Le 28 février 2023 est la Journée de sensibilisation aux lésions attribuables au travail répétitif

Qu'est-ce que la Journée de sensibilisation aux lésions attribuables au travail répétitif?

Chaque année, le dernier jour de février, la communauté de la santé et de la sécurité au travail se réunit pour sensibiliser les gens au sujet des **l**ésions **a**ttribuables au **t**ravail **r**épétitif (LATR), également appelées troubles musculosquelettiques (TMS).

Les LATR sont un ensemble de problèmes médicaux qui touchent les tendons, la gaine des tendons, les muscles, les nerfs et les articulations. Ces problèmes entraînent des douleurs persistantes ou chroniques, le plus souvent au cou, aux épaules, aux avant-bras, aux mains, aux poignets, aux coudes et aux membres inférieurs. Les problèmes peuvent être causés par la force, le mouvement rapide, la surutilisation, la charge statique, un effort excessif, une position inconfortable des membres ou le maintien du corps dans une position non naturelle, qui exerce une contrainte ou une constriction, ou encore une combinaison de tout ce qui précède.

Pourquoi faisons-nous de la sensibilisation au sujet des LATR?

En Ontario, les LATR représentent environ 50 % de tous les jours de temps de travail perdu et 40 % de toutes les réclamations pour temps de travail 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 de travail. De nombreux travailleurs ne connaissent pas bien les LATR, donc les maux et les douleurs du quotidien sont ignorés, et aucun lien n'est fait entre la blessure et le lieu de travail.

RENSEIGNEMENTS
SUR LA SANTÉ ET LA SÉCURITÉ

Lésions attribuables au travail répétitif

Quelles sont les lésions attribuables au travail répétitif?

Les lésions attribuables au travail répétitif (LATR) sont une famille de troubles douloureux qui affectent les tendons, les muscles, les nerfs et les articulations. Elles causent des douleurs persistantes ou récurrentes qui affectent le plus souvent le cou, les épaules, les avant-bras, les mains, les poignets et les coudes.

Les LATR ont une variété de causes et incluent des lésions dans différentes parties du corps. Les LATR sont connues sous d'autres noms, comme :

- les problèmes musculo-squelettiques d'origine professionnelle;
- les blessures attribuables au mouvement répétitif;
- les microtraumatismes répétés;
- les problèmes de nature cervico-brachiale;
- les lésions attribuables à la surutilisation;
- les problèmes musculo-squelettiques régionaux;
- les problèmes de tissus mous ou lésions des tissus mous.

Les différents termes indiquent que ces lésions sont causées par des mouvements répétitifs et aussi par la force, les mouvements rapides, la surutilisation, une charge statique, des efforts excessifs, une position inconfortable des membres ou le maintien d'une posture contraignante pendant trop longtemps.

Les LATR sont une cause beaucoup trop commune des souffrances des membres du SCFP. Mais il est difficile d'évaluer pleinement l'étendue du problème parce que les LATR ne sont pas assez rapportées.

Les membres qui souffrent de LATR ont des symptômes dans les articulations, les muscles, les nerfs et les tendons comme :

- des engourdissements et des raideurs;
- des picotements et des sensations de brûlure;

Les maux et les douleurs sont une indication qu'une blessure grave pourrait 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 cause la blessure, le dommage peut être permanent et irréversible. Parfois la blessure est invalidante, causant de la douleur au travailleur et le rendant possiblement immobile pour le reste de sa vie.

Parce que les lésions attribuables au travail répétitif ont de nombreuses causes qui affectent plusieurs 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 plutôt que la personne s'adapte au travail.

En vertu de la *Loi sur la santé et la sécurité au travail* de l'Ontario, les employeurs ont une obligation générale de déterminer, d'évaluer et de contrôler ou éliminer une exposition à tous les dangers, y compris ceux qui peuvent contribuer au développement de LATR et de TMS. De plus, l'employeur doit voir à ce que les travailleurs soient formés quant aux dangers qui peuvent causer une blessure. La formation des travailleurs pourrait comprendre des instructions et des renseignements sur la façon d'accomplir des tâches répétitives ou physiques de manière sécuritaire, l'utilisation adéquate d'outils et d'équipement, des procédures pour le levage manuel, le maintien d'un poste de travail sécuritaire du point de vue ergonomique, la prise de temps de pause et l'identification précoce d'une blessure.

De quelle façon puis-je participer à la Journée de sensibilisation aux lésions attribuables au travail répétitif?

Sensibilisation

- Télécharger, partager et afficher la fiche d'information du SCFP sur les lésions attribuables au travail répétitif (English/French).
- Télécharger, partager et afficher ces affiches et infographies du CCHST (English/French).
- Effectuer une auto-évaluation de base.
    - Télécharger l'application « Pain Point » sur votre téléphone cellulaire (en anglais seulement). Cette application est une première évaluation qui vous aidera à reconnaître les signes d'une blessure et à adopter des mesures préventives.

Assister à un webinaire

Au cours du mois de février, les Centres de santé des travailleurs (ses) de l'Ontario (OHCOW) organisent une série de webinaires sur les LATR et les TMS. Toutes les séances ont lieu de 10 h 00 à 12 h 00 (HNE).

- **10 février 2023**
    - Séance 1 – ***Four E's Of Shoulder Injuries*** **(Les quatre « E » des blessures aux épaules)**
    - Séance 2 – ***Concussion: Post-concussion Symptoms, Underreporting, and Prevention of Workplace Hazards*** **(Commotion : Symptômes post-commotion, sous-déclaration et prévention des risques au travail)**
- **14 février 2023**
    - Séance 1 – ***Implications of Indoor Environment Quality in an Office Setting*** **(Conséquences de la qualité de l'environnement intérieur dans un bureau)**
    - Séance 2 – ***Ergonomics and Sleep*** **(Ergonomie et sommeil)**
- **21 février 2023**

- Séance 1 – ***Canadian Women's Experiences with Personal Protective Equipment in the Workplace*** **(Expériences des femmes au Canada avec l'équipement de protection individuelle au travail)**
- Séance 2 – ***Review of and New Directions for OHCOW's PDD Handbook*** **(Réexamen du manuel sur la description des exigences physiques et nouvelles directives à ce sujet)**

- **28 février 2023**
  - ***Ergonomic Prevention Tools – Job Demands: Physical and Cognitive*** **(Outils de prévention ergonomiques – Exigences professionnelles : physiques et cognitives)**

Inscrivez-vous aux webinaires de cette année et visionnez les webinaires de la Journée de sensibilisation aux lésions attribuables au travail répétitif des années passées à : https://www.ohcow.on.ca/events/repetitive-strain-injury-rsi-day/.

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

Vous pouvez en apprendre davantage au sujet des LATR et des TMS à partir des ressources et sites Web suivants :

Syndicat canadien de la fonction publique (SCFP)

- Lésions attribuables au travail répétitif – Fiche d'information (English/French)
- Programme de prévention des risques (English/French)
- Phénomène dangereux et risque (English/French)

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

- Journée internationale de sensibilisation aux lésions attribuables au travail répétitif (LATR) (English/French)

Centre pour la recherche et l'expertise – Troubles musculosquelettiques (CRE-MSD)

- MSD Prevention Guideline for Ontario (Guide de prévention des troubles musculosquelettiques)

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

- Workplace Ergonomics (Ergonomie au travail)

Centre de santé et sécurité des travailleurs et travailleuses (WHSC)

- Manual Material Lifting: a pain in the neck, back … (Levage manuel de matériaux : une douleur au cou, au dos…)
- MSDs of the Upper Body: from recognition to resolution (TMS au haut du corps : de la reconnaissance à la guérison)
- Patient Lifting: handle with care (Levage des patients : manipuler avec soin)
- Prolonged Standing: taking the load off (Maintien prolongé en position debout : soulager)

- Sitting on the Job: static load, chronic pain (Être en position assise au travail : charge statique, douleur chronique)