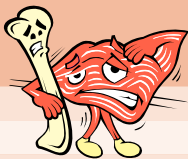


# Qu'est-ce qu'un trouble musculosquelettique (TMS) ?

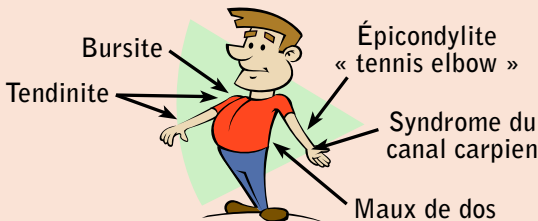
**Symptômes et atteintes** qui touchent principalement ces structures :

- nerfs
- tendons
- articulations
- muscles
- ligaments
- vaisseaux sanguins



Cela peut se produire lorsque la capacité d'adaptation ou de récupération des structures est dépassée.

**Les TMS les plus fréquents :**



## Comment se manifeste un TMS ?

**Les signes et les symptômes les plus fréquents :**

- douleur lors des mouvements ou au toucher
- réduction de l'amplitude des mouvements
- inconfort
- enflure
- rougeur
- chaleur

Les TMS peuvent être causés, aggravés ou accélérés par le travail.

**Ne négligez pas ces signes et ces symptômes.  
Consultez un professionnel de la santé.**

# Comment se développe un TMS ?

## Étape 1 : la douleur se manifeste durant le travail



- Elle disparaît à l'arrêt du travail.
- La performance au travail n'est pas réduite.
- Cette étape peut durer plusieurs semaines.
- L'état est réversible.

**Cette étape est un signal d'alarme. Vous devez agir.**

## Étape 2 : la douleur persiste après le travail



- Les capacités de travail sont diminuées.
- Cette étape peut durer des mois.
- L'état est réversible.

**C'est souvent à ce moment que les gens consultent.**

## Étape 3 : la douleur persiste au repos



- La douleur dérange le sommeil.
- Les activités de la vie courante sont perturbées.
- Cette étape peut durer des mois, voire des années.
- Des séquelles sont possibles.

**Il y a un risque élevé d'absence prolongée du travail.**

# Quels sont les facteurs de risque de TMS ?

On appelle *facteurs de risque* l'ensemble des conditions de votre situation de travail pouvant favoriser l'apparition de TMS.



**Postures contraignantes**



**Effort**



**Répétition**

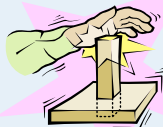


**Travail statique**

# Quels sont les facteurs de risque de TMS ?



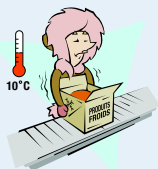
**Vibrations et  
chocs mécaniques**



**Pression mécanique**



**Froid**



**Facteurs psychosociaux  
et organisationnels**  
(ex. : horaire ou cadence)



**Aussi, rappelez-vous que la *durée*, la *fréquence* et l'*intensité* déterminent la *gravité* des facteurs de risque !**

# Quels sont les principaux moyens de prévention des TMS ?

**Favoriser les postures neutres !  
Réduire les efforts !**



## Adapter la hauteur du plan de travail



**Travail de précision**  
(5-10 cm au-dessus des coudes)



**Travail léger**  
(5-10 cm en bas des coudes)



**Travail plus physique**  
(10-40 cm en bas des coudes)

## Aménager les postes de manutention

- fournir des équipements de transport et des moyens mécaniques (palan, support réglable, convoyeur)
- s'assurer que la hauteur de la prise des objets se situe entre la mi-cuisse et les épaules

## Utiliser des techniques de manutention adéquates

- planifier la manutention des charges
- tenir la charge près du corps
- utiliser les membres inférieurs pour soulever la charge
- pousser la charge au lieu de la tirer
- éviter les torsions

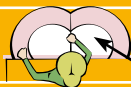


# Quels sont les principaux moyens de prévention des TMS ?



Varier la tâche et prendre des micro-pauses (environ deux secondes)

Aménager les postes de travail dans les zones de confort



**Zone de confort**

Choisir la hauteur de rangement en fonction du poids du matériel



← rarement utilisé

← léger

← lourd – utilisé régulièrement

← peu lourd – peu utilisé

Optimiser l'éclairage selon les tâches

Choisir l'outil qui :

- permet les postures neutres
- évite les grandes prises
- possède une poignée longue
- permet l'utilisation des deux mains
- est en bon état et est bien entretenu
- évite la pression sur la main et sur le poignet
- permet le port de gants
- possède des clenches utilisant plusieurs doigts
- permet un système de contrepoids
- a une surface antidérapante

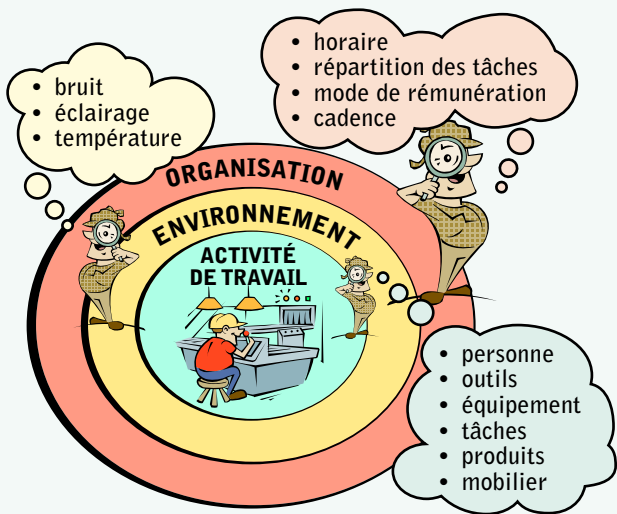


Adapter la formation selon votre milieu

# Comment agir pour prévenir les TMS ?

**Réduire l'exposition des travailleurs aux facteurs de risque permet de prévenir les TMS.**

Considérez tous les éléments qui composent votre milieu de travail :



Identifiez les facteurs de risque et leurs déterminants.

Proposez des pistes de solution !

**La façon d'y arriver :  
une démarche en prévention des TMS !**

# Quelles sont les étapes d'une démarche en prévention des TMS ?

- 1. Choix du poste :** l'examen des statistiques et le recueil de perceptions et d'informations du milieu aident à choisir le poste à étudier en priorité.
- 2. Collecte d'informations sur le poste choisi :** les visites, les questionnaires, les bandes vidéo, les mesures et les discussions permettent l'obtention d'un portrait le plus près possible de la réalité de la situation de travail.
- 3. Analyse des informations recueillies pour :**
  - identifier les facteurs de risque (problèmes)
  - identifier les déterminants (causes)
  - rechercher des solutions
- 4. Élaboration du plan d'action :** établir les priorités dans les solutions retenues et identifier les responsables de leur mise en place ainsi que les échéanciers.
- 5. Implantation et suivi :** mettre en place des solutions dans les délais prévus et vérifier cette mise en place.
- 6. Évaluation de l'intervention :** s'assurer qu'il y a bien eu diminution ou élimination des facteurs de risque.

**La volonté de l'employeur et des travailleurs d'améliorer le poste de travail : un préalable !**

**L'engagement du milieu de travail : une nécessité !**