



Journée LATR, 28 février 2026

Qu'est-ce que la Journée LATR ?

Chaque année, le dernier jour du mois de février, la communauté de la santé et de la sécurité au travail se réunit pour sensibiliser le public aux lésions attribuables au travail répétitif, également appelés troubles musculo-squelettiques (TMS).

Les LATRs sont un ensemble de blessures touchant les tendons, les gaines tendineuses, les muscles, les nerfs et les articulations. Elles provoquent des douleurs persistantes ou récurrentes, le plus souvent au niveau du cou, des épaules, des avant-bras, des mains, des poignets, des coudes et des membres inférieurs. Ces blessures peuvent être causées par ou en combinaison avec une force, un mouvement rapide, une utilisation excessive, une charge statique, une tension excessive, une position inconfortable des membres ou le maintien d'une posture non naturelle, contrainte ou restreinte.



Pourquoi sensibilisons-nous le public aux LATRs ?



What are repetitive strain injuries (RSIs)?

Repetitive strain injuries (RSIs) are injuries that happen when you do the same motion over and over, causing stress to your body. These injuries usually affect parts of your body like muscles, nerves and tendons. Common places for RSIs are your wrists, elbows, neck and shoulders. They can cause pain, stiffness, numbness or weakness in these areas. RSIs are often seen in people who type a lot, use tools repeatedly or do other jobs that require the same movements many times.

Who is affected?

Once common in sports, RSIs now increasingly affect workers across many fields, from office clerks to manual labourers. These often overlooked injuries can lead to serious, sometimes permanent damage if not addressed early.

Causes

There are several types of repetitive strain injuries:

- Rapid movement injuries, caused by repeated rapid movement
- Forceful movement injuries, caused by strong muscle exertion
- Static injuries, caused by maintaining fixed positions without support.

RSIs are often caused by the way we work. For instance, a maintenance worker might experience pain from using force repetitively and working in awkward positions, while an office worker might develop RSIs from using a non-ergonomic keyboard and sitting without proper wrist support.

En Ontario, les LATRs représentent environ 50 % de tous les jours de travail perdus et 40 % de toutes les demandes d'indemnisation pour perte de temps approuvées par la Commission de la sécurité professionnelle et de l'assurance contre les accidents du travail. Malheureusement, trop de LATRs ne sont pas reconnues ou signalées comme des blessures professionnelles. De nombreux travailleurs ne connaissent pas bien les LATRs, de sorte que les douleurs quotidiennes sont négligées et qu'aucun lien n'est établi entre la blessure et le lieu de travail.

Les douleurs sont le signe qu'une blessure grave peut être en train de se développer. Si les causes de la blessure ne sont pas éliminées ou si la tâche préjudiciable n'est pas immédiatement

corrigée, les dommages peuvent être permanents et irréversibles. Parfois, la blessure est invalidante, laissant le travailleur dans la douleur et éventuellement immobile à vie.

Comme les microtraumatismes répétés ont de nombreuses causes touchant divers domaines, leur élimination nécessite un programme de prévention complet. La pierre angulaire d'un tel programme doit être d'adapter le travail à la personne plutôt que d'adapter la personne au travail.

En vertu de *la Loi sur la santé et la sécurité au travail* de l'Ontario, les employeurs ont l'obligation générale d'identifier, d'évaluer et de contrôler ou d'éliminer l'exposition à tous les dangers, y compris ceux qui peuvent contribuer au développement de LATR et de TMS. En outre, l'employeur doit veiller à ce que les travailleurs reçoivent une formation sur les dangers pouvant causer une blessure. La



formation des travailleurs peut inclure des instructions et des informations sur la manière d'effectuer des tâches répétitives ou physiquement exigeantes en toute sécurité, d'utiliser correctement les outils et l'équipement, de suivre les procédures de levage manuel, de maintenir un poste de travail ergonomique et sûr, de prendre des pauses et de reconnaître rapidement les blessures.

Comment puis-je participer à la Journée des LATRs ?

Voici quatre façons de vous impliquer dans la prévention des LMR et des TMS au travail.

Sensibilisation

- Consultez la principale source d'information et de conseils en ligne de la province pour la prévention des TMS/LATR au travail : **Lignes directrices pour la prévention des TMS en Ontario.** ([Anglais](#))
- Téléchargez, partagez et affichez la fiche d'information du SCFP sur les microtraumatismes répétés ([anglais/français](#))
- Téléchargez, partagez et affichez ces affiches et infographies du CCHST ([anglais/français](#))
- Évaluez les risques de TMS/LATR liés à votre travail à l'aide du calculateur rapide d'exposition de l'OHCOW (cliniques de santé au travail pour les travailleuses et travailleurs de l'Ontario) ([en anglais](#))

Inscrivez-vous à un atelier

Le Centre de santé et de sécurité des travailleurs (CSST) propose actuellement une formation en ergonomie à un tarif réduit de 40 \$ + TVH par participant et par programme (le prix normal est de 75 à 120 \$ par programme). Inscrivez-vous ici :

<https://www.whsc.on.ca/Training/Training-Registration/Ergonomics-Training>

Participez à un webinaire

Semaine 1 Vendredi 6 février	Semaine 2 Vendredi 13 février	Semaine 3 Vendredi 20 février	Semaine 4 Vendredi 27 février
Symptômes dans la jambe opposée ou non blessée et douleur dorsale liée à la boiterie : effets secondaires sur les articulations des membres inférieurs et la colonne vertébrale	Comprendre la fatigue dans les tâches manuelles professionnelles	Simplifier les risques ergonomiques : premier aperçu de l'outil préliminaire d'évaluation des risques ergonomiques (PERAT)	Protecteur ou problématique ? Utilisation d'un exosquelette passif pour les épaules et risques musculo-squelettiques lors du perçage au-dessus de la tête : une étude sur le terrain et en laboratoire



Appliquer l'ergonomie à la maison	Ergonomie et grossesse	Des pixels à la prévention : comment l'IA transforme l'évaluation ergonomique	Analyse approfondie des données : conditions de travail et douleurs musculo-squelettiques chroniques chez les serveurs d'alcool de l'Ontario
-----------------------------------	------------------------	---	--

En février, les cliniques de santé au travail pour les travailleuses et travailleurs de l'Ontario (OHCOW) organisent une série de webinaires sur les LATR et les TMS. Toutes les sessions ont lieu de 10 h à 12 h (HE).

Inscrivez-vous aux webinaires de cette année et consultez les webinaires des éditions précédentes de la Journée des LATRs à l'adresse suivante :

<https://www.ohcow.on.ca/series/rsi-day-2026>

Plaidez en faveur de la prévention des LATR et des TMS sur votre lieu de travail

Le CSST a élaboré une série de fiches d'information pour vous aider à plaider en faveur de la prévention et à prendre des mesures pour prévenir les blessures causées par une mauvaise ergonomie.

- [L'aspect économique de l'ergonomie](#)
- [Ergonomie participative](#)
- [Diagnostiquer et éliminer les douleurs musculo-squelettiques dans un hôpital de soins aigus](#)
- [Établir une norme ergonomique plus élevée dans une université de l'Ontario](#)

Où puis-je en savoir plus sur les LATR ?

Pour en savoir plus sur les LATR et les TMS, consultez les ressources et sites Web suivants

Syndicat canadien de la fonction publique (SCFP)

- Lésions dues à des mouvements répétitifs – Fiche d'information ([anglais/français](#))
- Programme de prévention des risques ([anglais/français](#))
- Danger vs risque ([anglais/français](#))

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



- Journée internationale de sensibilisation aux lésions attribuables au travail répétitif (LATR) ([anglais/français](#))

Centre de recherche et d'expertise – Troubles musculo-squelettiques (CRE-TMS)

- [Lignes directrices pour la prévention des TMS en Ontario](#)

Cliniques de santé au travail pour les travailleurs de l'Ontario (OHCOW)

- [Ergonomie au travail](#)



Centre de santé et de sécurité des travailleurs (CSST)

- [Levage manuel de charges : une douleur au cou, au dos...](#)
- [TMS du haut du corps : de la reconnaissance à la résolution](#)
- [Levage de patients : manipulez-les avec précaution](#)
- [Station debout prolongée : soulager la charge](#)
- [Position assise au travail : charge statique, douleur chronique](#)