



## CAPSULE SST #15

### **LES LÉSIONS ATTRIBUABLES AU TRAVAIL RÉPÉTITIF (LATR)**

Les lésions attribuables au travail répétitif (LATR) sont des lésions subies par les muscles et les tissus qui relient les os entre eux soit les tendons et les ligaments.

Les lésions attribuables au travail répétitif (LATR) sont aussi appelées « syndrome de surutilisation », « lésions dues à un effort excessif », « lésions dues aux mouvements répétitifs » et « troubles musculo-squelettiques dû au travail ».

Selon la nature de la tâche, les parties du corps les plus fréquemment touchées chez les employés de bureau sont le torse, notamment le bas du dos, les épaules, le cou, les bras, les poignets et les mains.

Les LATR peuvent être causées par des tâches fréquentes et répétitives ou par des mauvaises postures comme des postures fixes ou contraignantes, la répétition continue de mouvements, une force concentrée sur des petites parties du corps, notamment la main ou le poignet et un rythme de travail qui ne permet pas de récupérer entre les mouvements. La chaleur, le froid et les vibrations contribuent également à l'apparition de LATR.

La meilleure façon de maîtriser un risque est de l'éliminer à la source. La source principale de risque étant la répétition des tâches et des mouvements. La prévention doit viser à éliminer la répétitivité des tâches et si cela n'est pas possible, il faut adopter des stratégies préventives comme un bon aménagement des lieux et du poste de travail par une conception appropriée des outils de travail et de l'équipement et des pratiques de travail adéquates.

Le comité SST  
SEPB-574