

FAITS SAILLANTS

Enquête québécoise sur des conditions de travail, d'emploi et de santé et de sécurité du travail



Conditions de travail contribuant aux TMS

Quelles sont les causes des troubles musculo-squelettiques (TMS)? De nombreuses études scientifiques ont mis en lumière la contribution importante des conditions de travail à l'apparition des TMS, en particulier les contraintes physiques telles que l'effort physique, le travail répétitif et les postures contraignantes.

Les contraintes organisationnelles du travail contribuent également à ces problèmes de santé importants, par exemple l'intensité du travail, la cadence, le manque d'autonomie au travail, le faible soutien des collègues ou des supérieurs.

L'Enquête québécoise sur des conditions de travail, d'emploi et de santé et de sécurité du travail (EQCOTESST) jette un nouvel éclairage sur les conditions de travail contribuant aux TMS (voir à la dernière page l'encadré *Source des données*).

➤ Définition des TMS liés au travail

Dans l'EQCOTESST, les TMS liés au travail sont définis comme des douleurs musculo-squelettiques importantes, dérangeant les activités, ressenties souvent ou tout le temps au cours des 12 mois précédant l'enquête et perçues comme entièrement ou partiellement liées au travail principal. L'enquête exclut de cette définition les problèmes musculo-squelettiques d'origine traumatique et accidentelle tels qu'une chute, un coup ou un accident de véhicule. Les TMS se manifestent souvent sous la forme de maux de dos ou de cou, de tendinites, de bursites, de syndrome du canal carpien et d'autres atteintes aux membres supérieurs et inférieurs (voir le document *Faits saillants de l'EQCOTESST: Ampleur des TMS liés au travail*).

Les contraintes physiques

Victor travaille pour un producteur de spectacles. Technicien de scène, il doit notamment transporter le matériel nécessaire à la sonorisation, à l'éclairage et à la scénographie. Il utilise, bien sûr, des chariots, mais il doit soulever quotidiennement une grande quantité de charges lourdes. Victor l'ignore peut-être, mais il est un travailleur à risque de TMS.

Il n'est pas le seul. L'enquête EQCOTESST a démontré que bien des travailleuses et des travailleurs, en 2007, étaient exposés à des contraintes physiques contribuant aux TMS (voir à la page 2 l'encadré *Neuf contraintes physiques considérées dans l'EQCOTESST*).

Constats révélateurs

Selon l'EQCOTESST, une personne au travail sur quatre se disait exposée à des contraintes physiques élevées, soit environ 843 000 personnes au Québec.

L'exposition à des contraintes physiques élevées touche plus de la moitié des travailleurs manuels et 39 % des travailleuses manuelles. Près de 40 % des jeunes hommes de moins de 25 ans sont exposés aux contraintes physiques élevées.

Au travail, les hommes sont plus exposés que les femmes à la manutention de charges lourdes, aux efforts physiques et aux vibrations.



> Neuf contraintes physiques considérées dans l'EQCOTESST¹

- Manipuler sans aide des charges lourdes (ex. : soulever, porter, transporter des personnes ou des charges comme des caisses ou des meubles).
- Fournir des efforts en utilisant des outils, des machines ou de l'équipement.
- Effectuer des gestes répétitifs à l'aide des mains ou des bras (ex. : le travail à la chaîne, la saisie de données, un rythme imposé par une machine).
- Travailler les mains au-dessus des épaules.
- Travailler le dos penché vers l'avant, de côté ou avec une torsion (dos « twisté »).
- Effectuer des gestes de précision (ex. : saisir du bout des doigts, aligner un outil ou une pièce, ou contrôler finement ses mouvements).
- Subir des vibrations provenant d'outils à main (vibrations aux mains ou aux bras).
- Subir des vibrations provenant de grosses machines ou du sol (vibrations du corps entier).
- Travailler debout sans la possibilité de s'asseoir.

¹ Ces neuf contraintes du travail ont été regroupées dans un indicateur de cumul de contraintes physiques. L'expression « contraintes physiques élevées » renvoie à une exposition à au moins quatre de ces neuf contraintes physiques, qui survient souvent ou tout le temps.

Par ailleurs, le travail prolongé à l'ordinateur a également été étudié dans l'EQCOTESST, mais ne figure pas dans l'indicateur du cumul de contraintes physiques qui intègre les neuf contraintes ci-dessus.

D'autres contraintes physiques peuvent engendrer des TMS, mais celles-ci n'ont pas été étudiées dans l'EQCOTESST, car elles sont plus difficiles à mesurer dans le cadre d'un sondage.

Par contre, les travailleuses sont plus exposées au travail répétitif, au travail prolongé à l'ordinateur et à la posture assise prolongée. Un homme sur cinq et une femme sur huit déclarent manipuler fréquemment des charges lourdes. Un homme sur trois déclare fournir des efforts physiques fréquents en utilisant des outils, des machines ou de l'équipement.

Plus du tiers des jeunes femmes et 28 % des jeunes hommes de moins de 25 ans travaillent debout sans la possibilité de s'asseoir. Parmi l'ensemble des travailleuses et travailleurs manuels, environ 34 % exercent leur métier debout sans avoir la possibilité de s'asseoir.

Environ 24 % des travailleuses et 18 % des travailleurs consacrent plus de 30 heures par semaine au travail à l'ordinateur. Lorsque ce travail est associé à des postures statiques du cou ou des avant-bras, ou aux gestes répétitifs, il peut contribuer à l'apparition de TMS. Le personnel de bureau et les professionnels sont plus exposés au travail prolongé à l'ordinateur que les autres travailleurs.

Les contraintes organisationnelles

Sarah travaille comme infirmière dans un centre hospitalier. Depuis plusieurs années, les besoins de la clientèle augmentent progressivement. Le travail s'intensifie et elle n'a plus le temps de répondre à l'ensemble des besoins de façon satisfaisante. Sarah est obligée de faire des heures supplémentaires de façon régulière, ce qui a des répercussions majeures sur sa vie familiale. Son travail est aussi émotionnellement exigeant.

Elle n'est pas la seule. Selon l'EQCOTESST, de nombreux travailleurs et travailleuses de plusieurs secteurs sont exposés à des contraintes organisationnelles et psychosociales élevées (voir à la page 3 l'encadré *Principales contraintes organisationnelles considérées dans l'EQCOTESST*).

Constats révélateurs

Une personne sur quatre se voit dans l'impossibilité de modifier la cadence de son travail.

Les femmes sont plus exposées que les hommes à une demande psychologique élevée, à une faible autonomie, à une sous-utilisation de leurs compétences et à l'impossibilité de modifier la cadence de leur travail. Une femme sur cinq ne peut pas prendre de pause durant son travail comparativement à un homme sur dix.

Les travailleuses sont proportionnellement plus nombreuses que les hommes à souffrir d'une faible reconnaissance de leurs efforts, d'un déséquilibre entre leurs efforts et la reconnaissance, d'un travail émotionnellement exigeant, du harcèlement psychologique et du harcèlement sexuel au travail. Les femmes sont également plus exposées à la combinaison d'une demande psychologique élevée et d'une faible autonomie.

Le faible soutien au travail de la part des collègues ou des supérieurs s'observe davantage chez les hommes que chez les femmes. Il est notamment plus marqué chez les hommes de plus de 45 ans comparativement aux moins de 25 ans.

Les ouvriers non qualifiés et les manœuvres sont plus exposés à une faible autonomie et à un faible soutien de la part des collègues ou des supérieurs que les autres professions.

Les cadres et les professionnels sont proportionnellement plus exposés que d'autres salariés à une demande psychologique élevée. Ils bénéficient toutefois d'une plus grande autonomie, d'un meilleur soutien de la part des collègues et des supérieurs ainsi que d'une meilleure reconnaissance au travail.

Investir en prévention

La réduction de la fréquence et de la gravité des TMS liés au travail repose sur les programmes de prévention et d'amélioration des conditions de travail et les campagnes de sensibilisation des travailleurs et des employeurs.

Il faut donc, dans les secteurs affichant des taux importants de TMS, investir les ressources nécessaires en prévention et veiller à la réduction de l'exposition aux contraintes physiques et organisationnelles du travail associées aux TMS.

Pour de plus amples renseignements sur la prévention des TMS, voir : www.inspq.qc.ca/gstms, rubrique « Solutions en ergonomie ».

Principales contraintes organisationnelles considérées dans l'EQCOTESST

- Demande psychologique : la quantité et la complexité de travail à accomplir ainsi que les contraintes de temps auxquelles un travailleur est confronté.
- Autonomie au travail (latitude décisionnelle) : la possibilité de choisir comment faire son travail et de participer aux décisions qui s'y rattachent ainsi que la capacité d'utiliser ses habiletés et d'en développer de nouvelles.
- Soutien des supérieurs et des collègues : le soutien social et le soutien pratique des superviseurs et des collègues dans la réalisation des tâches.
- Reconnaissance : récompenses au travail, qu'elles soient monétaires (salaire), sociales (estime et respect de la part des collègues et des superviseurs) ou organisationnelles (sécurité d'emploi et perspectives de promotion).
- Déséquilibre effort-reconnaissance : le déséquilibre entre les efforts déployés au travail et la reconnaissance reçue.
- Harcèlement sexuel : être l'objet de paroles ou de gestes à caractère sexuel non désirés.
- Harcèlement psychologique : être l'objet de paroles ou d'actes répétés portant atteinte à la dignité ou à l'intégrité de la personne.

> Source des données

Les données présentées dans ce document proviennent de l'Enquête québécoise sur des conditions de travail et d'emploi et de santé et de sécurité du travail (EQCOTESST) réalisée en 2007-2008 par l'entremise d'entrevues téléphoniques auprès d'un échantillon de plus de 5 000 travailleurs québécois de 15 ans et plus, représentatif de l'ensemble des travailleurs québécois occupant un emploi rémunéré, à titre d'employé ou de travailleur autonome, depuis au moins 8 semaines à raison de 15 heures et plus par semaine.

> Pour en savoir davantage

Rapport : Vézina, M., E. Cloutier, S. Stock, K. Lippel, É. Fortin et autres (2011). (Voir chapitre 4) www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1336_EnqQuebCondTravailEmpSantSecTravail.pdf.

Sommaire : Vézina, M., E. Cloutier, S. Stock, K. Lippel, É. Fortin et autres (2011). http://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1337_EnqQuebCondTravailEmpSantSecTravail_Sommaire.pdf



Ce document a été réalisé par le Groupe scientifique sur les troubles musculo-squelettiques liés au travail de l'Institut national de santé publique du Québec grâce à une subvention du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec.

Auteurs : Susan Stock et Faiza Lazreg

Collaborateurs : Karen Messing, Alice Turcot, Elena Laroche et Louis Gilbert

Conception graphique : Tabasko Design+Impression