

Avoir mal ne fait pas partie de vos tâches



Christiane Gambin
cgambin@asstsas.qc.ca

Être aux prises avec un trouble musculosquelettique (TMS) entraîne des répercussions tant sur la vie professionnelle que personnelle. La qualité de vie de la personne blessée s'en trouve grandement affectée. Quelles sont les causes des TMS et que faire pour les éviter? Voici des éléments pour agir en prévention.

Selon la définition de la CNESST, « les TMS regroupent l'ensemble des blessures de nature musculosquelettique qui affectent les articulations, les muscles, les tendons, les ligaments, les cartilages et parfois les nerfs. Ces blessures sont généralement causées par une trop grande sollicitation des tissus mous, lorsque l'exigence d'un travail dépasse la capacité d'adaptation¹. » Concrètement, on parle de tendinites, bursites, épicondylites, entorses lombaires, etc.

Les TMS peuvent apparaître subitement ou s'installer progressivement. Ils peuvent se présenter sous forme d'inconfort, de fatigue ou même de douleur constante. La fréquence, la durée des malaises ou des douleurs qui contreviennent aux activités quotidiennes témoignent

de la présence des TMS. Dans tous les cas, les conséquences sont très présentes tant pour le personnel que pour l'organisation. Il s'avère donc important d'intervenir rapidement dès les premiers signes d'un TMS afin d'en éviter l'aggravation.

Si vous sentez une fatigue localisée, de l'inconfort ou des malaises, il faut considérer ces signes précurseurs. Si rien n'est changé au niveau de votre tâche, ces malaises peuvent s'aggraver et se transformer en douleur. Donc, soyez attentif au signal d'alarme de votre corps !

Les causes

Plusieurs facteurs peuvent causer un TMS. Son origine peut être biomécanique, psychosociale, organisationnelle et individuelle².

FACTEURS BIOMÉCANIQUES

Vous effectuez des gestes ou des mouvements répétitifs? Vous fournissez des efforts excessifs pour manutentionner des charges lourdes? Votre travail nécessite une motricité fine (ex. : saisir des objets avec le bout des doigts) ou, encore, il comporte des postures contraignantes ou statiques pendant de longues périodes? Sachez que toutes ces situations contribuent à l'apparition de TMS.

Pensez aux mouvements contraignants que vous réalisez !

Se pencher, travailler en torsion, garder les épaules surélevées ou les coudes éloignés du corps sont des exemples de situations où postures et mouvements deviennent des contraintes.



Illustrations : Jacques Perrault

TMS

PROGRESSIVEMENT

INCONFORT → FATIGUE → DOULEUR → PATHOLOGIE

SUBITEMENT

FAUX MOUVEMENT / EFFORT EXCESSIF / POSTURE CONTRAIGNANTE

FACTEURS PSYCHOSOCIAUX

La charge de travail excessive, le manque de temps ou la non-participation à la prise de décisions sur la tâche à exécuter, le manque d'autocontrôle sur le travail, le manque de soutien social des collègues et des gestionnaires, la forte pression temporelle peuvent aussi influencer sur la survenue de TMS.

FACTEURS ORGANISATIONNELS

L'absence de possibilités d'entraide, le manque de pauses ou d'alternance des tâches ainsi que de longs quarts de travail sont des pratiques organisationnelles qui peuvent augmenter le risque de TMS, car le temps de récupération est insuffisant.

FACTEURS INDIVIDUELS

L'âge, le genre et l'état de santé de la personne (certains antécédents médicaux) constituent des facteurs individuels qui pèsent dans la balance des TMS.

À tous ces facteurs, il convient d'ajouter le stress qui accroît parfois les tensions musculaires. Le stress amplifie la perception de la douleur ou du malaise et rend les personnes plus sensibles aux facteurs de risque de TMS.

Quelques principes de prévention

Réduire l'exposition aux facteurs de risque constitue la meilleure prévention. Vous devez prendre le temps d'analyser l'ensemble des éléments qui composent votre situation de travail. Pour ce faire, utilisez le modèle de l'*Approche globale* développé par l'ASSTSAS. Ainsi, vos actions en prévention seront mieux organisées et appropriées.

Au niveau du positionnement, pensez à vous placer à la hauteur de ce que vous faites et face à la tâche à exécuter pour éviter des

Adoptez la posture de base le plus souvent possible !

- **Tête** droite
- **Dos** sans flexion, sans torsion, non voûté
- **Coudes** près du corps
- **Poignets** alignés avec le majeur
- **En position debout**, pieds placés pour être en équilibre, en contrôle et faciliter le mouvement
- **En position assise**, pieds en appui au sol ou sur un appui-pied, et jambes sans compression de l'assise sous les cuisses

torsions et des flexions du dos. Mettez aussi les accessoires utilisés souvent dans votre zone de portée de bras afin de limiter des mouvements de grande amplitude. Enfin, bougez avec les pieds plutôt qu'avec le haut du corps pour limiter considérablement les contraintes au dos.

Aussi, toute stratégie pour réduire les efforts excessifs ou les éviter devient bénéfique. Plutôt que de soulever des charges à bras, utilisez un équipement ou bien divisez le poids de la charge. Et si vous devez soulever la charge, réduisez au maximum le temps de soulèvement tout en respectant les principes de sécurité (voir p. 20). Segmenter les tâches exigeantes ou se mettre à plusieurs pour les réaliser sont aussi de bons moyens pour réduire les efforts.

Soyez un paresseux positif et limitez au maximum les efforts afin de préserver votre santé !

Varier, innover

L'idée générale consiste à limiter la durée, la répétition et l'intensité des postures et mouvements contraignants. Ou, encore, excluez-les complètement ! Pour paraphraser le comptable et chroniqueur spécialisé en finances, Pierre-Yves McSween, demandez-vous : ai-je vraiment besoin d'accomplir cette tâche ? Si oui, rien ne vous empêche d'imaginer d'autres moyens pour réduire les contraintes physiques.

Varier les façons de faire, alterner les tâches exigeantes et celles moins exigeantes physiquement sont des stratégies gagnantes. Il faut donc innover et trouver parfois d'autres méthodes pour réduire les contraintes. Discutez-en avec vos collègues pour échanger vos trucs et astuces. ■

RÉFÉRENCES

1. CNESST. (s. d.). *Troubles musculosquelettiques (TMS)*. <https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/prevention-securite/identifier-corriger-risques/liste-informations-prevention/troubles-musculosquelettiques-tms>
2. INRS. (2015). *Troubles musculosquelettiques (TMS) : Facteurs de risque*. <https://www.inrs.fr/risques/tms-troubles-musculosquelettiques/facteurs-risque.html>



Pour en connaître davantage, consultez le guide *Principes d'ergonomie pour la prévention des TMS* de l'ASSTSAS. Vous y trouverez de belles pistes de solution. **Rendez-vous au cemeq.qc.ca**