



28 février 2022, Journée de sensibilisation aux lésions attribuables au travail répétitif

Qu'est-ce que la Journée de sensibilisation aux LATR?

Chaque année, le dernier jour de février, la communauté de la santé et de la sécurité au travail se réunit pour faire de la sensibilisation au sujet des lésions **attribuables** au **travail répétitif**, aussi appelées troubles musculosquelettiques (TMS).

Les LATR sont une famille de blessures qui affectent les tendons, les gaines des tendons, les muscles, les nerfs et les articulations. Elles causent des douleurs persistantes ou récurrentes, le plus souvent dans le cou, les épaules, les avant-bras, les mains, les poignets, les coudes et les membres inférieurs. Les blessures peuvent être causées par la force, un mouvement rapide, une surutilisation, une charge statique, un effort excessif, un positionnement inconfortable des membres ou le fait de se tenir dans une position non naturelle, contrainte ou peu commode, ou par une combinaison de ce qui précède.

Pour quelle raison faisons-nous de la sensibilisation au sujet des LATR?

En Ontario, les LATR représentent 50 % de toutes les journées perdues et 40 % de toutes les demandes d'indemnisation pour temps perdu approuvées par la Commission de la sécurité professionnelle et de l'assurance contre les accidents du travail. Malheureusement, un trop grand nombre de LATR ne sont pas reconnues ou déclarées comme étant des accidents du travail. De nombreux travailleurs ne connaissent pas les LATR, les maux et les douleurs quotidiens sont donc négligés et aucun lien n'est fait entre une blessure et le lieu de travail.

Les maux et les douleurs sont une indication qu'une blessure grave pourrait être en train de se développer. Si les causes de la blessure ne sont pas éliminées ou si le travailleur n'est pas retiré immédiatement de l'emploi ou de la tâche qui le blesse, le dommage peut être permanent et irréversible. Parfois, la blessure est invalidante, laissant le travailleur en douleur et possiblement immobile pour le reste de sa vie.

Parce qu'il y a de nombreuses causes aux lésions attribuables au travail répétitif qui affectent divers domaines, les éliminer exige un programme de prévention exhaustif. La pierre angulaire d'un tel programme doit être de faire en sorte que le travail soit adapté à la personne et non que la personne s'adapte au travail.

En vertu de la *Loi sur la santé et la sécurité au travail* de l'Ontario et ses règlements, les employeurs ont une obligation générale d'identifier, évaluer et contrôler ou éliminer l'exposition à tous les risques, y compris ceux qui peuvent contribuer au développement de LATR et de TMS. De plus, l'employeur doit s'assurer que les travailleurs sont formés quant aux dangers qui peuvent causer une blessure. La formation des travailleurs pourrait inclure des instructions et des renseignements quant à la façon d'effectuer des tâches répétitives ou physiques de manière sécuritaire, sur l'utilisation adéquate des outils et de l'équipement, sur des procédures de levage manuel, sur le maintien d'un poste de travail sécuritaire ergonomiquement, sur la prise de temps de pause et sur la reconnaissance précoce de la blessure.



De quelle façon puis-je participer à la Journée de sensibilisation aux LATR?

- **Sensibilisation**

- Télécharger, partager et afficher la fiche d'information du SCFP sur les LATR ([Anglais/Français](#))
- Télécharger, partager et afficher ces affiches et infographies du CCHST ([Anglais/Français](#))
- Effectuer une autoévaluation de base
 - Télécharger l'[application « PainPoint » \(points de douleur\) \(en anglais seulement\) sur votre téléphone cellulaire](#). Cette application est une première évaluation de base qui vous aidera à reconnaître les signes de blessure et à agir pour la prévention.

- **Assister à un webinaire**

- Au cours du mois de février, les Centres de santé des travailleurs (ses) de l'Ontario Inc. (OHCOW) tiennent une série de quatre webinaires liés aux LATR et aux TMS:
 - le 10 février 2022, de 10 h à 12 h HNE : **Troubles musculosquelettiques** (syndrome du tunnel carpien et prévention et syndrome du défilé thoraco-brachial);
 - le 17 février 2022, de 10 h à 12 h HNE : **Intégrer les éléments pour un programme de retour au travail** (comprendre les éléments d'une analyse physique de la demande / description physique de la demande, éléments d'un examen fonctionnel des capacités et utilisation d'une analyse physique de la demande / description physique de la demande et d'un examen fonctionnel des capacités afin de déterminer le retour au travail);
 - le 24 février 2022, de 10 h à 12 h HNE : **Ergonomie pour des professions spécifiques** (ergonomie et concierges / aides ménagers et ergonomie et charpentier);
 - semaine 4 – le 28 février 2022, de 10 h à 12 h HNE : **outils de prévention ergonomique** (application « PainPoint » et évaluation rapide des membres supérieurs (RULA) Partie 2).
- Inscrivez-vous et regardez les webinaires de la Journée de sensibilisation aux LATR – <https://www.ohcow.on.ca/events/repetitive-strain-injury-rsi-day/> (en anglais seulement).

Où puis-je en apprendre davantage au sujet des LATR?

Vous pouvez en apprendre davantage au sujet des LATR et des TMS sur les ressources et sites Web qui suivent.

Syndicat canadien de la fonction publique (SCFP)

- Lésions attribuables au travail répétitif – Fiche d'information ([Anglais/Français](#))
- Programme de prévention des risques ([Anglais/Français](#))
- Phénomène dangereux et risque ([Anglais/Français](#))

Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail (CCHST)

- Journée internationale de sensibilisation aux lésions attribuables au travail répétitif ([Anglais/Français](#))

Centre de recherche et d'expertise – Lésions attribuables au travail répétitif (CRE-MSD)



- [MSD Prevention Guideline for Ontario](#) (en anglais seulement)

Centres de santé des travailleurs (ses) de l'Ontario Inc. (OHCOW)

- [Workplace Ergonomics](#) (en anglais seulement)

Centre de santé et sécurité des travailleurs et travailleuses

- [Manual Material Lifting: a pain in the neck, back ...](#) (en anglais seulement)
- [MSDs of the Upper Body: from recognition to resolution](#) (en anglais seulement)
- [Patient Lifting: handle with care](#) (en anglais seulement)
- [Prolonged Standing: taking the load off](#) (en anglais seulement)
- [Sitting on the Job: static load, chronic pain](#) (en anglais seulement)