



SANTÉ ET SÉCURITÉ

PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULOQUELETTIQUES

La manutention de charge est une tâche qui nécessite une diversité de compétences, et on doit toujours être vigilant pour ne pas se blesser. La répétitivité des mouvements peut engendrer des blessures chroniques. Une manutention réfléchie et planifiée permet de choisir la technique la plus appropriée pour réduire les efforts, et incidemment le risque de développer des troubles musculo-squelettiques (TMS).



Être conscient que :

- Bon nombre de blessures en milieu de travail sont attribuables à la manutention des charges.
 - Par exemple, soulever des charges lourdes ou instables comme un porcelet agité, des sacs ou des boîtes.
- Les mouvements répétitifs peuvent occasionner des blessures d'usure.

Les TMS sont évolutifs à travers trois différents stades :

	Stade 1 :	Stade 2 :	Stade 3 :
Présence des symptômes	<ul style="list-style-type: none">• Douleurs et fatigue ressenties durant les heures de travail.	<ul style="list-style-type: none">• Symptômes se manifestant durant les heures de travail.	<ul style="list-style-type: none">• Symptômes persistant même au repos.
Durée des douleurs	<ul style="list-style-type: none">• Absence de symptômes le soir et après le travail.	<ul style="list-style-type: none">• Symptômes persistants après les heures de travail.	<ul style="list-style-type: none">• Douleurs ressenties même sans faire de mouvements répétitifs.
Recommandation	<ul style="list-style-type: none">• Cet état peut durer pendant des semaines. Il s'agit d'un état réversible, c'est-à-dire que l'inflammation peut être soignée complètement.	<ul style="list-style-type: none">• La douleur peut réveiller le travailleur la nuit. Cet état peut durer des mois. Il est préférable de consulter un professionnel de la santé avant d'atteindre le stade 3.	<ul style="list-style-type: none">• Douleurs perturbant le sommeil. À ce stade, les TMS peuvent être irréversibles, il n'y a pas de traitement infailible. Le risque que la douleur devienne chronique est réel, consulter un professionnel de la santé dès que les symptômes se confirment, c'est-à-dire au stade 2.



PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES

Les dangers pour vous :

- Aggraver une blessure :
 - en ignorant des symptômes qui peuvent être des signes de blessures d'usure;
 - par un retour hâtif au travail alors que celle-ci n'est pas complètement guérie.

Des mesures à préconiser :

- Reconnaître les situations à risque.
- Éliminer l'idée qu'il n'y a pas d'amélioration possible : il y en a toujours!
- Être attentif aux symptômes qui peuvent être des signes de blessures.
- Prendre des pauses fréquentes lorsque vous effectuez des tâches routinières pendant une longue période de temps.
- S'engager, comme employeur, à fournir aux travailleurs un environnement, un milieu de travail ainsi que des outils favorisant le travail sécuritaire.



Si possible, vaut mieux pousser une lourde charge plutôt que de la soulever.

Comment reconnaître les tâches pouvant mener à des TMS?

1. Avoir une bonne posture

- Éviter d'arrondir le dos en se penchant
- Éviter les torsions du dos

2. Rapprocher la charge

- Être près de la charge lors du soulèvement, du déplacement et du dépôt

3. Sécuriser l'environnement de travail

- Se donner une base d'appui solide en dessous des pieds pour assurer un meilleur équilibre et une aisance lors des déplacements

4. Contrôler la charge

- Positionner les mains de façon à bien contrôler et manoeuvrer la charge

5. Assurer une continuité du mouvement

- Orienter ses pieds en fonction des lieux de prise et de dépôt pour faciliter la trajectoire

6. Supporter la charge totalement

- Choisir son parcours de manière à supporter la charge le moins longtemps possible
- Soulever la charge au dernier moment
- Déposer dès que possible

7. Travailler avec la charge

- Utiliser les caractéristiques et le positionnement de la charge (ex.: rouler un pneu, glisser une charge)

8. Utiliser le corps

- Utiliser les jambes
- Transférer son poids d'un pied à l'autre

9. Garder un bon rythme du mouvement

- Conserver un rythme naturel
- Éviter les mouvements saccadés