité du travail (CSST), *Troubles musculo-squelettiques* (TMS), DC 500-238 (06-05)

Site Web de la Commission de la sécurité professionnelle et de l'assurance contre les accidents du travail de l'Ontario (CSPAAT), *Prévention – Prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS)*.

Illustrations

CSST - TMS : *Troubles musculo-squelettiques*, DC 500-238 (03-09)
Illustrateur : François Couture

CSST - TMS : *Une démarche simple de prévention*, DC 200-1554 (04-12)
Illustrateur : François Couture