

CAPSULE

TMS

Au Québec, les troubles musculo-squelettiques (TMS) touchent chaque année plus de 45 000 travailleurs de tous les secteurs d'activité.

Qu'est-ce que qu'un TMS ? :

Les TMS sont des affections qui touchent les muscles, les tendons, les ligaments, les articulations, les cartilages et parfois les nerfs. Les mains, les poignets, les coudes, les épaules, le cou et le dos sont des parties du corps le plus souvent affectées. Selon la partie du corps atteinte, il s'agira d'une tendinite, d'une bursite, d'une épicondylite, d'une ténosynovite, du syndrome du canal carpien, d'une entorse ou d'une hernie discale. En général, ces troubles incommodants se développent graduellement pendant des semaines, des mois ou des années. Ils peuvent aussi survenir subitement.

Qu'est-ce qui peut causer les TMS ? :

Ces facteurs sont entre autres :

- Les postures fatigantes ou inconfortables;
- Les efforts musculaires importants;
- Les répétitions continues des mêmes gestes pendant des heures;
- Le travail dans un endroit froid ou qui expose à des vibrations;
- L'utilisation des mains comme marteau;
- Les pressions ou frottements sur certaines parties du corps.

C'est une combinaison de ces facteurs qui crée un risque de TMS.

Prévenir les TMS, c'est possible ! :

La prévention des TMS passe par une démarche qui tient en 3 mots :

- ✓ **Identifier** les situations de travail comportant des risques de TMS ;
- ✓ **Corriger** ces situations;
- ✓ **Contrôler** les mesures correctives appliquées.

Vous pouvez aussi faire un parallèle avec vos tâches à la maison.

Pour ce qui est de vos tâches au travail, si vous êtes en mesure d'identifier des situations de travail comportant des risques, à titre préventif, veuillez aviser votre gestionnaire pour faire « ergonomiser » votre poste de travail. Ce dernier fera une demande au Service de santé afin qu'un/e coach en ergonomie puisse ajuster votre poste de travail en fonction de vos tâches quotidiennes. Ce n'est pas simplement d'ajuster l'écran et la chaise. Elle vérifie aussi la posture des mains, la hauteur du bureau, la surface de travail, l'emplacement de la souris, etc.

La santé et la sécurité, autant au travail qu'à la maison, passe par la prévention. C'est de votre santé qu'il s'agit !

N'hésitez pas à me contacter si vous avez des questions.

Josée Turbide

Directrice Santé et Sécurité au travail et RQAP

4998 (interne)

514 598-3395 (externe)

SEPB 463

