



RÉDUIRE LES RISQUES DE TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES SUR LE LIEU DE TRAVAIL

Commencer l'Engagement sur les TMS

INTRODUCTION

Pour des millions d'Américains, le travail est une source de douleur physique.

Pour des millions d'Américains, le travail est une source de douleur physique.

Dans tous les secteurs d'activité, les travailleurs subissent des blessures à un rythme effarant en raison des mouvements répétitifs, des postures contraignantes et des efforts intenses qu'ils doivent fournir pour accomplir leur travail. Ces blessures sont connues sous le nom de troubles musculo-squelettiques (TMS). Elles constituent la plus grande catégorie de blessures sur le lieu de travail aux États-Unis et coûtent chaque année aux employeurs des milliards de dollars en indemnités pour accident du travail, invalidité, absentéisme et perte de productivité.

Beaucoup de ces blessures apparaissent après des jours, des semaines, des mois, voire des années d'activité professionnelle. Lorsqu'une blessure survient, il est presque certain que le personnel a manqué plusieurs signaux d'alarme et qu'il n'a pas eu l'occasion de la signaler. Les travailleurs eux-mêmes peuvent ne pas être conscients des facteurs de risque qui font partie de leurs tâches habituelles jusqu'à ce qu'ils ressentent des douleurs. L'adoption d'une approche générale, proactive et scientifique pour traiter les TMS pourrait empêcher ces blessures de se produire, ce qui soulagerait des millions de travailleurs et rendrait des milliards de dollars aux résultats des organisations.

C'est pourquoi les employeurs de tout le pays prennent des mesures en signant l'Engagement sur les TMS, élaboré par le National Safety Council (NSC), et en s'engageant à mettre en œuvre des stratégies spécifiques dans le but de réduire de 25 % les risques de TMS et les blessures qui en découlent d'ici 2025. Ensemble, nous pouvons prendre des mesures pour réduire les risques sur le lieu de travail et aider les travailleurs à mener une vie plus saine et plus épanouie, sans douleur. Et, grâce à l'innovation et au partage des enseignements tirés, nous pouvons créer des lieux de travail plus sûrs et plus productifs pour tous.

Bien qu'il s'agisse d'un objectif ambitieux, votre dévouement en tant qu'employeur peut en faire une réalité. Chez NSC, nous nous associons à des chefs d'entreprise et à des experts renommés dans toute l'Amérique pour créer un avenir où le travail n'est pas forcément douloureux, où les travailleurs participent aux solutions de sécurité et où les entreprises sont encore plus productives.

Le changement arrive. Pour les travailleurs qui cherchent à éviter la douleur et à vivre pleinement leur vie, il n'est pas trop tôt. Nous espérons que vous vous joindrez à nous.

Sincèrement,

Lorraine Martin

PRÉSIDENTE ET DIRECTRICE GÉNÉRALE | NATIONAL SAFETY COUNCIL



L'Engagement sur les TMS est né du MSD Solutions Lab de National Safety Council, une initiative visant à prévenir les TMS dans divers secteurs en impliquant les principales parties prenantes, en menant des recherches, en inventant de nouvelles technologies et de nouveaux processus, et en mettant les résultats à disposition. Pour plus d'informations, visitez nsc.org/msd.

Comment utiliser ce guide

Ce guide d'introduction est conçu pour vous aider à identifier et à réduire les risques de blessures liées aux TMS et à créer un environnement de travail plus sûr pour les travailleurs. Il s'adresse aux employeurs qui commencent à élaborer leur programme de solutions contre les TMS, ainsi qu'aux entreprises qui souhaitent rafraîchir leurs connaissances sur les principales étapes et actions à entreprendre. Des outils et des ressources supplémentaires sont liés à ce document et peuvent être consultés sur nsc.org/msd.

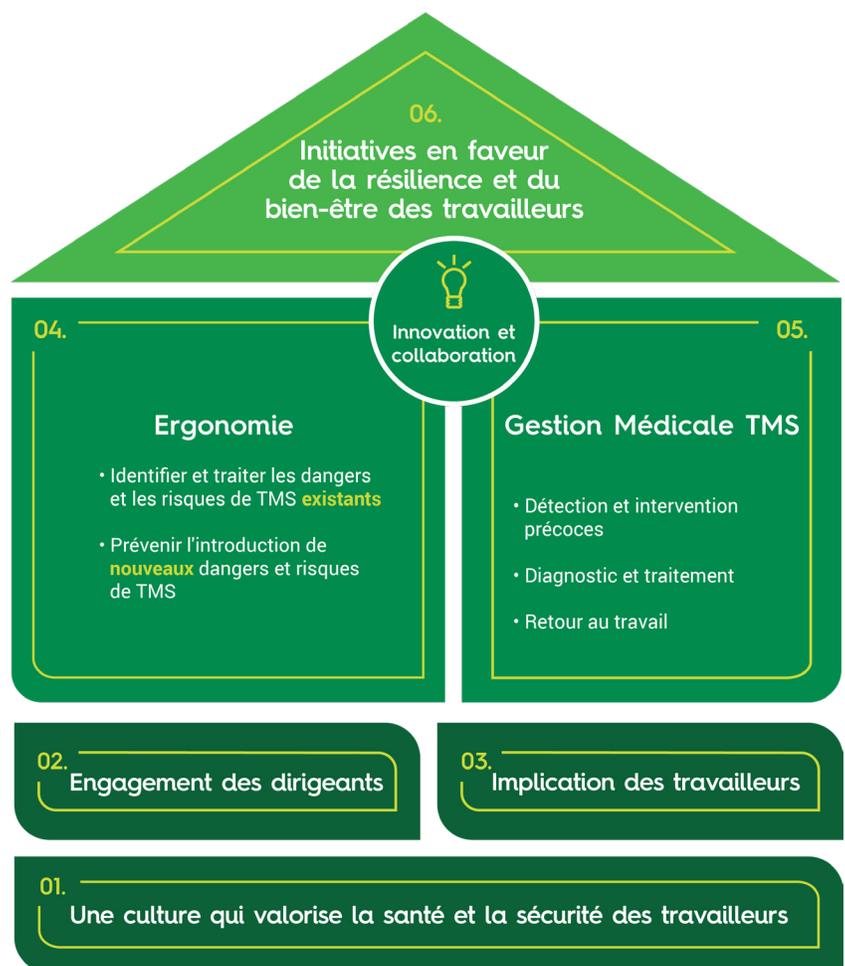
Ce guide vous aidera à :

Posez des bases solides pour réussir en :

01. instaurant une culture du lieu de travail qui valorise la santé et la sécurité des travailleurs
02. mobilisant les dirigeants à tous les niveaux de votre organisation et
03. engageant directement les travailleurs pour comprendre les sources de risque et identifier les solutions possibles.

Construire un programme complet de solutions de TMS sur le lieu de travail qui :

04. réduit les risques grâce à l'ergonomie,
05. crée un système de gestion médicale pour les travailleurs souffrant de TMS et
06. développe les initiatives de bien-être des travailleurs qui renforcent la résilience individuelle.



Innover et collaborer avec d'autres employeurs, des professionnels de la sécurité et des experts par le biais de l'Engagement sur les TMS et encourager les autres entreprises à faire de même. En partageant des idées et en collaborant avec d'autres employeurs, votre organisation peut accélérer le développement de solutions contre les TMS dans tous les services, en bénéficiant de l'expertise partagée et en contribuant finalement à protéger les travailleurs partout dans le monde.

Pour des informations plus détaillées, y compris une série d'outils et de ressources gratuits pour vous aider à créer ou à renforcer votre programme de solutions TMS, visitez-nous en ligne à l'adresse suivante : nsc.org/msd.

PARTIE I

Posez des bases solides

Les environnements de travail sûrs commencent et se terminent avec **la culture d'entreprise**. Chacun a un rôle à jouer dans la création d'une culture qui donne la priorité à la sécurité. Les dirigeants de l'entreprise peuvent définir une vision claire en alignant l'importance de la sécurité sur le succès de l'entreprise. Les cadres peuvent montrer l'exemple, instaurer la confiance et identifier les risques. Les travailleurs de première ligne peuvent être responsabilisés pour défendre et utiliser de bonnes pratiques de sécurité. Si vous avez besoin de l'appui des dirigeants de l'entreprise, utilisez nos **Ressources pour l'Engagement**

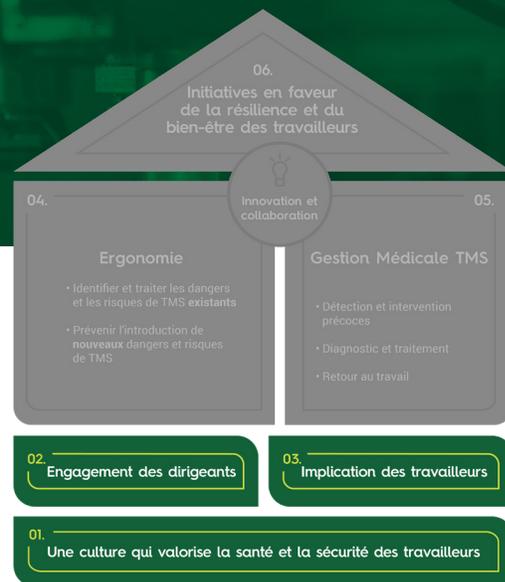
sur les TMS afin d'établir un argumentaire en faveur d'une culture de travail plus sûre sur votre lieu de travail.

Réfléchissez à la façon dont vous pouvez mettre en place une formation des travailleurs sur les effets personnels et professionnels des blessures liées aux TMS afin de mobiliser votre personnel. Une fois l'adhésion obtenue, vous aurez besoin d'un champion ou d'une équipe pour aider à créer une culture participative entre les travailleurs, les cadres et la direction qui renforce la santé et la sécurité.

ÉTAPE 1 : Créer une culture qui valorise la santé et la sécurité des travailleurs

L'investissement le plus précieux d'une entreprise est son personnel. Donner la priorité à la sécurité des travailleurs plutôt qu'aux quotas de production et à la productivité permet d'améliorer la santé et la satisfaction des travailleurs, d'économiser de l'argent sur les coûts des accidents et donc d'améliorer le rendement à long terme. Les entreprises qui **mettent en place des pauses supplémentaires** et embauchent plus de travailleurs pour une ligne de production réduisent les blessures de TMS et atteignent des niveaux de production plus élevés que la simple augmentation des quotas de production.

- Les objectifs de l'entreprise, tels que la productivité, la fidélisation des employés, l'assurance qualité et la réduction des coûts, doivent être alignés sur la santé et la sécurité des travailleurs. Malgré leurs bonnes intentions, la comptabilisation des blessures comme facteur clé des primes ou du résultat net peut en fait encourager la sous-déclaration des blessures. Il en va de même pour un panneau indiquant le « nombre de jours depuis un accident du travail » : quel travailleur voudrait se manifester au risque de briser le record de son équipe? Au lieu de cela, définissez des critères de réussite qui récompensent les cadres et les travailleurs :
 - identifier les risques et les dangers;
 - concevoir des solutions innovantes;
 - participer à des protocoles de sécurité; et
 - s'engager dans une culture de l'amélioration continue, y compris la surveillance et le signalement systématiques des symptômes de TMS.
- Les messages de sécurité doivent être au cœur des communications de routine et être intégrés dans les politiques et les procédures habituelles. Dans le cadre des formations, des réunions d'équipe et même des réunions quotidiennes, les responsables doivent régulièrement discuter des protocoles de sécurité, informer les travailleurs des signes d'alerte des TMS et faire en sorte que les travailleurs se sentent à l'aise pour parler lorsqu'ils ressentent des douleurs ou sont confrontés à des risques sur le lieu de travail. Les cadres doivent instaurer la confiance au sein de leurs équipes afin d'encourager une communication ouverte. Ils peuvent le faire en :
 - s'informant régulièrement auprès des travailleurs sur les moyens de rendre le lieu de travail plus sûr;
 - demandant aux travailleurs de quel soutien supplémentaire ils pourraient avoir besoin pour travailler de manière plus sûre;
 - écoutant les commentaires des travailleurs sur des processus de travail plus sûrs;



- reconnaissant les employés qui s'expriment sur les risques pour la sécurité et les solutions possibles; et
- incluant tous les travailleurs, tels que les entrepreneurs, les travailleurs temporaires, les travailleurs saisonniers et les travailleurs à temps partiel dans la mission, le message et les mesures liés à la sécurité.

ÉTAPE 2 : Mobiliser le leadership à tous les niveaux de votre organisation

La culture d'entreprise commence au sommet. Utilisez ce guide d'Engagement sur les TMS et nos **Ressources d'Engagement sur les TMS** pour aider les dirigeants de votre entreprise - de la direction aux cadres en passant par les superviseurs de première ligne - à se familiariser avec les TMS et leurs facteurs de risque sous-jacents, et à présenter un argumentaire pour favoriser une culture plus sûre sur votre lieu de travail. Engager les parties prenantes dans des positions de leadership pour :

- établir une vision de l'entreprise centrée sur la santé, la sécurité et le bien-être des travailleurs;
- créer des lignes de communication positives avec les travailleurs (voir le **Lettre type du PDG** de la NSC);
- former les dirigeants et les cadres aux principaux signes d'alerte et aux risques de blessures dues aux TMS;
- inciter les cadres et les dirigeants à s'informer régulièrement auprès des travailleurs et à consigner les blessures et les dangers;
- investir des ressources dans des initiatives de santé et de sécurité; et
- faire appel aux équipes de santé et de sécurité et leur donner les moyens de prendre des décisions qui profitent aux travailleurs.

ÉTAPE 3 : Inciter les travailleurs à comprendre les risques liés aux TMS et à identifier les solutions possibles

En tant qu'employeur, il est essentiel que vous fassiez participer vos travailleurs à la compréhension des risques de TMS et à l'identification des solutions possibles. Votre action de sensibilisation renforcera la culture de la santé et de la sécurité de votre entreprise, et contribuera également à renforcer la confiance et le soutien à l'égard de vos interventions en matière de sécurité au travail. Tout commence par la confiance.

Les entreprises doivent commencer par écouter leurs travailleurs pour comprendre leurs besoins en matière de santé et de sécurité. Les approches les plus efficaces engagent les travailleurs à identifier les facteurs de risque, les stratégies d'atténuation et à participer à la prise de décision concernant les solutions contre les TMS. Les travailleurs qui **participent** à l'identification des solutions sont plus enclins à participer aux changements apportés au fonctionnement du lieu de travail et en sont plus satisfaits.

Éduquer, former et inciter les travailleurs à reconnaître que les douleurs ou les malaises liés au travail qu'ils ressentent constituent un risque de TMS et doivent être signalés. Expliquer clairement aux travailleurs que le fait de parler de leur santé et de leur bien-être est encouragé et, en fait, conforme aux objectifs de votre entreprise en matière de maintien de la main-d'œuvre.

- Donner à vos travailleurs les moyens d'identifier les domaines à améliorer et de développer et mettre en œuvre vos protocoles et interventions de sécurité.
- Former les cadres à mener des conversations sur la sécurité avec les travailleurs et créer des mesures de performance pour garantir que les cadres transmettent des messages de sécurité et écoutent activement les besoins des travailleurs.
- Motiver efficacement les travailleurs et les cadres en faisant de la participation aux conversations sur la santé et la sécurité (à la fois le signalement des blessures et l'identification des solutions) une partie des évaluations de performance et des incitations.

Essayer ensemble : Créer votre équipe de solutions contre les TMS

Un programme de solutions contre les TMS réussi exige une communication ouverte entre les travailleurs et les autres parties prenantes, y compris la direction. Cette approche du « travail d'équipe » peut prendre différentes formes en fonction de la taille et des besoins de l'entreprise.

OPTION 1 : Nommer un responsable des solutions contre les TMS pour recueillir l'avis des travailleurs directs

Un exemple pour les petites entreprises

Donner à un responsable au sein de votre entreprise la possibilité d'écouter les commentaires des travailleurs et d'orienter le programme de solutions contre les TMS de votre organisation. Un bon chef en matière de réduction des risques de TMS doit être capable de répondre aux questions des travailleurs et être bien placé pour coordonner avec la direction, les ressources humaines, les groupes de ressources des employés, les travailleurs, les prestataires de soins de santé spécialisés dans les TMS et les professionnels de l'ergonomie et de la sécurité. Identifier une personne qui a l'autorité, la confiance, l'empathie, les compétences de communication et la capacité de jouer ce rôle. Ce chef peut être un champion de la sécurité désigné ou même une petite équipe qui partage les responsabilités de leadership. Les dirigeants peuvent recueillir les commentaires des travailleurs par le biais de conversations directes un à un, de groupes de discussion ou d'enquêtes. Les dirigeants doivent partager la manière dont les commentaires des travailleurs sont intégrés dans le programme de solutions contre les TMS et continuer à recueillir des informations pour savoir si les nouvelles solutions fonctionnent.

OPTION 2 : Organiser un groupe de travail sur les solutions contre les TMS

Un exemple pour les grandes entreprises

Les grandes entreprises peuvent vouloir créer un groupe de travail contre les TMS composé de représentants de chacun des principaux départements. Inclure une représentation diversifiée à tous les niveaux de la main-d'œuvre qui peut contribuer à répondre aux besoins uniques du bien-être de vos travailleurs. Par exemple, les personnes issues des **communautés de couleur** (PANDC: personnes autochtones, noires et de couleur) sont souvent confrontées au racisme systémique et à des obstacles aux soins de santé; les **parents** peuvent être confrontés à une fatigue accrue due aux soins apportés aux enfants à la maison; et les travailleurs sont vulnérables aux blessures liées aux TMS **en raison de leur âge** ou de conditions sous-jacentes. Un groupe de travail diversifié et inclusif aidera votre entreprise à mieux comprendre et à résoudre la variété des facteurs sous-jacents qui conduisent aux TMS.

Un groupe de travail sur les TMS ferait bien d'inclure des professionnels de la sécurité, des ingénieurs, des travailleurs de la maintenance et d'autres membres de l'équipe opérationnelle. Les membres de votre groupe de travail TMS varieront en fonction de la composition de votre entreprise.

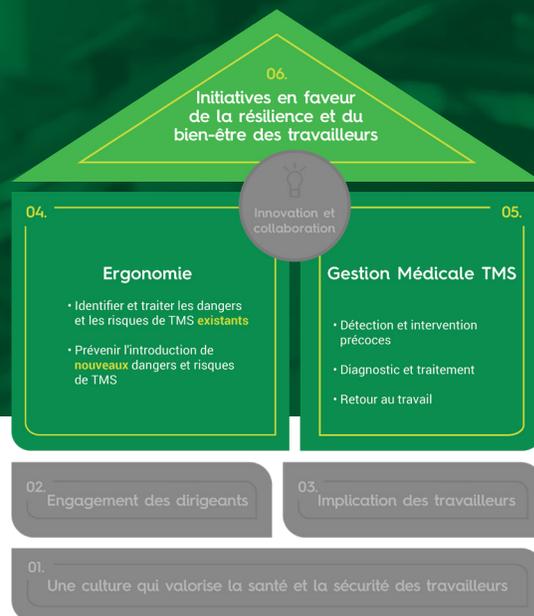
Renforcer le leadership des solutions contre les TMS

Assurez-vous que votre responsable ou votre groupe de travail contre les TMS est bien équipé pour :

- examiner les dernières considérations en matière de santé publique, de droit et de sécurité qui peuvent servir de base à l'élaboration du programme de solutions TMS dans votre entreprise;
- coordonner entre les différents services internes et les parties prenantes externes
- effectuer des présentations et influencer son encadrement;
- utiliser les données sur l'indemnisation des travailleurs de votre organisation pour évaluer les risques;
- effectuer des évaluations du lieu de travail pour identifier les risques;
- recueillir les réactions des employés et des travailleurs en temps réel et écouter les questions et les préoccupations;
- faire participer les employés et les travailleurs des communautés touchées de manière disproportionnée, par l'intermédiaire des groupes de ressources des employés qui représentent les travailleurs les plus à risque;
- examiner les recommandations de meilleures pratiques et le retour sur investissement des interventions ergonomiques dans votre secteur;
- élaborer un programme complet de solutions contre les TMS adapté aux besoins de votre secteur et de votre entreprise;
- faire un budget et investir dans des solutions innovantes et fondées sur des données probantes; et
- contrôler et recueillir des preuves de l'efficacité des solutions mises en œuvre.

PARTIE II

Construire un programme complet de solutions sur le TMS sur votre lieu de travail



Avec la mise en place d'une culture de soutien, centrée sur le travailleur, et l'identification d'un leader ou d'un groupe de travail habilité à diriger vos efforts, votre entreprise peut commencer à prendre des mesures pour réduire le risque de blessures liées aux TMS et créer un environnement plus sûr pour vos travailleurs. Un programme complet de solutions sur les TMS doit :

- réduire les risques nouveaux et existants grâce à des solutions ergonomiques;
- favoriser le rétablissement des TMS par la prise en charge médicale; et
- soutenir la santé des travailleurs par le biais d'initiatives en faveur du bien-être des travailleurs.

ÉTAPE 4 : Réduire les risques de TMS grâce à l'ergonomie

Un élément crucial d'un programme de solutions contre les TMS est l'application de l'ergonomie. L'ergonomie est la science permettant de concevoir des systèmes de travail qui minimisent les blessures tout en maximisant les performances. L'ergonomie prend en compte les travailleurs - leurs capacités, leurs limites et leurs caractéristiques - ainsi que les tâches, les emplois, les postes de travail, les outils, les équipements et l'environnement de travail pour concevoir un système permettant de préserver le bien-être des travailleurs et de réduire les maladies et les blessures, notamment les TMS. L'ergonomie est utilisée pour :

1. Identifier et traiter les dangers et les risques de TMS existants.
2. Construire des systèmes pour empêcher l'introduction de nouveaux dangers et risques.

En comprenant comment les lésions dues aux TMS se produisent sur votre lieu de travail, vous pouvez choisir le bon type d'intervention à mettre en œuvre pour le programme de Solutions TMS de votre entreprise.

Comment se produisent les blessures dues aux TMS?

Les **TMS** sont des lésions ou des troubles des muscles, des nerfs, des tendons, des articulations, du cartilage et des disques vertébraux causés par des facteurs de risque liés au travail, comme le fait de soulever, de pousser ou de tirer des charges lourdes, de travailler dans des postures contraignantes ou soutenues, ou de faire des mouvements répétitifs. Les blessures surviennent lorsque la quantité de force appliquée au corps dépasse la tolérance du corps pour cette tâche.

Lorsqu'une grande quantité de force est appliquée en un seul instant, une blessure aiguë peut se produire. En revanche, les lésions dues aux TMS **surviennent** lorsqu'une force faible à modérée est maintenue ou appliquée de manière répétitive pendant des jours, des semaines, des mois, voire des années. La répétition des tâches entraîne la fatigue, ce qui diminue la résistance du corps aux blessures et finit par faire en sorte que même les forces faibles dépassent la tolérance du corps aux blessures.

Voici quelques conseils pour réduire les risques liés à la force et à la répétition :

DIMINUER la force appliquée dans une tâche

- Alléger les charges avant de les soulever
- Réorganiser les postes de travail de manière à réduire le nombre de soulèvements
- Utiliser des machines pour soulever des matériaux lourds

DIMINUER la répétition de la tâche

- Automatiser les tâches répétitives
- Prévoir des pauses régulières pour permettre au corps de se reposer et de récupérer
- Varier le type de travail d'un employé à chaque période de travail
- Limiter la durée des quarts de travail
- Changer de position de travail
- Ajuster les quotas pour réduire le nombre de cycles de répétition requis dans une seule équipe

Une mauvaise posture est une autre source de tension sur les muscles, les tendons et les os qui augmente la vulnérabilité aux blessures. La promotion d'une posture correcte sur le lieu de travail est une stratégie clé pour protéger les travailleurs contre les TMS. Les employeurs peuvent prendre un certain nombre de mesures pour promouvoir des postures plus sûres et ergonomiques.

- **Investir dans des meubles et des équipements ergonomiques** qui favorisent une posture adéquate pour une tâche donnée.
- **Établir des politiques et des protocoles** qui empêchent les mauvaises postures de se produire (comme les politiques relatives à la hauteur de stockage appropriée des équipements).
- **Éduquer les travailleurs** sur les postures de protection pour les différents types de travail.

Découvrir différents exemples de postures ergonomiques :

01.

TRAVAIL À HAUTEUR DE LA TAILLE

Soulever un objet directement du sol ou s'étirer maladroitement pour atteindre un objet entreposé haut augmente considérablement le risque de blessure. Ne rangez pas les objets lourds et fréquemment utilisés sur le sol, mais près de la hauteur de la taille avec des bancs, des supports, des chariots ou des tables de travail.

02.

MIEUX SE PLIER

Le meilleur cintrage est l'absence de cintrage. Gardez le travail à la hauteur de la taille et utilisez des élévateurs ou des chariots pour le transporter. Lorsqu'il est nécessaire de se pencher, pliez les hanches et les genoux, en gardant le dos droit. Utilisez des plateformes, des bancs et des tables pour ranger les articles à la hauteur des genoux ou au-dessus pour éviter les blessures.

03.

PRÈS ET AU CENTRE

Portez les objets près du corps et à hauteur de la taille. Sur les bureaux et les postes de travail, gardez les matériaux couramment utilisés près du corps pour éviter de vous tendre ou de vous étirer. Gardez le travail directement devant le corps, en alignant la tête, les épaules, le tronc et les jambes pour éviter les torsions ou les étirements gênants de la colonne vertébrale.

04.

REGARDEZ DROIT DEVANT VOUS

Gardez les écrans d'ordinateur et le travail directement devant le corps, sous le niveau des yeux, tandis que la tête et le cou sont droits et à une longueur de bras confortable. Agrandissez la vue de l'écran, ajustez-la pour éviter les reflets ou utilisez des verres correcteurs si nécessaire pour éviter de vous pencher en avant ou de faire des efforts pour voir.

05.

MAINS SOUS LA TÊTE

Gardez les tâches en dessous de la hauteur des épaules pour éviter les postures contraignantes et fatigantes. Même un travail léger effectué au-dessus des épaules peut accélérer considérablement la fatigue. Utilisez des plateformes ou des échelles pour amener le corps à une hauteur de travail appropriée ou des rallonges sur les équipements qui sont hors de portée confortable.

06.

RENFORCER LES PRISES DE FORCE

Dans la mesure du possible, choisissez des outils qui permettent une prise en main complète plutôt qu'une prise en pince qui utilise les doigts. Assurez-vous que les outils sont bien adaptés à la main du travailleur et que le poignet est maintenu dans une position naturelle forte. Choisissez des outils à faible vibration et sans rebond.

07.

PROTÉGER LES PRISES EN PINCE

Les prises en pince répétitives avec force (prises de doigts) sont le facteur le plus important de prédiction des TMS du bras et de la main. Pour les travaux de précision qui nécessitent une prise en pince, allégez la force appliquée lorsque c'est possible et prévoyez un repos régulier et une variation du travail dans la journée.



Vibration

Les outils ou les machines vibrantes augmentent la force nécessaire pour effectuer une tâche, ou peuvent obliger un travailleur à adopter une posture contraignante pour contrôler l'équipement, ce qui augmente l'apparition de la fatigue musculaire. Une exposition prolongée aux vibrations peut provoquer un engourdissement des mains ou des membres d'un travailleur, ce qui rend plus difficile le contrôle de la force qu'il applique à une tâche et l'amène à utiliser plus de force que nécessaire. Les vibrations provoquent également un stress direct sur les organes internes, les nerfs, les vaisseaux sanguins et les articulations.

Les pratiques de travail sûres visant à minimiser l'exposition aux vibrations comprennent :

- L'achat d'outils et d'équipements anti-vibration
- L'encouragement de pauses régulières
- La restriction ou la limitation du temps passé sur des surfaces vibrantes
- L'entretien de l'équipement pour éviter les vibrations excessives
- L'installation de sièges amortisseurs de vibrations dans les véhicules à fortes vibrations

Température

Comme pour les vibrations, les **températures** froides (ou les matériaux froids) peuvent provoquer un engourdissement des mains, ce qui rend plus difficile pour un travailleur de juger et de contrôler la quantité de travail nécessaire à une tâche. Les environnements froids rendent également le corps moins flexible, et les personnes qui ont froid peuvent être plus susceptibles de travailler dans des postures contraignantes lorsqu'elles se blottissent pour conserver la chaleur. En revanche, lorsqu'il fait trop chaud, les travailleurs se fatiguent souvent plus vite. L'apparition de la fatigue rend les travailleurs plus vulnérables aux blessures.

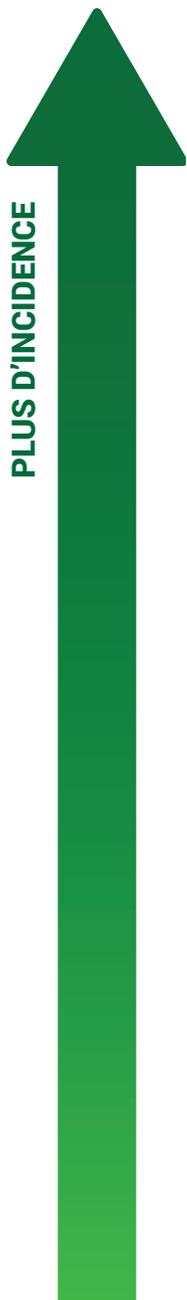
L'Occupational Safety and Health Administration (OSHA, 2003) **recommande** de maintenir la température du lieu de travail entre 20 °C et 24 °C (68 °F et 76 °F), mais vérifiez avec vos employés quelles sont les températures dans lesquelles ils sont le plus à l'aise pour travailler. Pour les environnements de travail en extérieur, installez des chauffages ou des refroidisseurs extérieurs autour des principales zones de travail, adaptez les attentes en matière de code vestimentaire et conseillez les employés sur les vêtements adaptés au confort et aux performances.





Quels types de solutions TMS dois-je envisager?

Lors de la sélection d'une intervention ergonomique, n'oubliez pas que les solutions qui modifient l'environnement de travail sont souvent plus efficaces que celles qui font peser la responsabilité du changement sur le travailleur. Ils sont également plus rentables à long terme. Les professionnels de la sécurité appellent cette gamme d'options la « hiérarchie des mesures de contrôle », qui souligne que la conception du lieu de travail et les mesures de contrôle technique ont le plus d'impact sur la réduction des risques de TMS.



Élimination

Exemples : *Éloigner les travailleurs des zones soumises à des vibrations nocives; éviter les équipements ou les matériaux qui obligent les employés à utiliser une prise en pince; repositionner les postes de travail ou les matériaux pour éliminer la nécessité d'atteindre ou de soulever des objets.*

Les solutions ergonomiques les plus efficaces adaptent l'environnement de travail pour éliminer complètement les risques. Les stratégies d'élimination sont les plus faciles à mettre en œuvre lors de la phase de conception d'un nouveau lieu ou d'un nouveau processus de travail. (**Consultez « Prevention through Design », du NIOSH**).

Substitution

Exemples : *L'automatisation des processus répétitifs, la réduction du poids des matériaux ou des charges, le remplacement des outils électriques par d'autres à faibles vibrations.*

La substitution est une autre solution très efficace qui consiste à remplacer des matériaux, des équipements ou des processus par des alternatives moins dangereuses.

Contrôles d'ingénierie

Exemples : *Postes de travail réglables; outils manuels ergonomiques; bandes transporteuses pour déplacer des matériaux; robots pour effectuer des tâches; éclairage; contrôles de température.*

Lorsqu'il n'est pas possible d'éliminer ou de remplacer un danger, vous pouvez minimiser le risque par des contrôles techniques. Les contrôles techniques ajustent l'environnement ou le processus de travail pour protéger le travailleur contre un risque de TMS, et facilitent souvent l'exécution des tâches des travailleurs. En mettant l'accent sur les changements à apporter à l'environnement de travail, les entreprises peuvent alléger la charge de la sécurité pour le travailleur et minimiser le risque d'erreur humaine.

Bien que les contrôles techniques puissent avoir les coûts initiaux les plus élevés, ils produisent le meilleur retour sur investissement, et peuvent même améliorer la productivité des travailleurs. Consultez la **vue d'ensemble des technologies de sécurité** sur le lieu de travail et les **outils** du NSC pour identifier les technologies qui conviennent à votre entreprise.

Contrôles administratifs

Exemples : Prévoir des pauses régulières; rotation des tâches; conditionnement des travailleurs et entraînement en souplesse; formation aux techniques de levage et de déplacement appropriées.

Les contrôles administratifs permettent d'ajuster la façon dont les gens travaillent. Ils peuvent être inscrits dans les politiques de l'entreprise ou intégrés aux routines du lieu de travail, ce qui renforce la culture de sécurité de votre entreprise. Les contrôles administratifs sont relativement faciles à mettre en œuvre et offrent un degré de protection de base avant qu'une entreprise ne soit en mesure d'investir dans des contrôles techniques.

Notre **Liste de contrôle des politiques et des procédures** comprend un certain nombre de contrôles administratifs recommandés.

Équipement de protection individuelle (ÉPI)

Exemples : Tapis de sol; gants anti-vibration; corsets dorsaux; semelles de bottes; genouillères.

Les ÉPI sont des matériaux qui protègent le travailleur contre un danger sur le lieu de travail. Les ÉPI sont souvent portés ou en contact direct avec le travailleur. En général, les ÉPI pour la prévention des TMS sont relativement peu coûteux au départ, mais peuvent offrir une protection minimale au travailleur. L'ÉPI doit être la dernière ligne de défense.



Quelles sont les étapes de la mise en œuvre d'un programme d'ergonomie?

La liste de contrôle suivante explique comment appliquer l'ergonomie dans vos opérations.

OBJECTIFS

- Identifier et traiter les dangers et les risques de TMS existants
- Construire des systèmes pour prévenir l'introduction de nouveaux dangers et risques de TMS

IDENTIFIER LES RISQUES

- Examiner les données existantes, y compris les rapports des travailleurs et **du Bureau des statistiques** du travail.
- Effectuer des inspections approfondies pour détecter les dangers.
- Discuter avec vos travailleurs des risques qu'ils encourent.

IDENTIFIER DES SOLUTIONS

- Faire participer les travailleurs à l'identification des solutions ergonomiques potentielles.
- Dans la mesure du possible, choisir des interventions qui modifient l'environnement de travail plutôt que des interventions qui exigent un changement de la part du travailleur.
- Envisager d'investir dans des technologies innovantes pour des environnements de travail plus sûrs. Consulter les **outils** du NSC pour évaluer l'état de préparation de votre organisation à la mise en œuvre des technologies de sécurité et identifier les technologies de sécurité qui conviennent à votre entreprise.

IDÉES À ESSAYER

- Tester de nouvelles idées avec une petite partie de votre personnel ou avec des équipements loués.
- S'assurer qu'aucun nouveau danger n'est introduit lors de l'intervention.
- Recueillir des données sur l'efficacité et apporter les modifications nécessaires avant d'investir dans un changement à grande échelle.

APPORTER DES MODIFICATIONS

- Mettre en œuvre des solutions ergonomiques à grande échelle.
- Former les travailleurs à de nouveaux équipements ou procédés.
- Laisser aux travailleurs le temps de s'adapter aux nouveaux protocoles et de se familiariser avec l'utilisation des nouvelles technologies.

ÉVALUER L'EFFICACITÉ

- Recueillir et analyser les données avant et après pour mesurer l'effet de votre intervention.*
- S'assurer qu'aucun nouveau danger n'a été introduit dans le cadre de l'intervention.
- Apporter les modifications nécessaires.

** Il est normal de constater une augmentation des signes et des symptômes de blessures signalés lorsqu'une entreprise met en œuvre un programme d'ergonomie pour la première fois. Cela signifie simplement que davantage d'employés sont conscients de leurs facteurs de risque. Au fil du temps, les taux d'accidents devraient diminuer. Si les taux d'accidents ne diminuent pas ou si de nouveaux symptômes continuent à apparaître chez vos employés, vous devrez peut-être modifier votre intervention.*



ÉTAPE 5 : Créer un système de gestion médicale pour les travailleurs qui subissent de TMS

Les efforts déployés pour traiter les blessures liées au travail doivent aller au-delà de la prévention et tenir compte des besoins des travailleurs qui développent des TMS. S'ils ne sont pas correctement pris en charge, les TMS peuvent évoluer vers des troubles chroniques entraînant un handicap à vie. Les employeurs peuvent prévenir ces conséquences et minimiser les coûts pour l'entreprise en mettant en place des systèmes de détection précoce, en coordonnant le diagnostic et le traitement avec les prestataires de soins de santé et en établissant des protocoles de retour au travail adaptés avec une équipe de gestion médicale.

Promouvoir la détection et l'intervention précoces

Les systèmes qui favorisent la détection précoce et le signalement précis permettent aux travailleurs d'accéder plus facilement à un traitement précoce, qui est souvent beaucoup moins coûteux que les blessures de TMS avancées. La détection précoce fournit également des informations précieuses sur les causes sous-jacentes des blessures, ce qui permet aux employeurs d'intervenir et de prendre des mesures de prévention. Vous pouvez créer une culture d'entreprise qui récompense les rapports rapides et précis.

- **Formez les travailleurs** à reconnaître les signes et les symptômes précoces des TMS.
- **Formez les cadres** à intégrer des contrôles réguliers des symptômes de TMS dans leurs conversations avec les travailleurs.
- **Établissez des systèmes** de signalement précoce.
- **Évaluez les causes** des symptômes et créez des processus pour intervenir de manière appropriée.

Coordonner avec les ressources pour le diagnostic et le traitement

Bien que les employeurs ne jouent pas un rôle direct dans le diagnostic et le traitement, les entreprises peuvent faciliter la gestion médicale.

- **Passez un contrat avec des prestataires de soins de santé** spécialisés dans le traitement des TMS.
- **Accueillez les prestataires** de soins de santé sur place pour évaluer les emplois.
- **Communiquez avec les travailleurs blessés** et soutenez-les pendant qu'ils progressent dans leur réadaptation et qu'ils se préparent à reprendre le travail.

Établir un protocole de retour au travail sûr

Les employeurs doivent mettre en place une équipe coordonnée de retour au travail qui implique les ressources humaines, le prestataire de soins de santé et le travailleur pour :

- **Déterminer les protocoles de retour au travail en toute sécurité**, y compris les congés nécessaires, les restrictions de travail, les options de service transitoire et les modifications des tâches et des postes de travail;
- **Créer un régime de travail flexible** pour que les travailleurs blessés puissent poursuivre leurs séances de réadaptation (p. ex. physiothérapie, ergothérapie, thérapie professionnelle) tout en travaillant; et
- **Fournir des ressources pour le bien-être mental** telles que des programmes d'aide aux employés, la couverture des séances de conseil pour gérer la kinésiophobie et d'autres facteurs psychosociaux, ainsi que la gestion de la « vie après une blessure. »

ÉTAPE 6 : Renforcer les initiatives de bien-être des travailleurs

La santé des travailleurs est importante pour promouvoir la force individuelle et renforcer la tolérance aux TMS. La fatigue, le stress au travail et les inégalités systémiques en matière de bien-être rendent les travailleurs plus vulnérables aux lésions musculo-squelettiques. En outre, **le rapport 2021 sur la santé à la demande de Mercer** montre qu'investir dans le bien-être physique et mental des travailleurs réduit le taux de rotation et crée une main-d'œuvre plus engagée et plus productive.

Promouvoir le bien-être physique

Le sommeil, l'exercice, l'hydratation et la nutrition favorisent la santé et la force des muscles et des os, ce qui renforce la tolérance aux blessures musculo-squelettiques. Voici quelques idées pour renforcer le bien-être des travailleurs :

- Exercices en équipe
- Entraînement de la force et de la souplesse
- Séminaires sur le bien-être
- Collations nutritives et options d'hydratation sur place
- Options de remise en forme sur place
- Défis de remise en forme en entreprise
- Abonnements subventionnés à des salles de sport

Soutien à la santé mentale

Le stress sur le lieu de travail contribue aux lésions de TMS et les aggrave. Les tensions musculaires et les mauvaises postures causées par le stress et la fatigue prédisposent les travailleurs aux blessures. D'autre part, dans un environnement psychologiquement favorable, les travailleurs se sentent à l'aise pour parler des risques et des blessures avant qu'ils ne deviennent des problèmes. Promouvoir le bien-être mental avec des outils adaptés à votre personnel. Envisagez d'offrir :

- Des politiques de travail flexibles
- des séminaires d'éducation et de formation sur le bien-être mental
- Des journées de la santé mentale
- Des politiques de congés payés pour raisons familiales
- Des activités de cohésion d'équipe
- Des protocoles pour la communication en dehors des heures de travail
- Une couverture d'assurance pour les traitements de santé mentale, en particulier pour les travailleurs souffrant de TMS



Assurer des solutions équitables

Les TMS ne sont pas ressentis de la même manière dans toutes les populations. Les travailleurs occupant des emplois nécessitant un travail manuel ou une exposition à des conditions de travail dangereuses sont souvent ceux dont le salaire est le plus bas, qui sont confrontés à des barrières linguistiques et qui proviennent de communautés aux ressources limitées. Ces mêmes communautés sont souvent confrontées aux plus grands obstacles structurels pour obtenir des soins dans un système médical marqué par la discrimination et le racisme.

Les employeurs doivent promouvoir des solutions équitables qui favorisent un sentiment d'appartenance et protègent l'intégrité mentale, physique, psychologique et émotionnelle de tous les travailleurs. Ces solutions comprennent :

- Un groupe de travail sur la sécurité diversifié
- Mise en œuvre équitable des politiques
- Des politiques qui défendent la dignité et le respect de tous les travailleurs
- Des politiques qui reconnaissent les défis uniques auxquels sont confrontées les communautés vulnérables
- Des ressources de sécurité et du matériel éducatif dans des langues courantes autres que l'anglais
- L'amélioration du contrôle du travail grâce à la participation des travailleurs aux tâches, aux objectifs de performance et aux protocoles de sécurité
- Des salaires décents
- Une couverture d'assurance complète pour tous les travailleurs
- Des contrats avec des professionnels de la santé et de la sécurité culturellement compétents

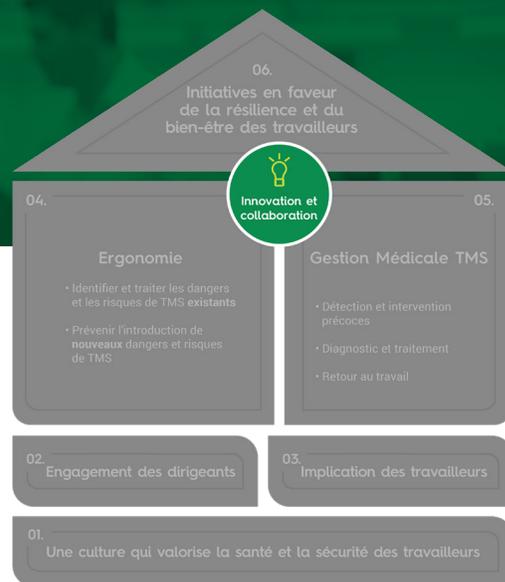
Plus de ressources du NSC pour les initiatives de bien-être des travailleurs

- [Solutions équitables pour les TMS : Une liste de contrôle](#)
- [Prioriser le bien-être mental des employés](#)
- [Boîte à outils de la fatigue pour les employeurs](#)



PARTIE III

Innover et collaborer



Dans tout le pays, des entreprises se mobilisent pour leurs travailleurs et s'engagent en faveur des solutions contre les TMS par le biais de l'Engagement sur contre les TMS. L'Engagement sur les TMS, qui n'est qu'un des éléments du MSD Solutions Lab, est un engagement inédit des employeurs à identifier et à réduire les risques de TMS sur le lieu de travail, à favoriser une culture de la sécurité, à partager les leçons apprises et à rendre compte régulièrement des progrès réalisés. La **mission du CNS** n'est pas seulement de sauver des vies, mais aussi de prévenir les blessures, et le MSD Solutions Lab constitue une avancée importante pour aider à résoudre ce problème. Nous vous invitons à participer à la solution, pour aider vos travailleurs - et les travailleurs du monde entier - à vivre pleinement leur vie.

En partageant des idées et en collaborant avec d'autres employeurs, votre entreprise peut accélérer notre compréhension des solutions en matière de TMS dans toutes les entreprises, bénéficier de l'expertise partagée par d'autres entreprises et mieux protéger les travailleurs partout dans le monde. NSC réinvestira continuellement les dernières connaissances et les apprentissages des meilleures pratiques dans les ressources que nous fournissons, améliorant ainsi les solutions pour tous. Les entreprises qui signent l'Engagement sur les TMS seront encouragées à :

- Contribuer à la recherche sur les NSC
- Participer et partager les événements d'innovation du NSC
- Soumettre vos meilleures pratiques et vos nouvelles idées pour qu'elles figurent dans nos études de cas



Aidez-nous à réduire les risques de TMS et les blessures subséquentes de 25 % d'ici 2025

Grâce au MSD Solutions Lab et à ses initiatives, nous souhaitons toucher des millions de travailleurs dans le monde et réduire de 25 % les risques de TMS et les blessures qui en découlent d'ici 2025. Lorsque les entreprises de tout le pays, et du monde entier, investissent dans des solutions TMS, cela stimule le marché de l'innovation pour rendre la sécurité facile et accessible aux entreprises, grandes et petites. En signant l'Engagement sur les TMS, votre entreprise prend des mesures pour soutenir vos travailleurs et contribuer à des lieux de travail plus sains partout dans le monde.

Aidez-nous à atteindre cet objectif en :

- Travaillant avec une équipe inclusive au sein de votre organisation afin de respecter les engagements pris.
- Vous assurant que 100 % de vos employés sont couverts par vos engagements. Incluant vos travailleurs à temps partiel, travailleurs temporaires, travailleurs saisonniers et entrepreneurs.
- Participant aux événements de la NSC et vous joignant à la mission de la NSC pour améliorer le bien-être de tous les travailleurs.
- Tendant la main à d'autres entreprises dans vos sphères d'influence. Partageant l'engagement contre les TMS et encourageant vos partenaires industriels (p. ex., fournisseurs, clients, prestataires de services) à se joindre au mouvement!



Nous nous engageons à garantir la santé et la sécurité de tous les travailleurs sur nos lieux de travail par l'évaluation et la réduction des troubles musculo-squelettiques (TMS), la principale cause d'accidents du travail dans tous les secteurs.

Nous nous engageons à :

Réduire les risques. Nous analyserons les causes des blessures dues aux TMS dans l'ensemble de nos activités et investirons dans des solutions et des pratiques qui réduisent les risques pour nos travailleurs.

Innovater et collaborer. Nous tirerons parti des meilleures pratiques et partagerons nos apprentissages et nos contre-mesures pour développer les innovations afin d'améliorer nos propres pratiques de sécurité et de réduire les risques de TMS.

Construire une culture organisationnelle qui valorise la sécurité. Nous promouvons et garantissons un lieu de travail où l'excellence en matière de sécurité, la transparence et la précision des rapports sont également valorisées. Chacun, à tous les niveaux de notre organisation, est responsable de la sécurité et de la santé de notre personnel.

Nous nous engageons à réduire considérablement le nombre de blessures liées aux TMS. Nous sommes convaincus qu'en analysant les risques, en améliorant la formation et en investissant, nous pouvons créer des résultats plus sûrs pour des millions de travailleurs dans le monde. Nous nous engageons à réduire de 25 % les risques de TMS et les blessures qui en découlent d'ici 2025.

Ensemble, nous pouvons améliorer la sécurité sur le lieu de travail, réduire les risques de TMS et améliorer le bien-être des travailleurs du monde entier.

Des questions? **On s'occupe de vous.**

Envoyez un courriel à msdsolutionslab@nsc.org

Pour plus d'informations

CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

<https://www.cdc.gov/workplacehealthpromotion/health-strategies/musculoskeletal-disorders/index.html>

INTERNATIONAL INSTITUTE FOR OCCUPATIONAL HEALTH & SAFETY (NIOSH)

<https://www.cdc.gov/niosh/topics/ergonomics/ergoprimer/default.html>

<https://www.cdc.gov/niosh/topics/hierarchy/>

<https://www.cdc.gov/niosh/twh/default.html>

<https://www.osha.gov/vpp>

<https://www.cdc.gov/niosh/topics/future-of-work/default.html>

OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH ADMINISTRATION

<https://www.osha.gov/ergonomics>

<https://www.osha.gov/safetypays/estimator>

BUREAU OF LABOR STATISTICS

<https://www.bls.gov/iif/oshwc/case/msds.htm>

HUMAN FACTORS AND ERGONOMICS SOCIETY

<https://www.hfes.org/About-HFES/What-is-Human-Factors-and-Ergonomics>

ASSOCIATION INTERNATIONALE D'ERGONOMIE

<https://iea.cc/what-is-ergonomics/>

FAITS CONCERNANT LES BLESSURES

<https://injuryfacts.nsc.org/work/safety-topics/musculoskeletal-injuries/data-details/>

NATIONS UNIES

<https://sdgs.un.org/publications/transforming-our-world-2030-agenda-sustainable-development-17981>

AGENCE EUROPÉENNE POUR LA SÉCURITÉ ET LA SANTÉ AU TRAVAIL

<https://osha.europa.eu/en/publications/workforce-diversity-and-musculoskeletal-disorders>

SOCIÉTÉ DE PSYCHOLOGIE INDUSTRIELLE ET ORGANISATIONNELLE

<https://www.siop.org/Business-Resources>

INSTITUT DU TRAVAIL ET DE LA SANTÉ

<https://www.iwh.on.ca/tools-and-guides/reducing-msd-hazards-in-workplace-guide-to-successful-participatory-ergonomics>

ASSOCIATION NATIONALE DES ENTRAÎNEURS D'ATHLÉTISME

<https://www.nata.org/professional-interests/emerging-settings/occupational-health>