

**PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULOQUELETTIQUES**



**La balle est  
dans ton  
camp**

**Prends en  
mains  
tes TMS**

**SANTÉ ET  
SÉCURITÉ  
DU TRAVAIL**



*Alliance du personnel  
professionnel et technique  
de la santé et des services sociaux*



# TABLE DES MATIÈRES

---

<b>Les TMS : une priorité!</b> .....	4
<b>Des statistiques peu reluisantes</b> .....	5
<b>Le réseau de la santé</b> .....	5
<b>Les troubles musculosquelettiques</b> .....	6
<b>La douleur</b> .....	7
<b>Les facteurs de risque</b> .....	8
<b>Des mesures obligatoires</b> .....	9
<b>Les stratégies d'action face aux TMS dans notre milieu de travail</b> .....	10
<b>Pour éviter le pire</b> .....	10
<b>7 étapes pour se prendre en mains</b> .....	10
<b>De l'aide</b> .....	11
<b>Les outils d'évaluation</b> .....	11
<b>L'automassage avec la balle bleue</b> .....	11
<b>Le massage du dos</b> .....	12
<b>Les exercices</b> .....	13
<b>Les TMS et les lois, règlements et normes</b> .....	15
<b>Recours</b> .....	15
<b>Conclusion</b> .....	16
<b>Annexe : Test de dépistage sommaire de TMS</b> .....	17

# La balle est dans ton camp

## Prends en mains tes TMS

### Les TMS : une priorité!

Les troubles musculosquelettiques (TMS) sont une priorité du comité SST-APTS dans le cadre du plan d'action 2010-2012. L'APTS sait que bon nombre de ses membres ont des postes non adaptés dans leur milieu de travail. Bien que la prévention soit une responsabilité partagée entre les employeurs et les travailleurs, nous estimons qu'il est souvent plus stratégique d'activer le processus d'évaluation et de correction en compilant des plaintes bien documentées. C'est pourquoi le comité national SST-APTS met l'accent sur cette priorité dans le cadre de sa campagne de sensibilisation. Le slogan de cette campagne, « La balle est dans ton camp », vise non seulement à ce que nous prenions en mains nos TMS, mais également à ce que nous demandions des interventions et des investissements de la part des employeurs afin de faciliter l'exercice de nos fonctions. Prévenir les TMS en identifiant et en corrigeant de manière durable les situations de travail à risque, voilà le défi d'une bonne prise en mains.

**« N'oublions pas qu'une demande ou une plainte est souvent considérée comme le point de départ d'une intervention préventive <sup>1</sup>. »**

<sup>1</sup> ST-VINCENT Marie et autres, L'intervention en ergonomie, éditions Multimondes, Québec, 2011, 360 p., page 89

## Des statistiques peu reluisantes...

---

### Chiffres en main

Au Québec, les lésions liées aux TMS comptaient en 2005 pour environ 40 % des lésions professionnelles indemnisées par la Commission de la santé et de la sécurité du travail (CNESST), pour un total de 700 millions de dollars. Au-delà de ces statistiques, il faut mettre en lumière les coûts humains et sociaux que doivent subir les travailleurs victimes de TMS ainsi que leurs proches<sup>2</sup>. Depuis plusieurs années, les TMS sont une priorité de la CNESST. Leur slogan, « Prévenir les TMS, c'est une priorité », reflète bien cet état de fait tout en nous incitant à l'action.

### Le réseau de la santé...

---

#### Portrait sombre de la prise en mains des TMS

Soyons clairs : le portrait dans le réseau de la santé et des services sociaux est très peu reluisant. Le niveau de lésions professionnelles attribuables aux TMS<sup>3</sup> est trop élevé. Une étude récente nous apprend que, parmi les 32 secteurs d'activités économiques représentés au Québec, le réseau de la santé est dans une situation critique. Au cours des prochaines années, cette tendance risque malheureusement de s'accroître, compte tenu de l'intensification du travail, notamment avec la popularité de la méthode LEAN qui vise à maximiser le temps de travail en éliminant bien souvent les temps de récupération nécessaires à la prévention des TMS<sup>4</sup>.

**De nombreux cas chroniques de TMS causés principalement par le milieu de travail ne font même pas l'objet de réclamation en lésions professionnelles.**

---

<sup>2</sup> Voir rapport R-667 de l'IRSST : <https://www.irsst.qc.ca/media/documents/PubIRSST/R-667.pdf>

<sup>3</sup> Consulté le 27 avril 2011 : [https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1156\\_TMS1998-2007SousSurveillance.pdf](https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1156_TMS1998-2007SousSurveillance.pdf), page 5

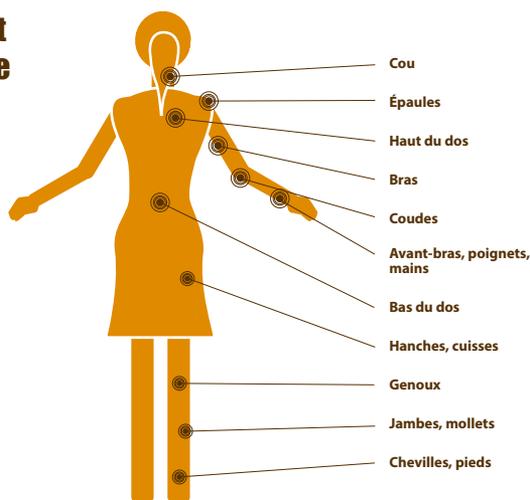
<sup>4</sup> Voir la présentation de T.J. Armstrong « Des notes du congrès de la 7<sup>e</sup> conférence scientifique internationale sur la prévention des troubles musculosquelettiques Premus 2010 », consulté le 11 juillet 2011. [www.rstsante-travail.fr/rst/dms/dmt/ArticleDMT/.../TI-RST.../td173.pdf](http://www.rstsante-travail.fr/rst/dms/dmt/ArticleDMT/.../TI-RST.../td173.pdf)

## Les troubles musculosquelettiques...

### Une définition qui a du doigté

Les TMS sont « un ensemble de symptômes et d'atteintes inflammatoires ou dégénératives à l'endroit des régions corporelles suivantes : le cou, le dos, les membres supérieurs et les membres inférieurs. Ces problèmes touchent diverses structures telles que les tendons, les muscles, les ligaments, les gaines synoviales et les articulations, en incluant les disques intervertébraux. Les nerfs et les vaisseaux sanguins connexes à ces structures peuvent également être affectés. La douleur ou la perte de fonction sont les manifestations courantes de ces atteintes<sup>5</sup>. »

### Les TMS et l'anatomie



« L'intégrité de l'ensemble de la structure du corps humain peut facilement se détériorer dépendamment des contraintes appliquées. Ces contraintes proviennent des efforts et des forces intenses et constants, des mauvaises postures, de mouvements répétitifs, du non-respect des pauses et des micro-pauses et de facteurs psychologiques qui diminuent la capacité du corps à subir ces contraintes. Une récupération insuffisante de ces contraintes peut causer une douleur ou un inconfort. Une lésion professionnelle est habituellement associée à une rupture continue de l'équilibre entre les capacités d'un travailleur et les exigences de son travail<sup>6</sup>. »

<sup>5</sup> [https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1156\\_TMS1998-2007SousSurveillance.pdf](https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1156_TMS1998-2007SousSurveillance.pdf), page 5

<sup>6</sup> Manuel d'hygiène du travail, Du diagnostic à la maîtrise des facteurs de risque, Éditions Modulo-Griffon, Montréal, 2004, 752 p., page 324

## La douleur...

### La main s'agite en signal d'alarme

La détérioration de l'intégrité de la structure s'effectue graduellement et cause de la douleur. Celle-ci constitue un mécanisme de protection et doit être considérée comme un signal d'alarme.

Un trouble musculosquelettique se développe généralement en 3 étapes<sup>7</sup>.



#### 1<sup>re</sup> étape :

**La douleur se manifeste seulement au travail et elle disparaît à l'arrêt de celui-ci (pauses, après le quart de travail)**

- Les tâches habituelles se font toujours normalement ;
- La douleur peut durer plusieurs semaines ;
- **C'est le temps de se prendre en mains et d'agir, car cet état est réversible.**



#### 2<sup>e</sup> étape :

**La douleur persiste après le travail**

- Les capacités au travail sont diminuées et le travail devient de plus en plus pénible ;
- Cette étape peut durer des mois ;
- C'est souvent à ce moment que les gens consultent pour recevoir de l'aide. Il est toujours temps d'intervenir sur les lieux de travail, car cet état est encore réversible.



#### 3<sup>e</sup> étape :

**La douleur devient permanente et intense**

- Le travail devient difficile à exécuter et les activités de la vie courante sont perturbées. La douleur dérange le sommeil ;
- Cette étape peut durer des mois, voire des années ;
- Il n'est jamais trop tard pour se prendre en mains mais à cette étape il existe un risque élevé d'absence prolongée du travail ainsi que des risques de séquelles.

<sup>7</sup> Tiré de [http://www.santeautravail.qc.ca/c/document\\_library/get\\_file?uuid=90a5beb7-9542-408e-bcd4-198fcc844bc&groupId=67467](http://www.santeautravail.qc.ca/c/document_library/get_file?uuid=90a5beb7-9542-408e-bcd4-198fcc844bc&groupId=67467) et de <http://www.asstsas.qc.ca/Documents/Publications/Repertoire%20de%20nos%20publications/OP/op235012.pdf>, page 13

## Les facteurs de risque...

---

### La main à l'ouvrage

Pour les membres de l'APTS, les facteurs de risque sont en lien direct avec l'environnement de travail<sup>8</sup>. Ils peuvent être d'ordre biomécanique, organisationnel et psychologique. Ils sont également liés à des variables individuelles (âge, sexe, indice de masse corporelle, tabagisme, forme physique etc.)<sup>9</sup>.

#### Principaux facteurs de risque associés aux TMS :

- **Facteurs biomécaniques**
  - Force et effort
  - Mauvaise posture et posture contraignante
  - Travail répétitif
  - Travail statique
  
- **Facteurs organisationnels**
  - Répartition du temps de travail
  - Mode d'exécution du travail
  - Exigences du service
  
- **Facteurs psychosociaux**<sup>10</sup>
  - Stress élevé
  - Surcharge de travail
  - Insatisfaction
  - Manque de reconnaissance

---

<sup>8</sup> Tiré du Portail du réseau public québécois en santé au travail, Prévention des troubles musculosquelettiques : [http://www.santeautravail.qc.ca/documents/127206/211403/1072985\\_doc-Lq59A.pdf](http://www.santeautravail.qc.ca/documents/127206/211403/1072985_doc-Lq59A.pdf)

<sup>9</sup> Manuel d'hygiène du travail, Du diagnostic à la maîtrise des facteurs de risque, Éditions Modulo-Griffon, Montréal, 2004, 752 p., page 323

<sup>10</sup> Pour plus d'information, voir la brochure « La détresse psychologique, ça se désamorce », SST-APTS, activité annuelle 2010

## **Des mesures obligatoires...**

---

### **Forcer la prise en mains**

Des interventions découlent souvent d'une lésion professionnelle reconnue par la CNESST et demandent des adaptations immédiates, notamment dans le cadre du chapitre de la réadaptation prévu à la Loi sur les accidents du travail et les maladies professionnelles<sup>11</sup>. Elles peuvent aussi être les conséquences de correctifs à apporter en raison des dérogations identifiées par le service de prévention-inspection de la CNESST<sup>12</sup>.

---

<sup>11</sup> Voir la Loi sur les accidents du travail et les maladies professionnelles, L.R.Q., c. A-3.001, art. 145 et ss

<sup>12</sup> Voir la Loi sur la santé et la sécurité du travail, L.R.Q., c. S-2.1, art. 177 et ss

# LES STRATÉGIES D'ACTION FACE AUX TMS DANS NOTRE MILIEU DE TRAVAIL

---

## Pour éviter le pire...

---

### Se prendre en mains

Le Comité paritaire de santé et sécurité du travail (CPSST) peut établir des stratégies internes en prévention des TMS. Ces stratégies peuvent prendre la forme de sous-comités ou encore d'interventions terrain. Il est aussi important de répertorier les risques de TMS dans le cadre des évaluations par secteur en se basant sur l'étude des risques présentée par un Système de management de la santé et de la sécurité du travail (SMSST)<sup>13</sup>. Sinon, une plainte formelle adressée au chef de service et déclarée sous forme d'incident peut être tout à fait appropriée.

### 7 étapes pour se prendre en mains

---

1. Offrir aux secteurs d'activités de l'établissement le test de dépistage mentionné au point suivant;
2. Administrer et compiler le test de dépistage en annexe pour identifier les personnes ayant des douleurs ou des malaises musculosquelettiques au travail<sup>14</sup>;

### LES ÉTAPES SUIVANTES PEUVENT SE FAIRE AVEC L'AIDE D'UNE RESSOURCE SPÉCIALISÉE

3. Faire une brève entrevue avec chacune des personnes concernées;
4. Faire une description exhaustive des tâches de travail;
5. Faire ressortir les déterminants des facteurs de risque;
6. Implanter une solution en accord avec les personnes concernées;
7. Effectuer un suivi pour implanter des correctifs durables<sup>15</sup>.

---

<sup>13</sup> Voir les différentes étapes d'un SMSST, [http://www.officiel-prevention.com/formation/conseils/detail\\_dossier\\_CHSCT.php?rub=89&ssrub=183&dossierid=262](http://www.officiel-prevention.com/formation/conseils/detail_dossier_CHSCT.php?rub=89&ssrub=183&dossierid=262)

<sup>14</sup> Adapté de ST-VINCENT Marie et autres, L'intervention en ergonomie, éditions Multimondes, Québec, 2011, 360 p., pages 308 et 309

<sup>15</sup> Pour en savoir davantage sur les correctifs durables des TMS, nous vous invitons à consulter : <http://corse.aract.fr/portal/pls/portal/docs/1/618345.pdf>  
et : <http://www.irsst.qc.ca/media/documents/PubIRSST/R-921.pdf>

## **De l'aide...**

---

### **en un tour de main**

Si des collègues se plaignent de douleurs et d'inconfort au travail, vous pouvez les aider en récoltant de l'information qui pourra être incluse dans la procédure de dépistage décrite à la page précédente. Dans un premier temps, il vous faut absolument obtenir le consentement de vos collègues pour prendre des photos ou des vidéos de leur posture de travail.

1. Essayez de capturer les « mauvaises » postures de travail, et ce, sans les en avertir ;
2. Après obtention de l'autorisation des personnes concernées, transmettez les données à des intervenants ciblés (service de santé de votre établissement, votre exécutif local, secteur SST de l'APTS) ; l'information peut être envoyée par courrier électronique ;
3. Par la suite, une personne-ressource spécialisée devrait prendre rapidement le relais.

## **Les outils d'évaluation...**

---

### **Des mains expertes**

Des outils sont utilisés par des spécialistes pour permettre une évaluation des contraintes sur les structures du corps. La méthode « Quick exposure Check » (QEC) est suggérée par la CNESST et l'Institut de recherche Robert- Sauvé en santé et sécurité du travail (IRSST). Bien qu'un peu technique, cette méthode permet de visualiser les différentes contraintes dans l'exercice d'une tâche au travail<sup>16</sup>.

## **L'automassage avec la balle bleue...**

---

### **Un exercice qui incite à se prendre en mains**

L'APTS vous a fourni une balle bleue afin de vous aider à soulager, par le biais d'automassages, les tensions qui peuvent s'installer au cours de votre quart de travail. Ces pressions ciblées visent à diminuer les spasmes musculaires et à libérer les toxines accumulées dans vos muscles endoloris. N'oubliez pas qu'il est également très important de boire beaucoup d'eau afin de faciliter l'élimination de ces toxines.

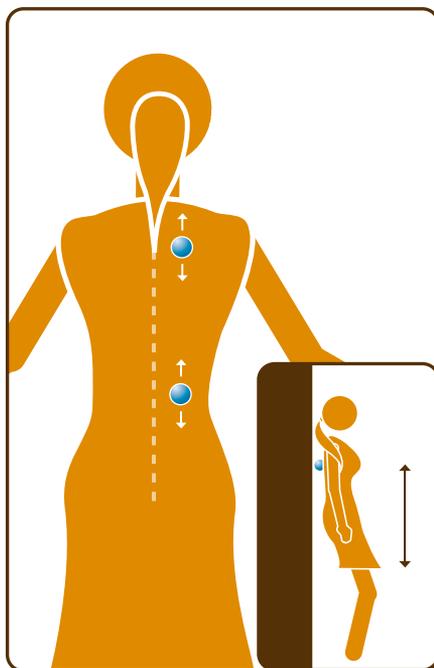
---

<sup>16</sup> La méthode QEC est disponible :

[http://www.cnesst.gouv.qc.ca/Publications/500/Documents/DC\\_500\\_2393.pdf](http://www.cnesst.gouv.qc.ca/Publications/500/Documents/DC_500_2393.pdf)

## Le massage du dos

- Debout, dos au mur, placez la balle bleue sur les muscles près de la colonne vertébrale (jamais directement sur la colonne);
- Appuyez-vous sur la balle et faites-la rouler de bas en haut et de haut en bas, en exerçant une pression tolérable;
- Lorsque vous atteignez des endroits plus douloureux arrêtez-vous et effectuez quelques respirations profondes afin d'atténuer la douleur;
- Déplacez la balle et massez ainsi tout le dos de chaque côté de la colonne<sup>17</sup>.



Le secteur SST-APTS suggère également sur son site Internet des exercices supplémentaires d'automassage avec la balle bleue, visant la région des trapèzes (muscles de l'épaule), des muscles de la fesse, de l'arrière des jambes et des pieds.

<sup>17</sup> Exercices suggérés par le service de réadaptation du CSSS de Témiscouata.

## Les exercices...

### Une main qui se fortifie

Selon une étude récente, il suffit de seulement deux petites minutes d'exercice par jour pour se muscler le haut du dos, aidant ainsi à soulager la douleur<sup>18</sup>. Debout ou en position assise, nous vous proposons 9 brefs exercices d'étirement au travail pour soulager les tensions musculaires des membres supérieurs.

- Le principe est de maintenir l'étirement jusqu'à éprouver une légère tension.
- ATTENTION! Arrêtez immédiatement au premier signe de douleur<sup>19</sup>.



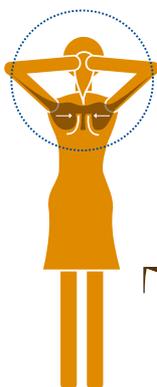
#### Haussement des épaules

Relever les épaules le plus haut possible et descendre doucement.



#### Flexion du cou

Incliner la tête, l'oreille vers l'épaule.



#### Rapprochement des omoplates

Les mains derrière la tête, rapprocher lentement les omoplates pour tendre le haut du corps.



#### Étirement arrière du bras : triceps

Bras plié derrière la tête, prendre le coude dans la main et tirer légèrement le coude vers l'arrière et derrière la tête.

<sup>18</sup> Passeportsanté.net, Édition du 21 juin 2011. Voir article scientifique : <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21177034>

<sup>19</sup> Tiré et adapté du programme 0-5-30 de Kino Québec et de l'Agence de la santé et des services sociaux des Laurentides.



### Étirement arrière de l'épaule : deltoïde

Bras plié devant soi, prendre le coude dans la main et tirer légèrement vers soi.



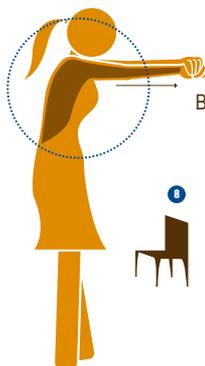
### Flexion latérale du tronc : grand dorsal

Bras allongé au-dessus de la tête, incliner le haut du corps sur le côté.



### Étirement du dos et des bras

Bras tendus au-dessus de la tête, tirer légèrement les bras vers le haut en se courbant un peu en arrière.



### Étirement du haut du dos : trapèze

Bras tendus devant soi, tirer légèrement sur les bras en se penchant vers l'avant pour étirer tout le haut du dos.



### Rotation du tronc

Mains sur les hanches, tourner le bassin en regardant au-dessus de l'épaule.



## Les TMS et les lois, règlements et normes...

---

### Un petit coup de pouce

La Loi sur la santé et la sécurité du travail régit les obligations du travailleur (Art. 49) et de l'employeur (Art. 51) en matière de prévention des TMS. Cette dernière disposition peut servir d'argument pour forcer l'employeur à mettre en place des mesures concrètes pour permettre d'empêcher l'apparition de TMS. Vous pouvez aussi vous référer au Règlement sur la santé et sécurité du travail qui comporte quelques articles sur les mesures ergonomiques (voir les articles 166 à 170). Il existe également une norme ergonomique canadienne, « CSA Z-1004 », qui devrait être prochainement mise en vigueur<sup>20</sup>. En attendant, nous pouvons compter sur de nombreuses normes internationales utiles<sup>21</sup>.

## Recours

---

### Un coup de main de l'APTS

Comme les dossiers de réclamation des lésions en TMS sont souvent litigieux, l'APTS vous offre des services de représentation ainsi que d'expertise médicale et juridique, primordiales pour ce type de réclamation. N'hésitez pas à en discuter avec votre exécutif local ou avec la personne conseillère attitrée à votre établissement.

**Vous pouvez consulter l'onglet « formation en ligne » de la section SST du Portail APTS. Rendez-vous au bloc admissibilité 1 et 2. Vous y trouverez plusieurs renseignements pertinents sur les délais, les prescriptions et les recours.**

---

<sup>20</sup> La norme CSA z-1004 est expliquée sommairement dans le PPT suivant : <https://ohsinsider.com/summikt2012/2902A%20CSA%20Z1004%20Workplace%20Ergonomics%20NMcormick/Presentation%20Slides%20-%20CSA%20Z1004.pdf>

<sup>21</sup> Pour une liste complète, consultez le site : [http://www.iso.org/iso/fr/home/store/catalogue\\_tc/catalogue\\_tc\\_browse.htm?commid=53352](http://www.iso.org/iso/fr/home/store/catalogue_tc/catalogue_tc_browse.htm?commid=53352)

## Conclusion

---

Les TMS font désormais partie des préoccupations partagées par l'ensemble des intervenants en SST, au même titre que les problèmes de santé psychologique au travail. Il existe d'ailleurs énormément de documents, sites Internet spécialisés et recherches sur le sujet. Par exemple, l'Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail du secteur affaires sociales (ASSTSAS) offre toute une gamme de publications et de formations en prévention des TMS (Principes de déplacement sécuritaire des bénéficiaires (PDSB), Ergo-bureau, déplacement de charges lourdes). De plus, des dossiers spéciaux sur les TMS sont disponibles, entre autres, pour les technologistes médicaux (fiches techniques, vidéos, brochures), les technologues en imagerie médicale (échocardiographie) et les hygiénistes dentaires. Et à l'APTS, nous disposons d'une expertise considérable en prévention des TMS pour les différents types d'emploi de la catégorie 4. Nous vous invitons donc à « vous prendre en mains » en contactant le secteur santé et sécurité du travail de l'APTS ou votre personne conseillère syndicale.

# **ANNEXE**

**TEST DE DÉPISTAGE**

---

**SOMMAIRE DES TMS**

**NOM DE LA PERSONNE AFFECTÉE (EN LETTRES MOULÉES) :**

\_\_\_\_\_

**DATE :** \_\_\_\_\_

**LIEU :** \_\_\_\_\_

1. Avez-vous ressenti de la douleur au cours des 7 derniers jours?

- Oui       Non

**Si NON**, passez tout de suite à la question 2.

**Si OUI**, indiquez sur le personnage ci-dessous les régions du corps où vous avez ressenti de la douleur au cours des derniers jours :

- A) Placez un X sur chacune des régions.  
B) Si une ou plusieurs de ces douleurs sont suffisamment importantes pour vous incommoder dans vos activités (dormir, faire du sport ou autre), encerclez les X correspondant à ces régions.



2. À quel poste de travail consacrez-vous la majorité de votre temps?  
(bureau, salle de travail, banc de travail)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

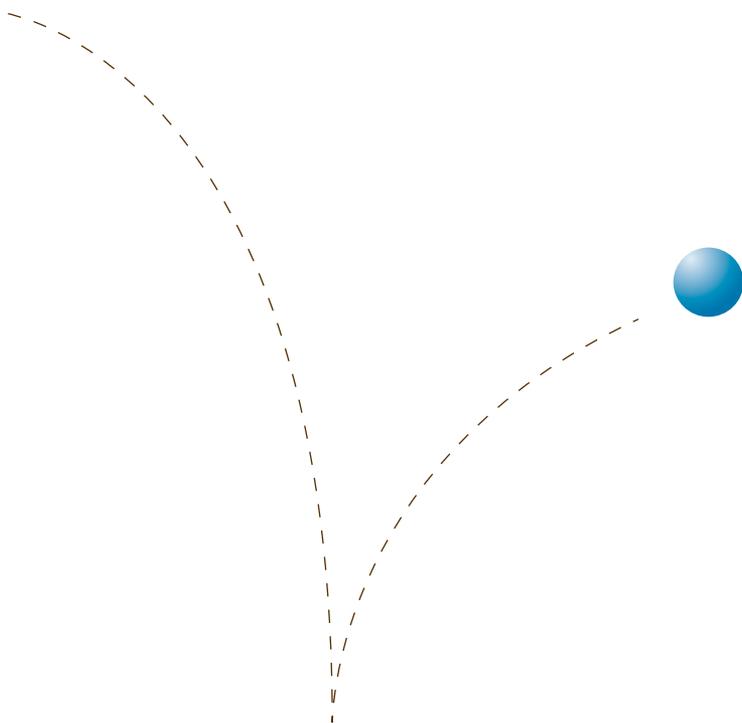
3. Y-a-t-il des opérations et/ou des conditions particulières associées à votre travail susceptibles d'occasionner de l'inconfort? **Si oui, expliquez :**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. Quelles sont, s'il y a lieu, les améliorations que vous souhaiteriez voir apportées à votre poste de travail?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_





### **Siège Social :**

1111, rue Saint-Charles Ouest, bureau 1050,  
Longueuil, Qc, J4K 5G4  
Tél.: 450 670-2411 ou 1 866 521-2411  
Télé.: 450 679-0107 ou 1866 521-2411

### **Bureau de Québec :**

1305, boul. Lebourgneuf, bureau 200,  
Québec, Qc, G2K 2E4  
Tél.: 418 622-2541 ou 1 800 463-4617  
Télé.: 418 622-0274 ou 1 866 480-0086