

PARTIE 3A:

Trousse de prévention des TMS

Le point de départ



TMS

TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

TROUSSE DE PRÉVENTION

Exonération de responsabilité

Le contenu de la trousse de prévention est fourni à titre d'information et de référence seulement et ne constitue pas un avis juridique ou professionnel. L'adoption ou l'utilisation des outils, de l'information ou des pratiques décrits dans la trousse de prévention peut ne pas répondre aux besoins, aux exigences ou aux obligations des lieux de travail.

En aucun cas les directives émises dans cette trousse ne restreignent ni ne réduisent les obligations que les parties présentes sur le lieu de travail doivent respecter en vertu de la Loi sur la santé et la sécurité au travail (L.R.O. 1990, ch. O.1, telle que modifiée) ou de ses règlements. La Loi sur la santé et la sécurité au travail (LSSTO) exige des employeurs qu'ils fournissent aux travailleurs des renseignements, des directives et une supervision et qu'ils prennent toutes les mesures de précaution nécessaires pour la protection des travailleurs. Les risques de TMS présents sur le lieu de travail doivent être identifiés et des mesures de précaution doivent être instaurées afin de respecter les dispositions de la LSSTO.

Le travailleur a aussi des devoirs en vertu de la LSSTO, notamment les suivants : emploie ou porte le matériel et les appareils ou vêtements de protection exigés par l'employeur pour réduire les risques de TMS et signale au superviseur les défauts dont il a connaissance et qui peuvent le mettre en danger ou mettre un autre travailleur en danger. La LSSTO prévoit aussi que le travailleur a le droit de participer au processus, le droit à l'information et le droit de refuser de travailler s'il estime que cela comporte des dangers pour sa propre santé et sécurité ou celles d'un autre travailleur.

Nous recommandons et nous encourageons l'utilisation, la reproduction et la duplication du présent document.

PARTIE 3A: Trousse de prévention des TMS

Le point de départ

TABLE DES MATIÈRES

Remerciements.....	ii
Portée de la trousse de prévention des TMS – Le point de départ.....	iii
Trousse de prévention des TMS - Organigramme du point de départ.....	1
Le point de départ de la prévention des TMS.....	2
Comprendre les risques de TMS.....	4
Fiche récapitulative des risques de TMS.....	6
Trousse de prévention des TMS - Fiche de vérification pour le point de départ.....	7
Description des outils d'identification des risques de TMS	10
Outil d'identification des risques de TMS : solution 1	11
Outil d'identification des risques de TMS : solution 2	15
Outil d'identification des risques de TMS : le poste de travail informatique	20
Établir la priorité des emplois et des tâches pour l'évaluation simple des risques	25
Évaluer les risques de TMS : feuille de travail pour identifier les causes profondes	27
Points à examiner lors du choix des mesures de contrôle des risques de TMS.....	29
Conseils pour l'élimination et le contrôle des risques de TMS	30
Fiches d'information et de solutions pour les risques de TMS :	
Force	35
Posture	37
Répétition	39
Autres.....	41
Feuille de travail en vue de l'élimination et du contrôle des risques de TMS.....	43
Sondage rapide des employés.....	45
Facteurs à prendre en compte pour choisir la personne qui vous aidera en matière de prévention des TMS.....	47



Remerciements

Le présent document, *partie A (La trousse de prévention des TMS – Le point de départ)* constitue le deuxième volet de la série sur la prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS) du Conseil de la santé et de la sécurité au travail de l'Ontario. Ce document a été élaboré en partenariat avec les membres du Conseil de la santé et de la sécurité au travail de l'Ontario (CSSTO), avec le soutien du Centre of Research Expertise for the Prevention of Musculoskeletal Disorders (CRE-MSD), et en consultation avec les représentants des organisations syndicales, des associations d'employeurs ainsi que des employeurs et des travailleurs individuels de l'Ontario.

Voici les organismes qui nous ont fourni leur appui :

- Association ontarienne de la sécurité dans la construction
- Association ontarienne pour la sécurité en éducation
- Association ontarienne de sécurité des services publics et électriques
- Association pour la sécurité à la ferme
- Association pour la prévention des accidents industriels
- Institut de recherche sur le travail et la santé
- Association pour la santé et la sécurité dans l'industrie des mines et des agrégats
- Association municipale pour la santé et la sécurité
- Centres de santé des travailleurs(es) de l'Ontario
- Association pour la sécurité au travail dans l'industrie forestière de l'Ontario
- Ministère du Travail de l'Ontario
- Association pour la sécurité dans le secteur de la santé et des services communautaires de l'Ontario
- Alliance ontarienne pour la sécurité dans le secteur des services
- Association pour la santé et la sécurité dans l'industrie des pâtes et papiers
- Association de santé et de sécurité dans les transports de l'Ontario
- Centre de santé et sécurité des travailleurs et travailleuses
- Commission de la sécurité professionnelle et de l'assurance contre les accidents du travail (Ontario)

Le soutien et la participation de tous ceux qui ont contribué à l'élaboration des Lignes directrices de prévention des TMS pour l'Ontario et de ses documents connexes sont très appréciés.

Portée de la trousse de prévention des TMS : Le point de départ

La partie 3A : Trousse de prévention des TMS - Le point de départ, est mise à votre disposition par les partenaires du système de santé et de sécurité de l'Ontario. Le but principal de ce document est de fournir aux diverses parties se trouvant sur les lieux de travail ontariens un ensemble de feuilles de travail et d'outils simples et essentiels susceptibles de les assister dans leurs efforts de prévention des TMS.

Ce document est offert en complément des *Lignes directrices de prévention des TMS pour l'Ontario* et du *Manuel de ressources des Lignes directrices de prévention des TMS pour l'Ontario*.

Vous y trouverez un aperçu du cadre de prévention des TMS ainsi que des renseignements essentiels sur les risques de TMS. Viennent ensuite des outils pouvant être utilisés dans le cadre d'un processus actif visant à recenser les postes comportant des risques de TMS, effectuer une évaluation simple des risques de TMS, et, au besoin, à rechercher et sélectionner des mesures de contrôle des risques de TMS.

Si vous désirez recourir à d'autres outils et fiches d'information pour améliorer votre processus de prévention des TMS, veuillez consulter la *partie 3B : Trousse de prévention des TMS – Au-delà de l'essentiel*. Le document *Au-delà de l'essentiel* contient un exemple de politique / procédure de prévention des TMS, un outil permettant d'analyser votre processus de prévention des TMS, d'autres outils de reconnaissance et une liste de vérification pour l'évaluation des risques de TMS.

Ce sont des exemples d'outils pouvant se révéler utiles lors de la mise en œuvre d'un processus de prévention des TMS. On comprend que cette trousse de prévention ne représente qu'un petit échantillon d'outils parmi les nombreux types qui existent et qui peuvent être utilisés pour informer sur le processus de prévention des TMS.

Les outils présentés dans cette trousse ne sont pas exigés sur les lieux de travail. On devrait y sélectionner les outils, soit ceux présentés dans cette trousse ou d'autres, qui sont le plus en mesure de soutenir les activités de prévention des TMS.

Veuillez communiquer avec votre association pour la santé et la sécurité pour toute question concernant la prévention des TMS.

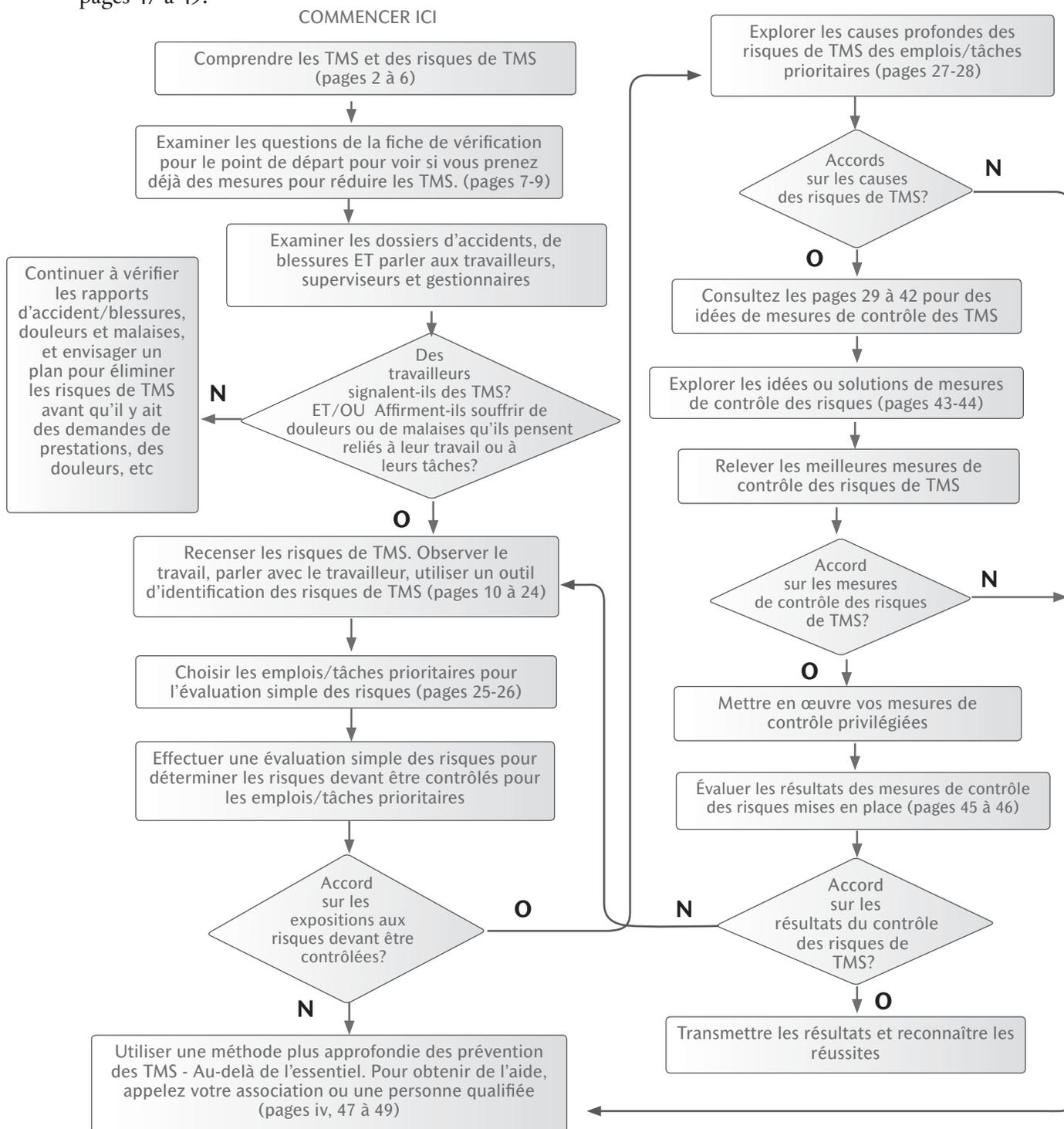
Associations de santé et sécurité au travail	Téléphone	Site Web
Association ontarienne de la sécurité dans la construction	800-781-2726	www.csao.org
Association ontarienne pour la sécurité en éducation	416-250-8005	www.esao.on.ca
Association ontarienne de sécurité des services publics et électriques	905-625-0100	www.eusa.on.ca
Association pour la sécurité à la ferme	800-361-8855	www.farmsafety.ca
Association pour la prévention des accidents industriels	800-406-4272	www.iapa.ca
Association pour la santé et la sécurité dans l'industrie des mines et des agrégats	705-474-7233	www.masha.on.ca
L'Association pour la santé et la sécurité dans le secteur des municipalités	905-890-2040	www.mhsao.com
Centres de santé des travailleurs(es) de l'Ontario	416-510-8713	www.ohcow.on.ca
Association pour la sécurité au travail dans l'industrie forestière de l'Ontario	705-474-7233	www.ofswa.on.ca
Association pour la sécurité dans le secteur de la santé et des services communautaires de l'Ontario	416-250-7444	www.osach.ca
Alliance ontarienne pour la sécurité dans le secteur des services	800-525-2468	www.ossa.com
Association pour la santé et la sécurité dans l'industrie des pâtes et papiers	705-474-7233	www.pphsa.on.ca
Association de santé et de sécurité dans les transports de l'Ontario	800-263-5016	www.thsao.on.ca
Centre de santé et sécurité des travailleurs et travailleuses	416-441-1939	www.whsc.on.ca

Pour obtenir d'autres renseignements, y compris sur du matériel propre à un secteur, vous pouvez visiter en ligne : www.preventionpractices.com/msd.html

Trousse de prévention des TMS: Organigramme du point de départ

Utilisez cet organigramme pour faciliter le démarrage de votre processus de prévention des TMS. Vous trouverez de plus amples renseignements dans les Lignes directrices de prévention des TMS pour l'Ontario et dans le manuel de ressources des Lignes directrices de prévention des TMS.

Pour toute question, aide ou tout besoin de formation concernant la prévention des TMS, appelez votre association pour la santé et la sécurité (voir page iv). Pour obtenir une aide ailleurs, consultez les pages 47 à 49.



Le point de départ de la prévention des TMS

Les troubles musculo-squelettiques (TMS) Les TMS sont des lésions et des troubles qui touchent le système musculo-squelettique (c.-à-d. muscles, tendons, ligaments, nerfs, disques et vaisseaux sanguins). Les TMS liés au travail sont causés ou aggravés par divers risques présents sur le lieu de travail.

Il existe un lien important entre les TMS au travail. Par conséquent, ils constituent un enjeu de la santé et de la sécurité au travail. De par la loi, les employeurs sont tenus de sensibiliser les superviseurs et les employés aux risques de TMS. Ils doivent également prendre « toutes les mesures raisonnables » afin de protéger les travailleurs contre ces troubles.

Quels que soient leur taille et leur secteur, toutes les entreprises de l'Ontario doivent se préoccuper de la prévention des TMS, particulièrement si leurs employés se plaignent de douleurs et de malaises et présentent à la CSPAAT des demandes de prestations liées aux TMS.

Les causes des TMS



Lorsqu'il atteint un niveau relativement élevé, tout risque de TMS peut provoquer une lésion (par exemple : soulever une boîte lourde une seule fois, même de manière appropriée). Toutefois, ce danger augmente en présence d'un plus grand nombre de risques de TMS (exemple : lever la même boîte en hauteur de manière répétitive).

Pourquoi investir dans la prévention des TMS? Les TMS correspondent à 42 % de la totalité des demandes de prestations pour interruption de travail acceptées par la Commission de la sécurité professionnelle et de l'assurance contre les accidents du travail (CSPAAT), 42 % des coûts totaux découlant des demandes de prestations pour interruption de travail et 50 % de toutes les journées perdues (moyennes pour 1996–2004).



Comment y parvenir avec des ressources et un financement restreints? La prévention des TMS au travail peut consister en un processus simple. Pour commencer, il suffit de suivre les étapes de l'organigramme Le point de départ, et de lire la page suivante. La fiche de vérification de la page 7 peut également être utilisée pour comparer votre situation actuelle avec les étapes recommandées pour le démarrage. Elle indique également l'emplacement, dans cette trousse, des outils pouvant vous aider dans vos efforts de prévention des TMS.

Pour obtenir de l'aide pour la prévention des TMS, appelez votre association pour la santé et la sécurité (voir page iv). Pour obtenir des renseignements concernant un secteur ou un emploi précis, consultez le site www.preventionpractices.com/msd.html.

Le point de départ de la prévention des TMS

Établir une base pour la réussite

- À tous les échelons, la direction doit clairement faire connaître sa volonté de prévenir les TMS sur le lieu de travail.
- Les superviseurs et les travailleurs doivent être informés que des démarches sérieuses sont entreprises pour réduire l'exposition aux risques de TMS et que des ressources seront prévues pour procéder aux modifications nécessaires.

Prendre conscience des risques de TMS et des préoccupations connexes

- Demandez aux travailleurs s'ils éprouvent des douleurs ou des malaises liés à leurs tâches ou à leur travail.
- Examinez les dossiers concernant des incidents ou des lésions ayant fait l'objet de soins médicaux, de premiers soins ou de demandes de prestations pour interruption de travail liées aux TMS.
- Demandez aux travailleurs s'ils connaissent les tâches ou des activités qui, à leur avis, favorisent les TMS, la douleur ou les malaises.
- Décelez les risques de TMS en observant l'exécution des tâches ou du travail.
- Utilisez un outil d'identification des risques de TMS. N'oubliez pas que ce document doit être rempli à partir des commentaires des travailleurs qui exécutent le travail ou la tâche en question.

Effectuer une évaluation des risques de TMS

- Discutez des risques de TMS identifiés avec les travailleurs. Demandez-leur s'ils croient que ces risques ou les activités comportant les risques reconnus sont à l'origine de leur TMS, de leur douleur ou de leur malaise.
- Établissez si tout le monde est d'accord sur les causes des risques de TMS.

Choisir et mettre en place des mesures de contrôle des risques

- En collaboration avec les travailleurs, explorez les idées visant à contrôler l'exposition aux risques identifiés.
- Pensez aux solutions les plus efficaces : prenez garde de ne pas choisir la première solution qui vous vient à l'esprit, ou de privilégier un contrôle qualifié d'« ergonomique ».

Effectuer le suivi et l'évaluation de l'efficacité des mesures de contrôle mises en place

- Peu après les changements, demandez aux travailleurs leur avis quant à l'efficacité du contrôle (moins de douleur, fonctionne comme prévu, n'entraîne pas d'autres risques).
- Effectuez un nouveau suivi après quelques temps pour vérifier si le contrôle est toujours efficace et pour examiner les questions de coûts-avantages.

Transmettre les résultats et reconnaître les réussites

- Sensibilisez tous les travailleurs aux mesures efficaces de contrôle des risques de TMS et valorisez les démarches effectuées pour prévenir les TMS sur le lieu de travail.

Comprendre les risques de TMS

La fiche récapitulative des risques de TMS (voir page 6) a recours à des images pour décrire les principaux risques de TMS, et peut être utilisée comme documentation ou affiche sur votre lieu de travail.

De nombreux emplois comportent des risques de TMS — des facteurs du travail ou de la manière dont le travail est effectué qui augmentent le risque qu'un travailleur développe un TMS. Bien qu'un certain nombre de facteurs puissent augmenter les risques de TMS, **les principaux risques sont la force, la répétition et les postures statiques et contraignantes.**



FORCE

La force a trait à l'effort effectué par les muscles ainsi qu'à la pression appliquée sur les parties du corps en raison des différentes exigences liées au travail. Toutes les tâches obligent les travailleurs à exercer une certaine force. Toutefois, lorsqu'une tâche exige l'application d'une force trop élevée pour un muscle particulier, elle peut endommager le muscle ou les tendons, les articulations ou les tissus mous qui lui sont associés.

Ces dommages peuvent être causés par un seul mouvement ou une seule action qui oblige les muscles à générer un degré de force extrêmement élevé. Toutefois, il est plus fréquent que des dommages soient causés lorsque les muscles génèrent une force moyenne à élevée de façon répétitive, pendant de longues périodes ou lorsque le corps adopte une posture contraignante.

Certaines tâches génèrent des charges de force élevées sur différentes parties du corps. Par exemple, le soulèvement d'une charge lourde située loin du corps augmente la pression sur le bas du dos et peut endommager les disques comme les vertèbres.

Le travail avec des outils manuels comportant des arêtes dures ou vives (p. ex., laisser reposer les avant-bras contre le rebord dur d'un bureau) peut également causer des dommages aux tendons, aux muscles, aux vaisseaux sanguins et aux nerfs se trouvant sous la peau. C'est ce que l'on désigne souvent sous le nom de pression de contact (voir ci-dessous).



LES POSTURES STATIQUES OU CONTRAIGNANTES

La posture est un autre nom donné à la position des parties du corps lors d'une activité. Pour la plupart des articulations, une bonne posture, c'est-à-dire une posture « neutre », signifie que les articulations sont utilisées vers le milieu de l'amplitude complète des mouvements.

Plus l'articulation se rapproche des extrémités de l'amplitude des mouvements, c'est-à-dire plus elle s'éloigne de la posture neutre, plus la posture devient mauvaise ou contraignante et plus importante

est la tension imposée aux muscles, aux tendons et aux ligaments autour de l'articulation. Par exemple, lorsque les bras sont complètement allongés, les articulations de l'épaule et du coude sont à l'extrémité de leur amplitude de mouvement. Si un travailleur effectue des poussées ou des tractions à répétition dans cette position, le risque de lésion est plus élevé.



RÉPÉTITION

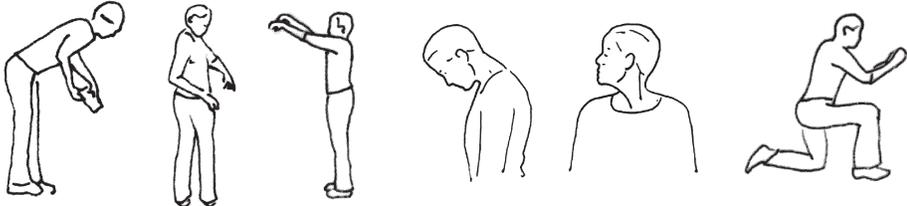
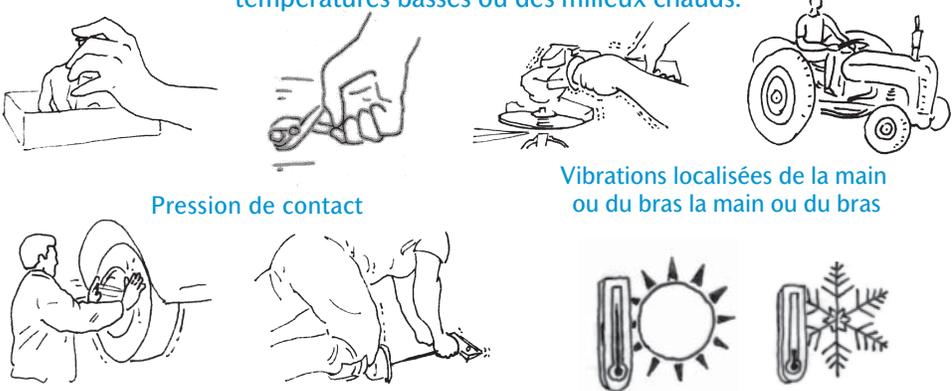
Le risque de développer un TMS augmente lorsque les mêmes parties du corps sont utilisées de façon répétitive, avec peu de pauses ou d'occasions de se reposer. Les tâches extrêmement répétitives peuvent entraîner la fatigue, les dommages aux tissus et, en bout de ligne, des douleurs et des malaises. Cela peut se produire même si la force exercée est peu élevée et si les postures de travail sont adéquates.

AUTRES RISQUES DE TMS ET FACTEURS PROPRES AU MILIEU DE TRAVAIL

Voici d'autres risques de TMS et facteurs du lieu de travail dont il faut tenir compte :

- la pression de contact
- les vibrations localisées de la main ou du bras
- les vibrations de tout le corps
- les températures basses
- les milieux de travail très chauds
- les impacts répétés
- l'organisation et les méthodes de travail.

Fiche récapitulative des risques de TMS

 <p>FORCE</p>	<p>Exigences de force importante = > risque de TMS</p> <p>Des risques de TMS liés à la force peuvent survenir lorsque le travailleur soulève, pousse, tire, porte, empoigne, utilise des outils.</p> 
 <p>POSTURE</p>	<p>Postures contraignantes ou statiques = > risque de TMS</p> <p>Des risques de TMS liés à la posture peuvent survenir lorsque le travailleur se penche, est en torsion, est en extension, s'agenouille.</p> 
 <p>RÉPÉTITION</p>	<p>Mouvements ou gestes répétitifs = > risque de TMS</p> <p>Des risques de TMS liés à la répétition peuvent survenir lorsque le travailleur répète encore et encore la même action, sans pauses suffisantes.</p> 
<p>AUTRES</p>	<p>Autres facteurs pouvant > risque de TMS</p> <p>Entre autres, la pression de contact, la vibration du bras et de la main, la vibration du corps, l'utilisation de la main ou du genou comme marteau, le travail dans des températures basses ou des milieux chauds.</p>  <p>Pression de contact</p> <p>Vibrations localisées de la main ou du bras</p> <p>Utilisation de la main ou du genou comme marteau</p> <p>Températures basses ou élevées</p>

En cas de risques de TMS, signalez-les à votre superviseur et discutez des moyens de réduire les risques de développer des TMS.

Trousse de prévention des TMS : Fiche de vérification pour le point de départ

Cette fiche de vérification établit la liste de certaines des étapes essentielles pour la prévention des TMS. Ces étapes s'inspirent du cadre de prévention des TMS vu dans les Lignes directrices de prévention des TMS pour l'Ontario et dans le manuel de ressources des Lignes directrices de prévention des TMS pour l'Ontario. Sur les lieux de travail dans lesquels la prévention des TMS démarre, cette fiche de vérification aidera à établir le processus. Ceux qui ont déjà commencé peuvent l'utiliser pour vérifier s'il leur manque des éléments essentiels et pour identifier les possibilités de renforcement du programme actuel.

Remarque : sur certains lieux de travail, il est possible de recourir à une approche de la prévention des TMS différente de celle suggérée dans les Lignes directrices de prévention des TMS pour l'Ontario. Dans ce cas, les étapes précises de la fiche de vérification ne reflètent pas nécessairement les pratiques propres à ces lieux de travail. D'autre part, dans d'autres lieux de travail, la réussite pourra nécessiter des étapes supplémentaires.

Trousse de prévention des TMS : Fiche de vérification pour le point de départ

ÉTABLIR UNE BASE POUR LA RÉUSSITE	OUI	NON	POUR OBTENIR DES RENSEIGNEMENTS OU DE L'AIDE
Les gestionnaires, les superviseurs et les travailleurs savent que la prévention des TMS s'effectue de manière sérieuse sur le lieu de travail.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Consultez le manuel de ressource des Lignes directrices de prévention des TMS pour l'Ontario, pages 7 à 9, 11 à 15.
Le lieu de travail est prêt à procéder à des changements pour réduire le risque de TMS.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Des ressources sont disponibles pour effectuer tous les changements nécessaires.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
COMPRENDRE LES TMS ET LES RISQUES DE TMS			
Les gestionnaires, des superviseurs et les travailleurs connaissent la nature et les conséquences des TMS.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Pages 4 à 5 et 35 à 42 de ce document
RECONNAÎTRE LES RISQUES DE TMS ET LES PRÉOCCUPATIONS CONNEXES			
Les dossiers concernant les incidents ou les blessures sont examinés afin de repérer les emplois ou tâches pour lesquels des TMS ont été signalés.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Consultez le manuel de ressources des Lignes directrices de prévention des TMS pour l'Ontario, pages 32 à 33.
Les travailleurs, les superviseurs et les gestionnaires sont interrogés au sujet de leur emploi ou de leurs tâches qui favorisent, à leur avis, la douleur ou les malaises.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Les emplois ou les tâches problématiques sont observés. En collaboration avec les travailleurs qui occupent l'emploi ou exécutent les tâches, leurs commentaires sont consignés dans l'outil d'identification des risques de TMS.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Pages 10, 11 à 14, 15 à 19 et 20 à 24 de ce document
EFFECTUER UNE ÉVALUATION DES RISQUES DE TMS			
Une évaluation simple des risques est planifiée en priorité pour les emplois ou tâches qui posent problème.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Pages 25 à 26 de ce document
Les travailleurs doivent identifier les préoccupations, activités ou exigences de la tâche qui favorisent les TMS, la douleur ou les malaises.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Consultez le manuel de ressources des Lignes directrices de prévention des TMS pour l'Ontario, pages 37 à 40.
Les observations et les résultats de l'outil d'identification des risques de TMS sont comparés aux commentaires ou aux préoccupations du travailleur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Des démarches sont entreprises pour trouver un accord sur la nature des problèmes ou des risques qui doivent être traités en vue de réduire les risques de TMS (correspondance entre les observations, les outils d'identification des risques et les commentaires du travailleur)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Des démarches sont entreprises pour obtenir un accord sur la raison de la présence de ces risques dans le cadre de ce travail ou de cette tâche.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Pages 27 à 28 de ce document

Trousse de prévention des TMS : Fiche de vérification pour le point de départ (suite)

CHOISIR ET METTRE EN PLACE DES MESURES DE CONTRÔLE DES RISQUES DE TMS			
Lorsque que des mesures de contrôle des risques de TMS sont nécessaires, les travailleurs, les superviseurs, le personnel d'entretien et celui de la sécurité recherchent des idées et des solutions pour contrôler les risques de TMS identifiés.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Pages 29, 30 à 34, 35 à 42 et 43 à 44 du présent document
Des contrôles potentiels des risques de TMS sont sélectionnés et étudiés.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Consultez le manuel de ressources des Lignes directrices de prévention des TMS pour l'Ontario, pages 52 à 53.
Les meilleures idées pour le contrôle sont sélectionnées et des plans d'action pour la mise en place sont élaborés.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
SUIVI ET ÉVALUATION DE L'EFFICACITÉ DES MESURES DE CONTRÔLE DES RISQUES DE TMS			
Les travailleurs doivent exprimer leurs commentaires ou leurs opinions au sujet des mesures de contrôle des risques de TMS.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Pages 45 à 46 du présent document
Les travailleurs suivent une formation sur l'emploi des contrôles de TMS et les utilisent.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Consultez le manuel de ressources des Lignes directrices de prévention des TMS pour l'Ontario, pages 37 à 40.
Les observations et les résultats de l'outil d'identification des risques de TMS sont utilisés pour valider la réduction à l'exposition aux risques de TMS.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Des révisions sont effectuées pour vérifier que les contrôles des risques de TMS n'ont engendré aucun nouveau risque et aucune nouvelle préoccupation.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
TRANSMETTRE LES RÉSULTATS ET RECONNAÎTRE LES RÉUSSITES			
Les participants au processus sont félicités et les nouveaux contrôles des risques de TMS sont transmis à tous.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Consultez le manuel de ressources des Lignes directrices de prévention des TMS pour l'Ontario, pages 59 à 61.

Description des outils d'identification des risques de TMS

Trois outils d'identification des risques de TMS sont proposés pour identifier les emplois et les tâches comportant des risques de TMS. Ces outils sont conçus pour recueillir les commentaires des travailleurs qui effectuent le travail ou la tâche en question. Deux d'entre eux sont destinés aux emplois et tâches généraux et devraient convenir à tous les cadres de travail. Le troisième est plus particulièrement conçu pour les personnes travaillant à des postes de travail informatiques. Choisissez celui qui vous paraît le plus utile et le plus facile d'utilisation.

Ces outils peuvent servir à documenter les risques de TMS liés au travail et, par le biais des observations et des discussions avec les travailleurs, vous aider à mieux discerner les facteurs favorisant les TMS, la douleur ou les malaises.

Outil d'identification des risques de TMS : solution 1

Cet outil pourra servir à reconnaître les emplois comportant des risques de TMS. Conjointement aux commentaires des travailleurs effectuant le travail ou la tâche en question, il permettra de définir le moment où le risque se manifeste et, dans certains cas précis, les périodes au cours desquelles les travailleurs estiment que les activités ou les gestes deviennent difficiles, fatigants, ardu, pénibles ou répétitifs.

Il fournit des descriptions écrites pouvant s'avérer pratiques, spécialement si vous en êtes au stade initial de vos efforts de prévention des TMS.

Outil d'identification des risques de TMS : solution 2

Cette solution peut également être utilisée pour reconnaître les emplois comportant des risques de TMS. Il a été conçu avec le moins de mots possible, et peut donc s'avérer pratique sur les lieux de travail dans lesquels existent des barrières linguistiques. Cette deuxième solution propose de nombreuses images relatives aux risques de TMS. Cet outil peut être utilisé en observant l'exécution du travail ou de la tâche en question et en demandant l'opinion ou les commentaires des travailleurs afin de repérer le moment où le risque survient et celui auquel il peut devenir une préoccupation en raison de l'intensité de la force exercée, des postures exigées, de la fréquence des répétitions ou de la durée pendant laquelle les travailleurs sont exposés.

Cette solution peut s'avérer plus rapide ou plus facile si vous savez déjà reconnaître les risques de TMS et si vous en avez déjà parlé avec les travailleurs.

Outil d'identification des risques de TMS : le poste de travail informatique

Cette version de l'outil d'identification des risques de TMS peut servir à reconnaître les risques de TMS auxquels font face les personnes qui travaillent à un poste de travail informatique. Cet outil identifie plusieurs problèmes différents concernant la conception et l'installation des postes de travail et de l'équipement informatique pouvant accroître le risque de TMS. Il prend également en compte un petit nombre de risques dus à l'environnement de travail. La liste de vérification propose plusieurs mesures correctives envisageables pour chaque risque.

Remarque : cette liste de mesures correctives est cependant limitée. D'autres mesures peuvent probablement être utilisées pour contrôler l'exposition des travailleurs au risque de TMS relevé. Tous les changements et toutes les mesures correctives doivent faire l'objet d'une discussion avec les travailleurs avant leur mise en place.

Outil d'identification des risques de TMS : solution 1

Cet outil d'identification des risques de TMS est prévu pour vous aider à cerner les emplois ou les tâches comportant des risques de TMS et pouvant constituer un risque accru pour les travailleurs. Il n'identifie que les risques de TMS existants et n'évalue pas le degré de risque. Cet outil ne doit pas être utilisé seul pour définir s'il est nécessaire de mettre en place des mesures de contrôle des risques de TMS.

IMPORTANT : À LIRE AVANT D'UTILISER CET OUTIL

- Cet outil est destiné à recenser les risques de TMS liés à un travail ou à une tâche sur un lieu de travail.
- Son utilisation requiert la pleine participation ainsi que les commentaires du travailleur qui exécute le travail ou la tâche en question. En elles-mêmes, les observations ne sont pas suffisantes, et les personnes devant prendre une décision ne doivent pas s'appuyer uniquement sur leurs observations ou leurs conclusions à propos de l'emploi.
- Les autres méthodes d'identification des risques, comme l'analyse des rapports de blessures, d'incidents et de premiers soins; les préoccupations du travailleur ainsi que les rapports de douleur ou de malaises doivent également être prises en compte.
- Cet outil N'EST PAS conçu pour être utilisé dans le cadre :
 - des évaluations relatives au retour au travail;
 - du placement ou de la sélection de candidats;
 - de l'évaluation du lien entre un travail et une blessure ou un trouble.

DIRECTIVES

1. **Consignez** le titre du poste ou de la tâche, la date et le nom de la ou des personnes qui remplissent la feuille de travail.
2. **Observez** plusieurs travailleurs qui exercent leurs activités professionnelles normales.
3. **Demandez** aux travailleurs qui effectuent le travail ou la tâche s'ils considèrent que les objets sont lourds, ou que la tâche est difficile ou fatigante.
4. **Demandez aux travailleurs** s'ils effectuent une tâche ou adoptent une posture contraignante de manière répétitive ou pendant une longue période.
5. **Cochez** la ou les cases correspondantes pour le travail ou la tâche en question.
 - a. Ne cochez la case que si le risque en question existe, et si les travailleurs affirment que la tâche est difficile, fatigante, pénible, répétitive, ou est effectuée pendant une longue période.
6. **Prenez** des notes pour tous les risques identifiés afin de bien définir la tâche ou l'activité au cours de laquelle ils se manifestent.
7. **Réviser** le contenu de l'outil d'identification des risques de TMS avec les travailleurs qui exécutent la tâche. Demandez-leur s'il manque d'autres tâches.
8. **Établissez l'ordre de priorité pour l'évaluation du risque du travail ou des tâches** (voir page 25).

Consultez également la section 5 des Lignes directrices de prévention des TMS pour l'Ontario et le manuel de ressources des Lignes directrices pour en savoir plus sur l'évaluation des risques de TMS.

Reportez-vous à la page suivante pour obtenir des conseils quant à la méthode et au moment d'utilisation de cet outil.

Remarques :

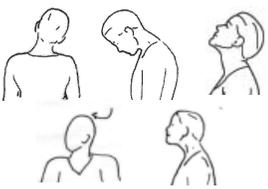
Si les exigences physiques varient d'un jour à l'autre, à cause de produits ou services différents à livrer ou à fournir, demandez aux travailleurs si l'activité observée exige plus ou moins d'efforts que lors d'une journée normale.

- i) Si les efforts sont moins exigeants, planifiez de revenir une journée plus ordinaire ou lorsqu'ils sont plus exigeants.
- ii) Si les efforts sont plus exigeants, remplissez l'outil d'identification des risques. Il est possible que les risques de TMS ne constituent une préoccupation que vis-à-vis de certains produits ou services. Vous devriez aussi réutiliser l'outil quand les efforts exigés sont plus habituels.
- iii) Si ces efforts sont normaux, mais deviennent plus exigeants à l'occasion, réutilisez l'outil lorsque l'exigence est plus élevée, surtout si aucun risque de TMS n'a été relevé au moment où vous avez observé les efforts normaux.

Certains risques de TMS (p. ex., éclairage, aspects de l'organisation du travail) ne sont pas traités par cet outil. S'il existe d'autres risques de TMS, prenez-les en note et demandez aux travailleurs qui effectuent le travail s'ils pensent que ces risques favorisent la douleur ou les malaises ressentis, ou font l'objet d'autres préoccupations.

Outil d'identification des risques de TMS : solution 1

Information		
Titre du poste ou nature de la tâche :		Date :
Remplie par :		
Notes/commentaires :		
RISQUES DE TMS : LES PRISES		Cochez [✓] si ce risque est présent
Prise en pince 	• objets lourds avec une seule main	<input type="checkbox"/>
	• difficulté/fatigue à tenir ou manipuler	<input type="checkbox"/>
	• difficulté/fatigue à serrer pour ouvrir ou fermer	<input type="checkbox"/>
Prise en force 	• objets lourds avec une seule main	<input type="checkbox"/>
	• difficulté/fatigue à tenir ou manipuler	<input type="checkbox"/>
	• difficulté/fatigue à serrer pour ouvrir ou fermer	<input type="checkbox"/>
	Remarques :	
RISQUES DE TMS : LA FORCE		Cochez [✓] si ce risque est présent
Soulever/abaisser (inclure l'action de soulever/abaisser avec une et avec deux mains)	• l'objet est lourd/difficile à soulever/abaisser	<input type="checkbox"/>
	• l'objet est soulevé/abaissé de manière répétitive	<input type="checkbox"/>
	• les mains sont au-dessus des épaules lorsque l'objet est soulevé/abaissé	<input type="checkbox"/>
	• les mains sont sous le niveau des genoux lorsque l'objet est soulevé/abaissé	<input type="checkbox"/>
	• l'objet est situé loin du nombril	<input type="checkbox"/>
	• les charges sont instables, déséquilibrées, récalcitrantes ou ont un comportement imprévisible	<input type="checkbox"/>
	• postures contraignantes pour soulever/abaisser (penché, en torsion, agenouillé, en extension, assis)	<input type="checkbox"/>
	Remarques :	
Pousser/tirer (inclure l'action de pousser/tirer avec une et avec deux mains. Examiner également tout le corps et les bras/le haut du corps lors de la poussée/traction)	• l'objet est dur/difficile à pousser/tirer	<input type="checkbox"/>
	• l'objet est poussé/tiré de manière répétitive	<input type="checkbox"/>
	• les mains dépassent les épaules lorsque l'objet est poussé	<input type="checkbox"/>
	• les mains sont sous la taille lorsque l'objet est poussé	<input type="checkbox"/>
	• postures contraignantes pour pousser/tirer (penché, en torsion, agenouillé, en extension, assis)	<input type="checkbox"/>
	Remarques :	

RISQUES DE TMS – POSTURE CONTRAIGNANTE/STATIQUE (Les travailleurs adoptent-ils ces postures fréquemment? Les conservent-ils longtemps?)		Cochez [✓] si ce risque est présent
Posture contraignante 	• cou visiblement incliné vers l'avant (menton près de la poitrine)	<input type="checkbox"/>
	• cou visiblement incliné sur le côté (oreille près de l'épaule)	<input type="checkbox"/>
	• cou tourné vers un côté/menton près de l'épaule	<input type="checkbox"/>
	• cou nettement penché vers l'arrière	<input type="checkbox"/>
	• cou penché vers l'avant et menton sorti (tête vers l'avant)	<input type="checkbox"/>
	• main(s) à hauteur ou au-dessus de la tête	<input type="checkbox"/>
	• coude(s) à hauteur ou au-dessus de la tête	<input type="checkbox"/>
	• coudes/mains dans le dos	<input type="checkbox"/>
	• position assise ou debout avec le dos nettement penché vers l'avant, sur le côté ou en flexion	<input type="checkbox"/>
	• dos nettement penché vers l'arrière sans appui	<input type="checkbox"/>
	• position accroupie/agenouillée pendant le travail	<input type="checkbox"/>
	• poignet nettement incliné vers le bas ou vers le haut	<input type="checkbox"/>
	• poignet nettement incliné vers le côté (vers le pouce/l'auriculaire)	<input type="checkbox"/>
	• main retournée avec la paume entièrement vers le haut ou vers le bas	<input type="checkbox"/>
Posture statique	• position assise pendant de longues périodes sans se lever (travail de bureau, conduite)	<input type="checkbox"/>
	• position debout prolongée ou sur une surface dure	<input type="checkbox"/>
RISQUES DE TMS – RÉPÉTITION (Les travailleurs bougent-ils la même partie du corps de manière répétitive, sans grande possibilité de récupération?)		Cochez [✓] si ce risque est présent
Répétition	• répète les mêmes mouvements du cou	<input type="checkbox"/>
	• répète les mêmes mouvements de l'épaule	<input type="checkbox"/>
	• répète les mêmes mouvements du coude	<input type="checkbox"/>
	• répète les mêmes mouvements du poignet	<input type="checkbox"/>
	• répète les mêmes mouvements de la main/du doigt	<input type="checkbox"/>
	• utilise le clavier de manière intensive	<input type="checkbox"/>
	• utilise la souris de manière intensive	<input type="checkbox"/>
RISQUES DE TMS – AUTRES		Cochez [✓] si ce risque est présent
Impacts répétés	• utilise la main ou le genou comme marteau	<input type="checkbox"/>
	• les poignées des outils s'enfoncent dans la main/paume	<input type="checkbox"/>
Pression de contact	• des rebords/éléments du poste de travail/équipement s'enfoncent dans le corps (mains, avant-bras, tronc, cuisses)	<input type="checkbox"/>
Vibration de la main et du bras	• utilise des outils vibrants (clés à chocs, décolleuses de tapis, scies mécaniques, détartreurs, marteaux piqueurs, marteaux à river, broyeurs, ponceuses, scies sauteuses, marteaux perforateurs à béquille)	<input type="checkbox"/>
Vibration de tout le corps	• utilisation d'équipements/véhicules mobiles sur des surfaces rudes et inégales	<input type="checkbox"/>
Température basses/élevées	• le milieu de travail est froid, les mains/bras sont exposés à l'air froid le milieu de travail est chaud/humide	<input type="checkbox"/>

Outil d'identification des risques de TMS : solution 2

Cet outil d'identification des risques de TMS est prévu pour vous aider à recenser les emplois ou les tâches comportant des risques de TMS, et pouvant constituer un risque accru pour les travailleurs. Il ne recense que les risques de TMS existants et n'évalue pas le degré de risque. Cet outil ne doit pas être utilisé seul pour décider s'il est nécessaire de mettre en place des mesures de contrôle des risques de TMS.

IMPORTANT : À LIRE AVANT D'UTILISER CET OUTIL

- Cet outil est destiné à recenser les risques de TMS liés à un travail ou à une tâche sur un lieu de travail.
- Son utilisation requiert la pleine participation ainsi que les commentaires du travailleur qui exécute le travail ou la tâche en question. En elles-mêmes, les observations ne sont pas suffisantes, et les personnes devant prendre une décision ne doivent pas s'appuyer uniquement sur leurs observations ou leurs conclusions à propos de l'emploi.
- Les autres méthodes d'identification des risques, comme l'analyse des rapports de blessures, d'incidents et de premiers soins; les préoccupations du travailleur ainsi que les rapports de douleur ou de malaises doivent également être prises en compte.
- Cet outil N'EST PAS conçu pour être utilisé dans le cadre :
 - des évaluations relatives au retour au travail;
 - du placement ou de la sélection de candidats;
 - de l'évaluation du lien entre un travail et une blessure ou un trouble.

DIRECTIVES

1. **Consignez** le titre du poste ou de la tâche, la date et le nom de la ou des personnes qui remplissent la feuille de travail.
2. **Observez** plusieurs travailleurs qui exercent leurs activités professionnelles normales.
3. **Examinez** les images de l'outil d'identification des risques. L'un ou l'autre des risques, postures ou tâches illustrés par ces images existent-ils dans le cadre du travail ou de la tâche observé?
4. **Demandez** aux travailleurs qui effectuent le travail ou la tâche s'ils considèrent que les risques identifiés font l'objet d'une préoccupation concernant la force, la répétition, la posture ou le temps.
5. **Ne cochez la présence d'un risque que s'il est clairement établi**, par des observations ou dans les commentaires du travailleur, que :
 - a. **En ce qui concerne les postures contraignantes ou statiques :**
 - 1.) Les travailleurs doivent imposer à leur corps une posture contraignante pour exercer une force (difficile, fatigante, pénible). (cochez la case F)
 - 2.) Les travailleurs adoptent cette posture de manière répétitive. (cochez la case R)
 - 3.) Des travailleurs adoptent cette posture et la conservent durant une longue période. (cochez la case T)

b. Tâches manuelles de manutention de matériaux :

- 1.) La tâche est difficile ou fatigante, l'objet soulevé ou porté est lourd, ou la force de poussée/traction est préoccupante. (cochez la case F)
- 2.) Cette tâche est exécutée de manière répétitive. (cochez la case R)
- 3.) Pour effectuer cette tâche, le travailleur doit adopter une posture contraignante. (cochez la case P)
- 4.) Cette tâche est effectuée durant une longue période, sans pause ni changement d'activité. (cochez la case T)

c. En ce qui concerne la prise :

- 1.) La tâche est difficile ou fatigante, ou la quantité de force nécessaire est préoccupante. (cochez la case F)
- 2.) Cette tâche est exécutée de manière répétitive. (cochez la case R)
- 3.) Pour effectuer cette tâche, le travailleur doit adopter une posture contraignante. (cochez la case P)
- 4.) Cette tâche est effectuée durant une longue période, sans pause ni changement d'activité. (cochez la case T)

d. En ce qui concerne la pression de contact :

- 1.) La force exercée pour la pression de contact est signalée en tant que préoccupation. (cochez la case F)
- 2.) Les travailleurs sont exposés à la pression de contact de manière répétitive. (cochez la case R)
- 3.) La pression de contact est maintenue durant une longue période. (cochez la case T)

e. En ce qui concerne la position assise/debout :

- 1.) Les postures en position assise/debout sont mauvaises. (cochez la case P)
- 2.) Les travailleurs s'assoient ou restent debout pendant de longues périodes sans changer de position (cochez la case T)

f. En ce qui concerne l'utilisation du clavier/de la souris :

- 1.) De manière évidente, les travailleurs martèlent les touches ou serrent la souris. (cochez la case F)
- 2.) La souris est utilisée de manière répétitive. (cochez la case R)
- 3.) Le poignet, le bras ou l'épaule adoptent une mauvaise posture lors de l'utilisation du clavier ou de la souris. (cochez la case P)
- 4.) Les travailleurs utilisent le clavier ou la souris durant une longue période sans changer d'activité. (cochez la case T)

g. En ce qui concerne l'utilisation de la main ou du genou comme marteau

- 1.) La force exercée par le genou ou la main est mentionnée comme étant préoccupante. (cochez la case F)

- 2.) Le genou ou la main sert de marteau de manière répétitive. (cochez la case R)
- 3.) Le genou ou la main sert de marteau durant une longue période. (cochez la case T)

h. En ce qui concerne les températures basses ou élevées :

- 1.) Le travailleur ou certaines parties de son corps sont exposés à des températures préoccupantes (trop chaudes, trop froides). (cochez la case F pour représenter l'exposition à des températures élevées ou basses)
- 2.) Les travailleurs sont exposés à des températures élevées ou basses de manière répétitive. (cochez la case R)
- 3.) Les travailleurs sont exposés à des températures élevées ou basses pendant une longue période. (cochez la case T)

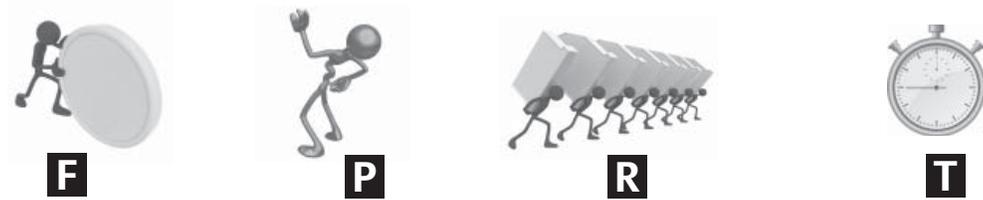
i. En ce qui concerne les vibrations main-bras/tout le corps

- 1.) L'intensité des vibrations est signalée comme étant préoccupante. (cochez la case F)
 - 2.) Les travailleurs sont exposés aux vibrations de manière répétitive. (cochez la case R)
 - 3.) Les postures adoptées lors de l'exposition aux vibrations sont contraignantes. (cochez la case P)
 - 4.) Les travailleurs sont exposés aux vibrations pendant une longue période. (cochez la case T)
- 6. **Prenez des notes** pour tous les risques identifiés afin de bien définir la tâche ou l'activité au cours de laquelle ils se manifestent.
 - 7. **Réviser** le contenu de l'outil d'identification des risques de TMS avec les travailleurs qui exécutent la tâche. Demandez-leur s'il manque d'autres tâches.
 - 8. **Établissez l'ordre de priorité** pour l'évaluation du risque du travail ou des tâches (voir page 25).
 - a. Consultez également la section 5 des Lignes directrices de prévention des TMS pour l'Ontario et le manuel de ressources des Lignes directrices pour en savoir plus sur l'évaluation des risques de TMS.

Reportez-vous aux notes apparaissant en bas de la seconde page de l'outil si les exigences de l'emploi varient d'un jour à l'autre à cause de produits ou services différents à livrer ou à produire.

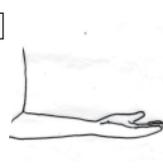
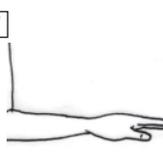
Certains risques de TMS (p. ex., éclairage, aspects de l'organisation du travail) ne sont pas traités par cet outil. Si d'autres dangers en matière de TMS existent, prenez-en note et planifiez une évaluation pour déterminer s'ils contribuent aux risques de TMS chez les travailleurs.

Outil d'identification des risques de TMS : solution 2



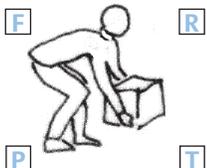
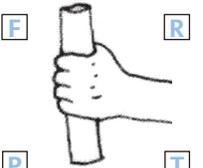
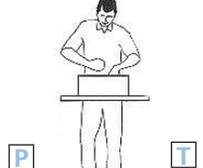
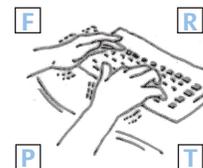
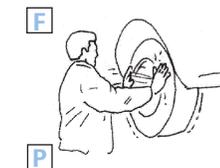
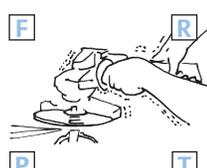
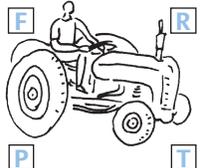
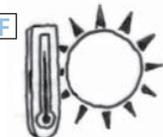
Conseils pour remplir cette section

- Observez le travail et parlez avec le travailleur pour savoir s'il adopte des postures contraignantes ou statiques.
- S'il y a présence d'une posture contraignante, cochez la case sous l'image correspondante :
 - « F » si la force est utilisée lorsque le corps adopte la posture contraignante et si le degré de force est mentionné en tant que préoccupation.
 - « R » si la même posture contraignante est adoptée de manière répétitive par les travailleurs.
 - « T » si la tâche doit être exécutée pendant une longue période sans changement de posture ou d'activité.

Information sur le travail ou la tâche				
Titre du poste ou nature de la tâche :				
Remplie le :				
Postures contraignantes/statiques				Notes
 Inclinaison vers l'avant	 Inclinaison vers l'arrière	 Inclinaison sur le côté	 En rotation	
 Cou incliné vers l'avant	 Cou incliné vers l'arrière	 Cou incliné sur le côté	 Cou en rotation	
 Mains ou coudes au-dessus des épaules	 Bras éloignés du côté	 Poignet incliné vers le haut ou le bas	 Poignet incliné sur un des côtés	
 Position à genoux	 Position accroupie	 Paume vers le haut	 Paume vers le bas	

Conseils pour remplir cette page

- Observez le travail et parlez avec le travailleur pour savoir s'il y a présence de ces activités ou problèmes.
 - Si c'est le cas, cochez la case sous l'image correspondante (selon le cas) :
 - « F » si la force exercée ou le poids manipulé est mentionné en tant que préoccupation
 - « R » si l'activité est effectuée de manière répétitive par les travailleurs, ou si ces derniers y sont exposés de manière répétitive
 - « P » si les travailleurs adoptent des postures contraignantes au cours de l'activité ou de l'exposition
 - « T » si l'activité est exécutée pendant une longue période ou si les travailleurs sont exposés pendant une longue durée

Manutention manuelle des matériaux				Notes
 <p>Soulèvement</p>	 <p>Poussée / traction</p>	 <p>Transport</p>		
Prise				
 <p>Prise en pince</p>	 <p>Prise</p>	 <p>Pression de contact</p>		
Autres				
 <p>Position assise</p>	 <p>Position debout</p>	 <p>Clavier / souris</p>	  <p>Utilisation de la main / genou comme marteau</p>	
 <p>Vibration main / bras</p>	 <p>Vibration de tout le corps</p>	  <p>Chaud ou froid</p>		

Remarques :

- Si les exigences physiques varient d'un jour à l'autre, à cause de produits ou services différents à livrer ou à fournir, demandez aux travailleurs si l'activité observée exige plus ou moins d'efforts que lors d'une journée normale.
- Si les efforts sont moins exigeants, planifiez de revenir une journée plus ordinaire ou lorsqu'ils sont plus exigeants.
 - Si les efforts sont plus exigeants, remplissez l'outil d'identification des risques. Il est possible que les risques de TMS ne constituent une préoccupation que vis-à-vis de certains produits ou services. Vous devriez aussi réutiliser l'outil quand les efforts exigés sont plus habituels.
 - Si ces efforts sont normaux, mais deviennent plus exigeants à l'occasion, réutilisez l'outil lorsque l'exigence est plus élevée, surtout si aucun risque de TMS n'a été recensé au moment où vous avez observé les efforts normaux.

Outil d'identification des risques de TMS

Poste de travail informatique

Cet outil d'identification des risques de TMS vous est proposé pour recenser les risques de TMS éventuels lors de l'exécution des tâches effectuées à un poste de travail informatique, et pouvant constituer un risque accru pour le travailleur. Il ne recense que les risques de TMS existants et n'évalue pas le degré de risque. Cet outil ne doit pas être utilisé seul pour définir s'il est nécessaire de mettre en place des mesures de contrôle des risques de TMS.

IMPORTANT : À LIRE AVANT D'UTILISER CET OUTIL

- Cet outil est destiné à recenser les risques de TMS liés à un travail ou à une tâche sur un lieu de travail.
- Son utilisation requiert la pleine participation ainsi que les commentaires du travailleur qui exécute le travail ou la tâche en question. En elles-mêmes, les observations ne sont pas suffisantes, et les personnes devant prendre une décision ne doivent pas s'appuyer uniquement sur leurs observations ou leurs conclusions à propos de l'emploi.
- Les autres méthodes d'identification des risques, comme l'analyse des rapports de blessures, d'incidents et de premiers soins; les préoccupations du travailleur ainsi que les rapports de douleur ou de malaises doivent également être prises en compte.
- Cet outil N'EST PAS conçu pour être utilisé dans le cadre :
 - des évaluations relatives au retour au travail;
 - du placement ou de la sélection de candidats;
 - de l'évaluation du lien entre un travail et une blessure ou un trouble.

DIRECTIVES

1. **Consignez** le titre du poste ou de la tâche, la date et le nom de la ou des personnes qui remplissent la feuille de travail.
2. **Observez** le travailleur qui exerce ses activités professionnelles normales sur le poste de travail informatique.
3. **Demandez au travailleur** son opinion concernant certains problèmes plus difficiles à observer (pression à l'arrière du genou, inclinaisons répétées du tronc, source d'éclairage, luminosité)
4. **Demandez au travailleur** s'il effectue une tâche ou adopte une posture contraignante de manière répétitive ou pendant une longue période.
5. **Cochez** la case correspondant au travail ou à la tâche pour chacun des risques de TMS indiqués.
6. **Réviser** le contenu de l'outil avec le travailleur qui utilise le poste de travail informatique. Demandez-lui s'il manque d'autres tâches.
7. **Essayez de réduire ou éliminer** les risques de TMS identifiés en recourant aux « mesures correctives ». Les mesures correctives recensées constituent des solutions possibles, mais cette liste n'est pas exhaustive.
8. **Consignez** toutes les tentatives faites pour réduire ou éliminer les risques de TMS ainsi que les actions à entreprendre.

Reportez-vous à la page suivante pour obtenir des conseils quant à la méthode et au moment d'utilisation de cet outil.

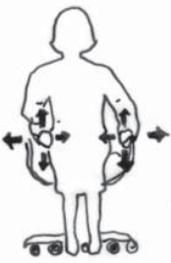
Remarques :

Si la tâche varie d'un jour à l'autre, demandez aux travailleurs si les activités observées exigent plus ou moins d'efforts que lors d'une journée type.

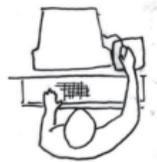
- Si les efforts sont moins exigeants, planifiez de revenir une journée plus ordinaire ou lorsqu'ils sont plus exigeants.
- Si les efforts sont plus exigeants, remplissez l'outil d'identification des risques. Il est possible que les risques de TMS ne constituent une préoccupation que lors de certaines tâches ou activités. Vous devriez aussi réutiliser l'outil quand les efforts exigés sont plus habituels.
- Si ces efforts sont normaux, mais deviennent plus exigeants à l'occasion, réutilisez l'outil lorsque l'exigence est plus élevée, surtout si aucun risque de TMS n'a été recensé au moment où vous avez observé les efforts normaux.

Certains risques de TMS (p. ex., aspects de l'organisation du travail, méthodes de travail) ne sont pas traités par cet outil. Si ces dangers ou d'autres en matière de TMS existent, prenez-en note et utilisez d'autres méthodes d'évaluation des risques pour déterminer s'ils contribuent aux risques de TMS chez les travailleurs individuels.

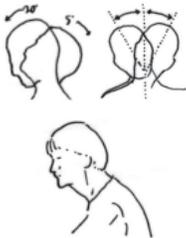
Outil d'identification des risques de TMS : Poste de travail informatique

Liste de vérification des facteurs de risque concernant l'ergonomie au bureau				
Titre du poste ou nature de la tâche :				
Remplie le :		Remplie par :		
A : chaise				
RISQUES DE TMS	Existe-t-il un risque?		MESURES CORRECTIVES Étapes possibles pour réduire ou éliminer le danger associé au risque de TMS	
	Oui	Aucun		
	1. Les pieds ne peuvent pas reposer à plat sur le sol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • Monter/baisser la chaise afin que les pieds puissent reposer confortablement à plat sur le sol • Utiliser un repose-pieds si le clavier/bureau est à une hauteur nécessitant l'utilisation d'une chaise surélevée
	2. Impossible de s'asseoir avec les cuisses parallèles au sol, ou avec les genoux légèrement plus bas que les hanches	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • Régler la hauteur de la chaise afin que des pieds soient bien à plat sur le sol ou sur le repose-pieds et que les cuisses soient parallèles au sol ou avec le genou légèrement plus bas que les hanches
	3. Le bord de l'avant du siège exerce une pression à l'arrière des genoux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • Choisir une chaise permettant de conserver une largeur de deux à trois doigts entre le rebord avant du siège et l'arrière des genoux • Fixer un coussin de dos amovible au dossier pour raccourcir le siège • Choisir une chaise dont le siège comporte un rebord avant légèrement courbé
	4. Le support lombaire de la chaise ne soutient PAS le bas du dos (c.-à-d. la courbe du rachis lombaire)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • Monter/baisser le dossier afin que le bas du dos soit en contact avec les parties les plus incurvées vers l'extérieur • Placez une serviette roulée ou fixez un coussin de soutien amovible au dossier existant
	5. S'il existe un espace entre la colonne vertébrale et le dossier	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • Modifier le poste de travail pour permettre un bon appui du dos (c.-à-d. placer le clavier et l'écran plus près de l'utilisateur) • Retirer ou baisser les accoudoirs qui peuvent empêcher un bon appui du dos en faisant contact avec l'avant du bureau ou le tiroir à clavier • Modifier la position du siège s'il est trop long ou s'il ne permet pas un bon appui dorsal
	6. Des accoudoirs ne permettent pas un bon appui des coudes lors de l'utilisation du clavier ou de la souris. Épaules crispées : accoudoirs trop élevés; épaules tombantes : accoudoirs trop bas; coudes loin du corps : accoudoirs trop espacés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<p>Si les accoudoirs sont trop bas/hauts :</p> <ul style="list-style-type: none"> • ajouter un coussinet pour que les coudes soient à une hauteur confortable; • n'utiliser les accoudoirs que pendant de courts instants, lorsque le clavier n'est pas utilisé; • les remplacer par des accoudoirs pouvant être réglés à la bonne hauteur. <p>Si les accoudoirs sont trop espacés :</p> <ul style="list-style-type: none"> • les régler pour les rapprocher; • remplacer l'assiette du siège par un siège plus étroit • les remplacer par des accoudoirs réglables.
Remarques :				

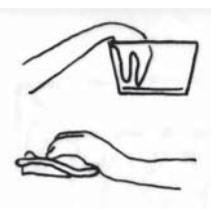
B : clavier et souris ou autres périphériques d'entrée

RISQUES DE TMS	Existe-t-il un risque?		MESURES CORRECTIVES Étapes possibles pour réduire ou éliminer le danger associé au risque de TMS
	Oui	Aucun	
 <p>1. Le poignet n'est pas à plat, les avant-bras ne sont pas parallèles au sol ou les épaules sont tendues lors de l'utilisation du clavier, de la souris ou d'autres périphériques d'entrée</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • Régler la hauteur du siège afin que le clavier et la souris soient juste sous le niveau du coude • Augmenter ou abaisser les surfaces de travail réglables des meubles systèmes afin qu'elle se trouve juste sous le niveau du coude à l'appui • Placer le clavier et la souris sur un tiroir à clavier articulé et régler la hauteur et l'inclinaison du tiroir jusqu'à ce que les poignets travaillent dans une posture neutre • Replier les pieds du clavier • Appuyer les bras sur les accoudoirs lors de l'utilisation du clavier ou de la souris
 <p>2. Le poignet s'écarte lors de l'utilisation du clavier, de la souris ou d'un autre périphérique d'entrée.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • Laisser un espace suffisant au périphérique d'entrée • Utiliser un clavier d'une taille convenable (p. ex., installer un clavier sur un ordinateur portable utilisé de manière régulière sur un bureau)
 <p>3. S'étirer sur le côté ou vers l'avant lors de l'utilisation de la souris ou d'un autre périphérique d'entrée (le coude est alors éloigné du côté du corps)</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • Placer la souris/le périphérique d'entrée à côté du clavier, à la même hauteur • Installer un pont pour souris (surface dure placée au-dessus du pavé numérique du clavier) • Veiller à réserver suffisamment d'espace pour les périphériques d'entrée sur le bureau ou sur le tiroir à clavier

C : écran et poste de travail

RISQUES DE TMS	Existe-t-il un risque?		MESURES CORRECTIVES Étapes possibles pour réduire ou éliminer le danger associé au risque de TMS
	Oui	Aucun	
 <p>1. Tête inclinée vers l'avant/arrière, de manière répétitive ou pendant une longue durée lors du travail au bureau</p> <p>2. Tête tournée de côté de manière répétitive ou durant une longue période</p> <p>3. Cou penché d'un côté (p. ex., téléphone tenu entre l'oreille et l'épaule)</p> <p>4. Tête décalée par rapport à la colonne vertébrale (la tête est avancée et la colonne est en retrait)</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • Monter/abaisser l'écran afin que les yeux soient à la hauteur de la première ligne du texte Les porteurs de lunettes bifocales devront baisser l'écran s'ils doivent regarder à travers la partie inférieure de leurs verres. • Si le travail nécessite l'utilisation de nombreux documents imprimés, placer un pupitre entre le travailleur et l'écran
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • Placer l'écran directement face à l'utilisateur • Poser les documents sur le pupitre placé sur la même ligne que l'ordinateur
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • Tenir le téléphone d'une main • Utiliser un système mains libres (p. ex., casque d'écoute)
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • Modifier le poste de travail pour permettre une bonne posture (p. ex., s'asseoir dos à la chaise, tirer le clavier vers l'utilisateur, changer l'emplacement ou la hauteur de l'écran)

C : écran et poste de travail (suite)

RISQUES DE TMS	Existe-t-il un risque?		MESURES CORRECTIVES Étapes possibles pour réduire ou éliminer le danger associé au risque de TMS
	Oui	Aucun	
 <p>5. Pression d'objets durs/coupants sur la peau (p. ex., poignet, coude ou avant-bras reposant sur une surface ou un rebord dur)</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • Déplacer le clavier/les périphériques de sortie vers le bord du bureau pour éviter que le poignet repose sur ce dernier • Appuyer le poignet sur un repose-poignets lorsque le clavier n'est pas utilisé • Recouvrir les arêtes vives du bureau avec de la mousse • Remplacer l'objet par d'autres dont les bords sont arrondis • Installer un tiroir à clavier muni d'un repose-poignets pour s'appuyer lors des pauses
 <p>6. Torsion du torse (p. ex., extension vers l'arrière ou le côté du corps)</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • Si l'utilisateur est droitier, disposer les accessoires (sauf le téléphone) à droite de l'ordinateur • Placer le téléphone à gauche pour pouvoir répondre avec la main gauche et prendre des notes avec la droite. Disposition contraire si l'utilisateur est gaucher • Repérer les accessoires les plus utilisés et les disposer plus près de l'utilisateur • Encourager les utilisateurs à se lever pour aller chercher des éléments se trouvant derrière eux
 <p>7. Espace sous le bureau insuffisant pour les jambes</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • Retirer les objets situés sous le bureau • Surélever le plateau du bureau si les personnes sont plus grandes, ou baisser la chaise si les genoux sont situés au niveau ou légèrement sous le niveau des hanches • Installer un tiroir à clavier pour augmenter la distance entre l'écran et le bureau et conserver un plus grand espace pour les jambes
 <p>8. Inclinaison répétée ou prolongée du tronc (p. ex., classement de dossiers)</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • Autant que possible, procéder au classement sur le plateau d'un bureau ou sur une surface qui permet une posture neutre du dos

D : environnement

RISQUES DE TMS	Existe-t-il un risque?		MESURES CORRECTIVES Étapes possibles pour réduire ou éliminer le danger associé au risque de TMS
	Oui	Aucun	
 <p>1. Trop/pas assez de lumière</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • Réduire la quantité de lumière dans l'espace de travail, particulièrement celui provenant des plafonniers • Utiliser des surfaces mates dans les tons de blanc neutre • Utiliser un bon éclairage des aires de travail
	<p>2. Régler la luminosité de l'écran</p>	<input type="checkbox"/>	
 <p>3. La température est inférieure à 20 °C ou supérieure à 24 °C (en fonction des préférences de chacun et de la saison)</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • Monter/baisser la température à un niveau de confort • Porter plus/moins de vêtements chauds • Recourir à des appareils de chauffage individuels lorsque c'est possible

Notes:

Établir la priorité des emplois ou des tâches pour l'évaluation des risques de TMS

Conçu pour le lieu de travail, cet outil permet d'établir les niveaux de priorité parmi les résultats d'identification des risques en vue d'entreprendre une action. Cette étape aidera à déterminer, sur les lieux de travail, les résultats qu'il est urgent de traiter et ceux qui ne nécessitent pas d'autre action qu'une surveillance des modifications en cours.

Ce tableau vous montre comment établir la priorité des emplois et des tâches pour l'évaluation des risques de TMS en tenant compte des demandes de prestation dont ils ont fait l'objet, du signalement de problèmes musculo-squelettiques par les travailleurs effectuant ces emplois ou ces tâches, et de l'identification de risques de TMS pour ces emplois ou ces tâches.

TMS SIGNALÉS ¹		MALAISES DU TRAVAILLEUR/AUTRES PRÉOCCUPATIONS		RISQUES DE TMS RECENSÉS		NIVEAU DE PRIORITÉ
OUI	AUCUN	OUI	AUCUN	OUI	AUCUN	
✓		✓		✓		Très élevé
✓			✓	✓		
✓		✓			✓	Très élevé ²
✓			✓		✓	Élevé ²
	✓	✓		✓		Élevé
	✓	✓			✓	Modéré ²
	✓		✓	✓		Bas
	✓		✓		✓	Aucune évaluation du risque nécessaire pour l'instant, continuer à surveiller. Envisagez une évaluation proactive du risque pour prévenir les futurs TMS

¹ Les TMS signalés doivent inclure les demandes de prestation avec et sans interruption de travail (soins médicaux et premiers soins)

² Lorsque des demandes de TMS ou des signalements de douleurs ou de malaises ont été faits, et qu'aucun risque de TMS n'a été identifié après consultation des travailleurs et utilisation de l'outil d'identification des risques de TMS, nous vous suggérons de demander conseil à une personne qualifiée qui vous aidera dans vos efforts de prévention des TMS (voir pages 47 à 49).

Outre l'examen des facteurs du tableau ci-dessus, d'autres facteurs vous aideront à établir la priorité des emplois pour lesquels évaluer les risques, notamment :

- la gravité, les risques ou les préoccupations envers les TMS;
- le nombre de personnes signalant un TMS ou une préoccupation envers un TMS;
- le nombre de personnes effectuant le travail ou la tâche;
- le pourcentage de personnes effectuant le travail ou la tâche et ayant signalé un TMS une préoccupation envers un TMS;
- le nombre de risques de TMS présents;
- le nombre de personnes effectuant le travail ou la tâche;
- la fréquence selon laquelle le travail ou la tâche est effectué;
- le temps durant lequel le travail ou la tâche est effectué;
- les signalements ou préoccupations émises par des superviseurs ou par la CMSST;
- un taux élevé d'absentéisme, d'heures supplémentaires ou d'insatisfaction chez les travailleurs;
- des problèmes de productivité ou de qualité.

Évaluer les risques de TMS : feuille de travail pour identifier les causes profondes

Lorsque tous les travailleurs se sont mis d'accord sur les risques de TMS, utiliser cet outil pour orienter les séances de brainstorming avec les travailleurs afin d'identifier les causes profondes des risques de TMS recensés. Cet outil permet aux travailleurs de comprendre comment différents aspects du travail peuvent provoquer un risque de TMS. N'oubliez pas que les risques de TMS peuvent être causés par plusieurs facteurs différents. Il est donc important d'envisager les causes possibles ET de ne pas sauter aux conclusions ou adopter ce qui peut sembler être, au premier abord, la raison la plus évidente.

Pour structurer le débat, utilisez les cinq catégories des causes possibles pour tous les risques liés à la santé et la sécurité : les processus, l'équipement, les matériaux, l'environnement et le facteur humain (PEMEH). Suivez les étapes ci-dessous pour relever les causes profondes du risque :

Étape 1 : notez le risque de TMS qui vous préoccupe afin d'aider le groupe à se concentrer. Écrivez-le en haut de la fiche.

Étape 2 : demandez pourquoi le risque de TMS existe et écrivez la réponse dans la zone correspondante de la fiche.

Étape 3 : pour chaque réponse, posez à nouveau cette question, et continuez jusqu'à ce que le groupe parvienne à un accord concernant l'identification de la cause profonde du risque (il faut généralement plus que les questions concernant les cinq catégories pour parvenir à cet accord).

Voici des exemples du type d'éléments à prendre en compte pour chaque catégorie :

PROCESSUS :

- durée prévue pour chaque tâche
- tâches dictées par le rythme de la machine
- durée de la tâche
- variété des tâches
- normes de production/qualité
- communication entre les membres du personnel à l'intérieur et à l'extérieur du service

MATÉRIAUX :

- conditionnement
- poids et dimensions
- emplacement des stocks
- qualité

ENVIRONNEMENT :

- espace de travail
- surpeuplement
- température
- revêtement de sol
- entretien ménager

ÉQUIPEMENT :

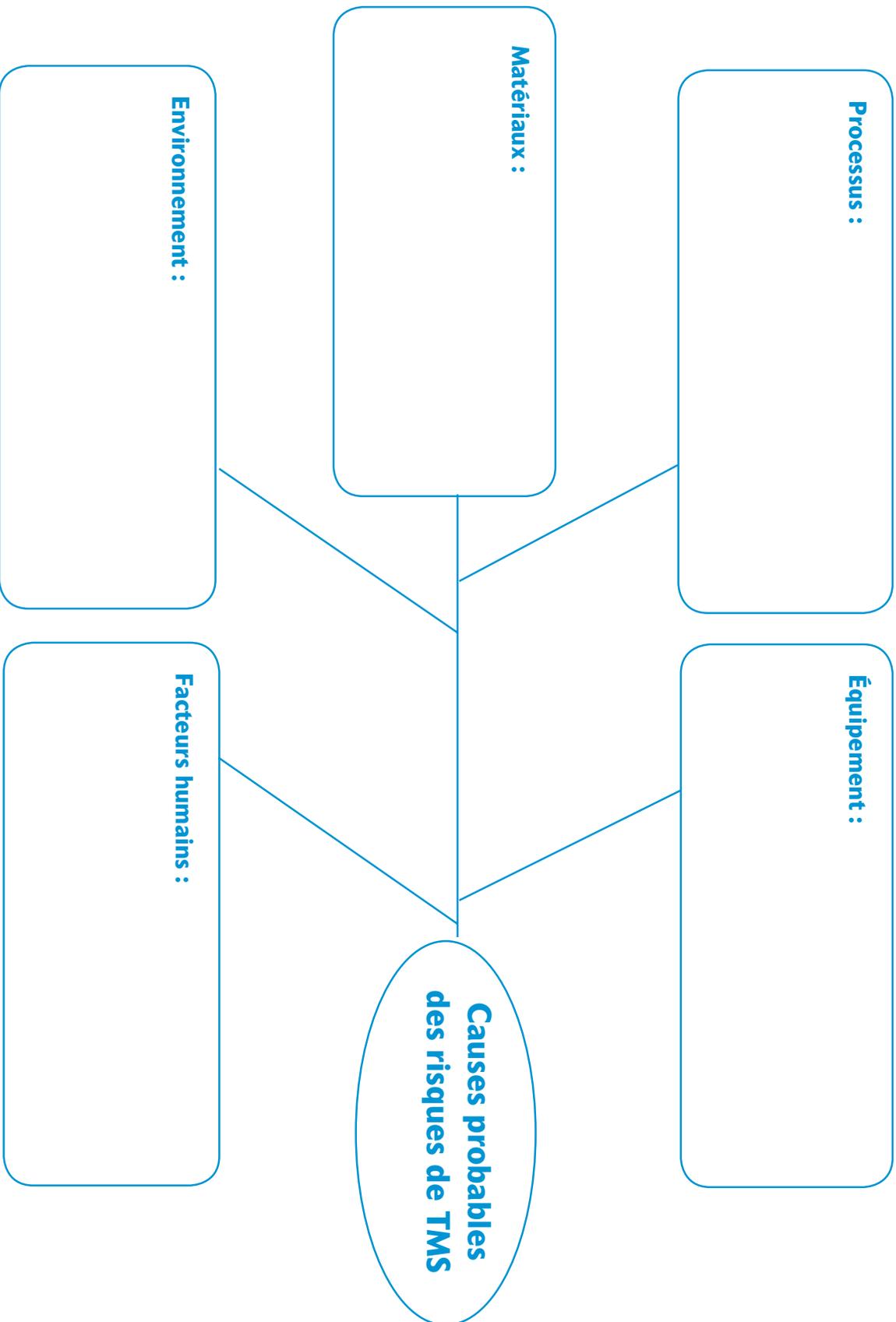
- hauteur de travail
- emplacement des commandes ou de l'affichage
- fonctionnement des commandes
- mobilité
- emplacement
- liens avec l'autre équipement
- capacités de réglage insuffisantes
- entretien

FACTEURS HUMAINS :

- formation insuffisante aux techniques/processus
- supervision/encadrement insuffisants
- pression et exigences concernant la production
- réactions inappropriées aux rapports de préoccupations liées aux TMS
- différences entre les méthodes ou les techniques de travail
- utilisation non uniforme de l'équipement ou des mesures de contrôle qui contribuent à réduire les risques de TMS

Évaluer les risques de TMS : feuille de travail pour identifier les causes profondes

Si aucun accord n'est obtenu concernant les causes profondes, il peut devenir nécessaire de procéder à une évaluation approfondie du risque.
Voir la partie B : Trousse de prévention des TMS – Au-delà de l'essentiel



Points à examiner lors du choix des contrôles des risques de TMS

Lors de la mise en place de solutions visant à éliminer ou contrôler les risques de TMS, il faut souvent examiner plusieurs options. Vous trouverez ci-dessous plusieurs points à examiner avant de choisir une mesure de contrôle :

1. Quelle expérience les autres ont-ils de la solution?
2. À quel point chaque solution est-elle efficace pour contrôler le risque de TMS (p. ex., il est généralement préférable de gérer le risque que de contrôler l'exposition à ce risque)?
3. Quelle perturbation le processus de mise en place provoquera-il?
4. Quelle formation sera nécessaire?
5. Y aura-t-il des répercussions sur la productivité ou la qualité du service?
6. Quels sont les commentaires des employés? Quelle solution préfèrent-ils?
7. Quelles seraient les répercussions de la solution en amont ou en aval du processus?
8. Générerait-elle d'autres risques?
9. Quelles seront les exigences en matière de maintenance?
10. Quels seront les coûts?
11. L'une des solutions comporte-t-elle des avantages non-matérielles?
12. Comment évalueriez-vous les résultats de la mise en place?

Conseils pour l'élimination et le contrôle des risques de TMS

Force

Empoigner des outils/de l'équipement

- Prévoyez des outils permettant aux travailleurs de les empoigner grâce à une prise de force.
- Supprimez autant que possible le recours à la prise en pinces ou clés.
- Choisissez des outils munis de gâchettes permettant l'utilisation de plusieurs doigts plutôt que d'un doigt accompagné du pouce.
- Choisissez des outils utilisables avec le poignet en position droite.
- Choisissez des outils équipés de fonctions de réduction des vibrations.
- Choisissez des outils plus légers et conçus pour limiter la torsion manuelle et les chocs en retour.
- Vérifiez que l'outil est équilibré et ne nécessite pas un plus grand effort musculaire pour le maintenir en position.
- Vérifiez que la poignée de l'outil ne génère pas des points de pression dans la paume de la main.
- Choisissez des outils dont la poignée s'adapte à la main, par exemple, privilégiez l'utilisation d'une poignée lisse et rembourrée plutôt qu'une autre dont les stries en relief obligent les doigts à s'écarter.
- Fixez du caoutchouc ou des poignées de type éponge sur la poignée des outils.
- Prévoyez des outils pouvant être utilisés sans danger par les droitiers comme par les gauchers.
- Entretenez régulièrement les outils.
- Inspectez régulièrement les outils. Faites en sorte que les outils tordus ou endommagés soient réparés ou remplacés.

Pousser et tirer

- Prévoyez des chariots dont les poignées sont verticales ou de hauteur réglable afin que, quelle que soit leur taille, les travailleurs puissent placer leurs mains à une hauteur comprise entre la taille et l'épaule.
- Installez des roues plus grandes sur les chariots et les bacs afin de réduire la force nécessaire pour les pousser et les tirer, et faciliter leur déplacement sur les fentes ou les trous du sol.
- Veillez à ce que les roues/roulettes conviennent à la charge transportée ainsi qu'au type de revêtement de sol.
- Choisissez la meilleure configuration pour les roulettes : deux ou quatre, en avant ou en arrière.
- Veillez à réserver un dégagement suffisant pour que le travailleur n'ait pas à adopter des postures contraignantes pour déplacer le chariot.
- Organisez/modifiez la disposition de l'aire de travail pour éviter de devoir pousser des véhicules à roues dans des pentes ou sur des surfaces inégales.
- Veillez à ce que le revêtement de sol soit de niveau, uniforme et en bon état.
- Veillez à ce que les travailleurs puissent voir par-dessus le haut du chariot.

- Poussez les chariots, ne les tirez pas.
- Entretenez les chariots, plus particulièrement les roues et les roulements.
- Installez des freins sur le chariot lorsque c'est utile.

Soulèvement pénible, fréquent ou contraignant

- Utilisez des dispositifs d'assistance mécanique pour soulever/baisser des charges (monte-charge, transpalettes, palans de camion porte-pompe, flèches de levage, chaînes, bras élévateurs ou palans à chaîne).
- Utilisez des dispositifs de levage conçus pour des tâches précises (p. ex. soulever/déplacer des personnes, des animaux)
- Placez les objets aussi près du corps que possible avant de les soulever, utilisez des plaques tournantes pour rapprocher les charges.
- Veillez à ce qu'il n'existe aucun obstacle entre le travailleur et la charge à lever.
- Prévoyez des monte-charge/platformes élévatrices à hauteur réglable pour maintenir les charges au-dessus du niveau du sol et pouvoir ainsi effectuer leur manutention au-dessus du niveau des genoux.
- Prévoyez le point de départ et d'arrivée du mouvement pour limiter la distance totale du déplacement vertical de la charge à soulever.
- Évitez les soulèvements de charges au-dessus du niveau de l'épaule et sous le niveau du milieu des cuisses. Limitez l'utilisation des étagères se trouvant en bas ou en hauteur.
- Évitez les soulèvements de charges d'un poids supérieur à quatre kilos en position assise. Levez-vous pour utiliser des muscles plus grands et plus forts.
- Améliorez les prises/poignées des objets à soulever.
- Divisez le poids total en charges plus petites.
- Évitez les charges inégales ou déséquilibrées.
- Profitez de la gravité lorsque c'est possible (abaisser plutôt que de soulever).
- Utilisez des chariots, des véhicules à moteur, des transporteurs, des galets à gravité plutôt que de porter les charges.
- Prévoyez des outils/dispositifs qui facilitent le transport (poignées de transport, de levage).
- Formez les travailleurs à évaluer toutes les tâches de manutention de matériaux et à vérifier que le chemin est dégagé et ne comporte aucun risque de trébucher lorsque vous transportez des objets.
- Ne montez pas ou ne descendez pas des escaliers avec des objets que vous devez tenir à deux mains. Conservez une main libre pour tenir la rampe.
- Améliorez l'entretien ménager pour éviter de glisser, de trébucher et de tomber.
- Demandez aux fournisseurs d'indiquer le poids sur tous les objets/emballages manipulés manuellement
- Utilisez des protège-épaules pour porter des charges sur les épaules.

Postures statiques ou contraignantes

- Prévoyez des capacités de réglage de la hauteur pour les postes de travail en position debout.
- Établissez une hauteur de travail convenant au type de travail effectué (précision, lumière ou travail pénible).

- Prévoyez des tabourets normaux ou surélevés pour les postes de travail en position debout et pour les tâches nécessitant d'être debout longtemps.
- Prévoyez des chaises de hauteur réglable.
- Utilisez des tables élévatrices afin que les objets restent près du travailleur.
- Utilisez des tables basculantes pour incliner les objets près du travailleur.
- Utilisez des plateformes tournantes pour limiter l'extension vers l'objet.
- Prévoyez des plateformes autoélevatrices dans les bacs profonds afin que les objets soient facilement accessibles et puissent rester vers le haut du bac.
- Prévoyez des doubles fonds aux éviers ou aux contenants profonds.
- Aménagez les étagères à une hauteur se trouvant entre le niveau du genou et celui de l'épaule.
- Prévoyez des repose-pieds aux postes de travail en position debout.
- Veillez à ce que le type de revêtement de sol réduise l'absorption des chocs par le corps du travailleur.
- Installez un tapis anti-fatigue sur le sol dur des postes de travail en position debout.
- Utilisez des dispositifs comme des élévateurs, des vérins, des plateformes élévatrices, des rallonges et des socles pour utiliser des outils en hauteur.
- Utilisez des échafaudages réglables, aériens et d'autres plateformes de travail pour porter le corps à la hauteur du travail à effectuer.
- Placez les éléments les plus utilisés à une hauteur convenable et les moins utilisés dans des emplacements moins fréquentés.
- Utilisez des tables, des plans de travail ou des socles pour amener la tâche à la hauteur de la taille.

Répétition

- Mettez en place une rotation des postes efficaces.
- Ajoutez des tâches différentes au poste pour accroître la variété des activités.
- Rendez l'emploi plus souple afin que le travailleur puisse modifier le rythme de travail.
- Utilisez un calendrier de travail/repos permettant le changement fréquent d'activités.
- Encouragez les employés à prendre des mini-pauses.
- Mécanisez la tâche si nécessaire.

Impacts répétés

- Privilégiez les outils/l'équipement qui éliminent les impacts répétés :
 - utilisez des maillets en caoutchouc/d'autres outils plutôt que la main,
 - utilisez des tendeurs à levier pour l'installation des tapis.
- Distribuez aux travailleurs des gants rembourrés/genouillères bien conçus.
- Changez les pièces de fixation/pièces détachées/équipement pour réduire les forces utilisées avec les impacts répétés.
- Limitez la durée nécessaire pour les impacts répétés.

Pression de contact

- Changez ou modifiez l'équipement (p. ex., utilisez un tournevis à long manche pour empêcher l'extrémité de s'enfoncer dans la paume de la main).

- Changez ou modifiez l'aire de travail pour empêcher les bords tranchants de s'enfoncer dans la peau (p. ex., recouvrir des bords tranchants ou en métal avec un rembourrage).
- Utilisez de l'équipement de protection personnelle (p. ex., genouillères pour s'agenouiller; gants rembourrés pour soulever des objets lourds par une sangle en plastique étroite).
- Améliorez ou modifiez les méthodes de travail pour éviter de se reposer ou de s'appuyer contre des rebords tranchants.

Vibrations localisées ou de la main et du bras

- Utilisez un coussinet amortissant les vibrations sur les poignées.
- Fournissez des gants anti-vibratoires aux employés.
- Entretenez/aigüisez bien les outils pour réduire la vibration.
- Recherchez des fournisseurs pouvant proposer des outils émettant moins de vibrations.
- Réduisez l'exposition générale aux vibrations en alternant les tâches nécessitant l'utilisation d'outils vibrants et celles requérant des outils non motorisés, ou en établissant une rotation des postes entre les tâches.
- Utilisez des outils de coupe ou à moteur avec amortissement des vibrations.
- Utilisez un équipement muni de joints en caoutchouc amortisseur de vibrations pour les commandes et les boîtes de commandes.

Vibrations de tout le corps

- Évitez si possible de vous asseoir ou de vous tenir debout pendant des périodes prolongées sur des surfaces vibrantes (p. ex., évitez de travailler sur des passerelles fixées à des machines vibrantes).
- Isolez la source de vibration de l'espace de travail pour éviter sa propagation à la zone assise ou debout (p. ex., isolez les cabines de camion des vibrations du moteur diesel).
- Formez les opérateurs et les chauffeurs à :
 - régler les paramètres de poids du chauffeur sur les sièges à suspension,
 - bien régler la position et les commandes du siège pour avoir une bonne ligne visuelle et un bon support,
 - régler la vitesse du véhicule en fonction du terrain pour éviter les soubresauts excessifs,
 - conduire, freiner, accélérer, changer les vitesses et utiliser l'équipement en douceur,
 - suivre les itinéraires du lieu de travail pour éviter de passer sur des surfaces rugueuses, inégales ou en mauvais état.
- Sélectionnez des machines convenant au travail :
 - choisissez des véhicules et des machines de taille, de puissance et de capacités adaptées au travail et à l'état du sol.
- Entretenez les machines et les routes :
 - veillez à ce que des surfaces pavées ou les chemins soient bien entretenus (p. ex., remplissez les nids de poule, nivelez les creux, retirez les gravats),
 - effectuez un bon entretien de la suspension du véhicule (p. ex., cabine, pression des pneus, suspension du siège),
 - remplacez les roues pleines des machines comme les chariots élévateurs à fourche, les balayeuses et les appareils à nettoyer les sols avant qu'ils n'atteignent leur limite d'usure,

- demandez des conseils (de fabricants de sièges, de machines, ou de spécialistes des vibrations) lorsque vous remplacez le siège d'un véhicule. Il est important de choisir le bon siège pour le véhicule afin de ne pas aggraver l'exposition aux vibrations.
- Autres mesures
 - Prévoyez des horaires de travail évitant les longues périodes d'exposition dans la même journée et prévoyant autant que possible des pauses.
 - Évitez les niveaux élevés de vibration et l'exposition prolongée pour les employés plus âgés, ceux qui ont des problèmes de dos, les jeunes et les femmes enceintes.

Températures froides

- Veillez à ce que les travailleurs portent des gants à coefficient de frottement élevé bien ajustés.
- Veillez à ce que les travailleurs portent des vêtements qui les gardent au chaud sans les encombrer.
- Veillez à ce que les outils manuels soient entreposés dans un endroit chaud avant d'être utilisés.
- Faites alterner les périodes de travail au chaud avec celles de travail au froid (rotation des travailleurs) et permettez aux travailleurs de prendre des pauses dans des endroits chauds.
- Évitez l'utilisation par des travailleurs d'outils envoyant des gaz froids sur les mains.
- Distribuez des sources locales de chauffage (radiateurs portables) aux travailleurs.
- Informez les travailleurs des effets secondaires du froid et de son influence sur les TMS.
- Encouragez les travailleurs à bien s'hydrater.

Milieux de travail chauds

- Faites alterner les périodes de travail au froid/à l'ombre et au chaud (rotation des travailleurs) et permettez aux travailleurs de prendre des pauses dans des endroits frais.
- Distribuez des sources locales de refroidissement (ventilateurs portables) aux travailleurs.
- Informez les travailleurs des effets secondaires de la chaleur et de son influence sur les TMS.
- Encouragez les travailleurs à bien s'hydrater.

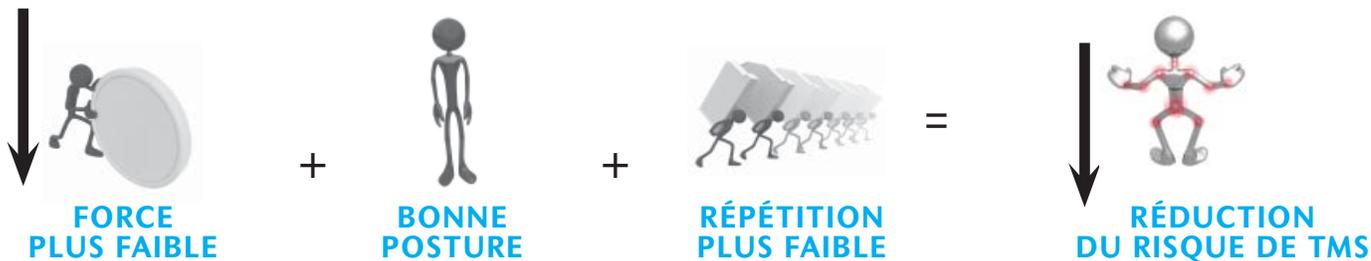
Organisation du travail

- Veillez à ce que les tâches répétitives ou exigeantes soient entrecoupées de possibilités de repos ou de récupération (p. ex., accordez de courtes pauses pour relaxer les muscles; modifiez des tâches; changez les postures ou les techniques).
- Prévoyez des variations afin que le travailleur n'ait pas à exécuter des tâches répétitives semblables pendant tout son quart de travail. Donnez aux travailleurs l'occasion de varier les tâches en prévoyant la rotation des postes ou en augmentant la portée de l'emploi.
- Veillez à ce que les exigences et le rythme de l'emploi soient appropriés.

Méthodes de travail

- Évaluez les emplois pour définir si les méthodes de travail sont compatibles avec les capacités du travailleur.
- Analysez les différences de méthodes de travail d'une personne à l'autre pour repérer les meilleures méthodes.
- Veillez à ce que la méthode officielle de travail soit la meilleure et corresponde à ce que les travailleurs font sur le terrain.

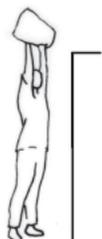
Risques de TMS et solutions: Force



SOULÈVEMENT/ABAISSEMENT RISQUES



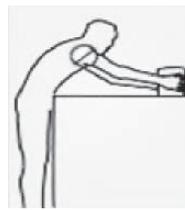
Soulever du sol



Soulever au-dessus de la tête



Soulever hors d'un bac



Soulever en extension

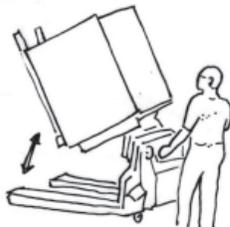


Soulever des charges lourdes

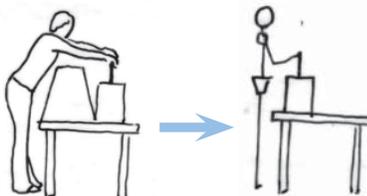
SOLUTIONS



Entreposer des matériaux en les prenant au sol



Utiliser des dispositifs pour relever/basculer



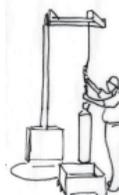
Éliminer les obstacles entre le travailleur et la charge



Diviser les charges plus lourdes pour réduire le risque

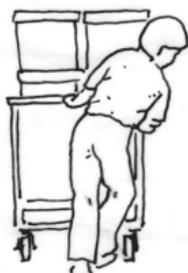


Soulever plus bas que les épaules et plus haut que les genoux

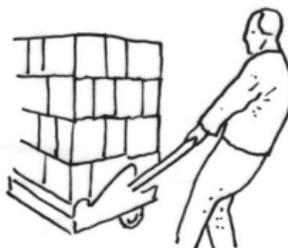


Utiliser un dispositif de levage bien conçu

POUSSÉE/TRACTION/LE TRANSPORT RISQUES



Poussée difficile



Traction difficile



Porter des charges lourdes

SOLUTIONS



Utiliser des chariots efficaces



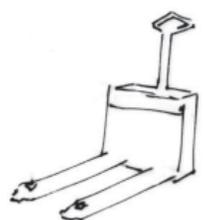
Utiliser un pousseur motorisé



Installer des grandes roues sur les chariots / bacs



Utiliser des chariots



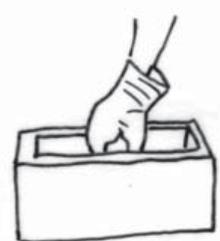
Utiliser une transpalette à bras mécanisée



Utiliser des transporteurs pour déplacer les matériaux

PRISES

RISQUES



Prise en force difficile

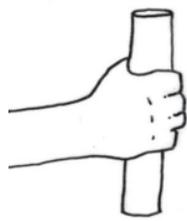


Prise en pince difficile



Prise en pince difficile

SOLUTIONS



Utiliser de bonnes prises de force



Utiliser des boîtes munies de bonnes poignées

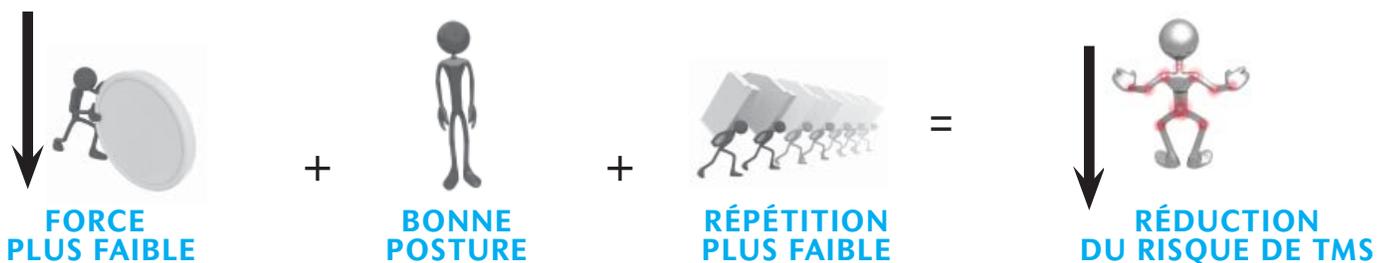


Utiliser des outils / de l'équipement avec de bonnes poignées



Utiliser des dispositifs de suspension pour les outils manuels plus lourds

Risques de TMS et solutions: Posture



POSTURES DU DOS/TRONC RISQUES



Se pencher vers l'avant



Se pencher vers l'arrière



Se pencher de côté

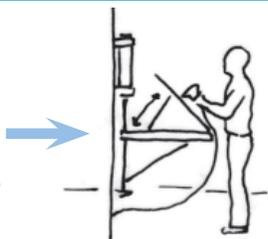


En torsion

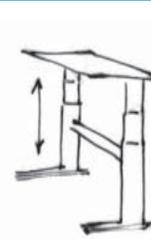
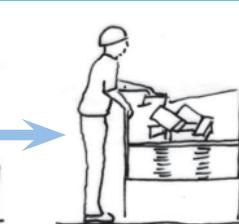
SOLUTIONS



Incliner la surface de travail vers le haut



Régler la hauteur de la surface de travail



POSTURES DU BRAS/ÉPAULE RISQUES



Mains au-dessus de l'épaule



Coudes / bras éloignés du corps



Bras dans le dos

SOLUTIONS



Utiliser des rallonges pour poignées



Utiliser des tables élévatoires munies de plateaux rotatifs



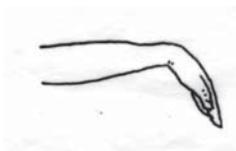
Soulever plus bas que les épaules et plus haut que les genoux



Utiliser des plateformes de travail dont la hauteur est réglable

POSTURES DE LA MAIN/DU POIGNET/COUDE

RISQUES



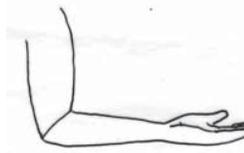
Flexion du poignet vers le bas



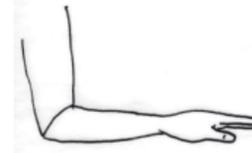
Flexion du poignet vers le haut



Flexion latérale du poignet

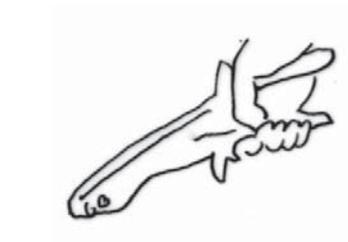


Travailler avec la paume vers le haut

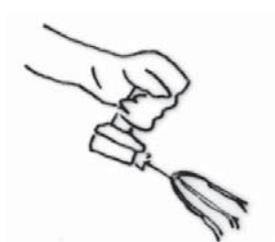


Travailler avec la paume vers le bas

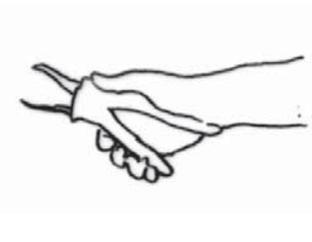
SOLUTIONS



Sélectionner les outils favorisant les bonnes postures du poignet et les bonnes prises de force



Choisir les outils convenant à la tâche/ hauteur de travail



POSTURES DE LA TÊTE/DU COU

RISQUES



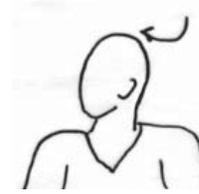
Cou incliné vers l'avant



Cou incliné vers l'arrière



Cou incliné de côté

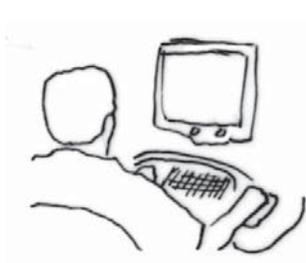


Cou tourné vers le côté

SOLUTIONS



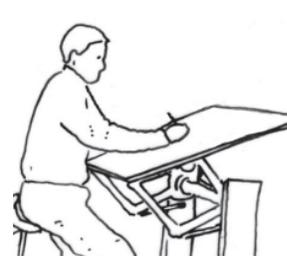
Surélever la tâche / l'équipement pour réduire l'inclinaison du cou vers l'avant



Placer les affichages de grande taille directement face à l'utilisateur

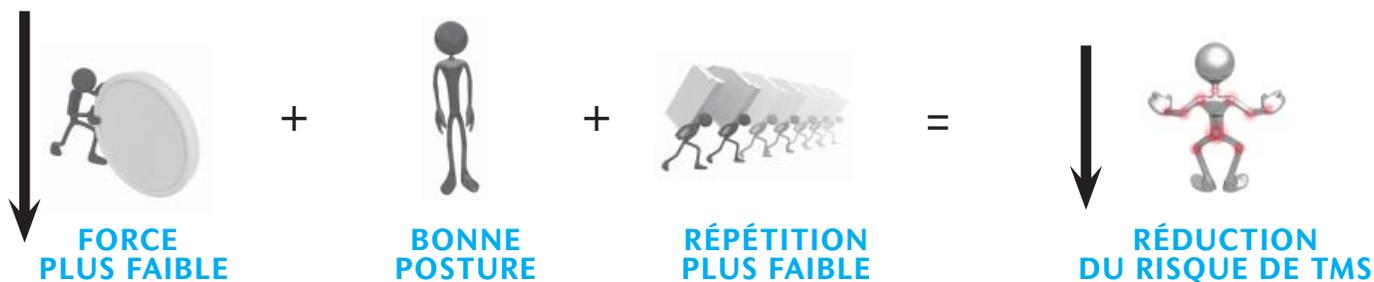


Prévoir des écouteurs pour réduire l'inclinaison du cou sur le côté



Les pupitres / surfaces de travail inclinées améliorent les postures du cou

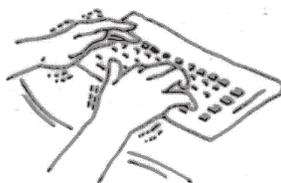
Risques de TMS et solutions: Répétition



L'UTILISATION RÉPÉTITIVE DE LA MAIN RISQUES



Tri intensif des emballages avec les mains



Utilisation du clavier

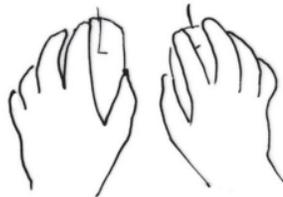


Utilisation répétitive d'un outil manuel

SOLUTIONS



Utiliser de bons modèles de rotation des postes



Changer de mains de temps en temps



Utiliser des outils électriques bien conçus



Arrêter pour prendre une pause

POSTURES CONTRAIGNANTES RÉPÉTITIVES

RISQUES



Extension et soulèvement répétitifs à la hauteur de l'épaule



Travail avec mouvements répétitifs de flexion



Mouvements répétitifs de torsion et d'extension



Mouvements répétitifs de flexion

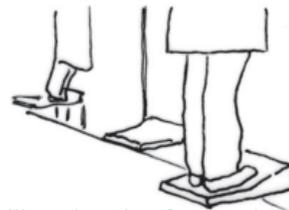
SOLUTIONS



Surélever les bacs / insérer des éléments à ressort



Utiliser des tables ou chariots à hauteur réglable



Utiliser des plateformes de travail dont la hauteur est réglable



Basculer le travail vers le haut pour réduire l'extension



Utiliser des pupitres bien conçus

MANIPULATION RÉPÉTITIVE DE MATÉRIAUX

RISQUES



Soulèvements et transports répétitifs



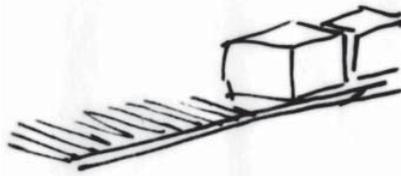
Poussées et tractions répétitives



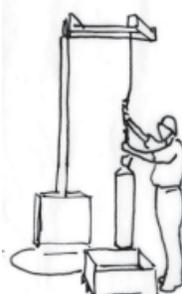
SOLUTIONS



Utiliser des monte-charge bien conçus pour les manipulations répétitives



Utiliser des transporteurs à galets pour réduire les soulèvements répétitifs



Mécaniser au besoin la manutention répétitive de matériaux



Utiliser un équipement spécialement conçu pour réduire la manutention ou le transport répétitif

SOLUTIONS GÉNÉRALES POUR DIFFÉRENTES TÂCHES RÉPÉTITIVES

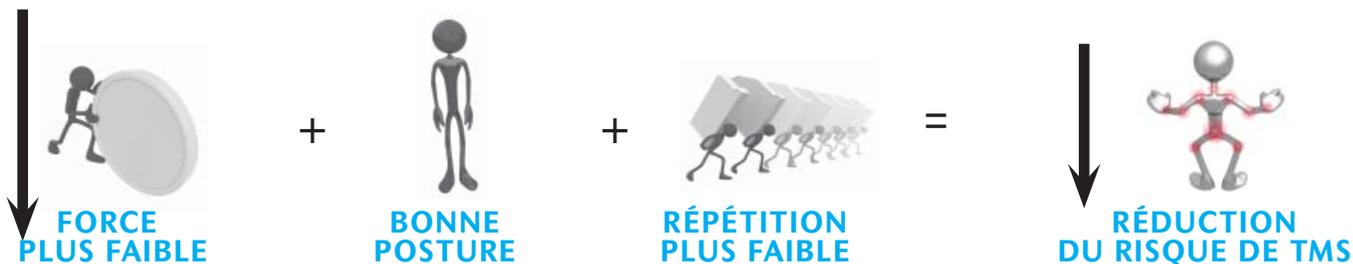


Utiliser de bons modèles de rotation des postes



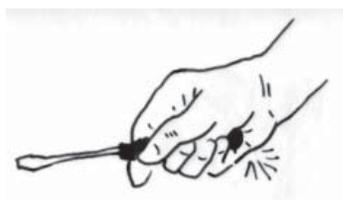
Arrêter pour prendre une pause

Risques de TMS et solutions: Autres

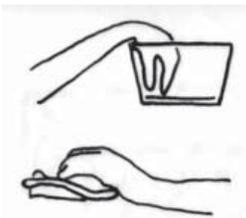


PRESSION DE CONTACT

RISQUES



Outils s'enfonçant dans les doigts / la paume / main



Bords tranchants s'enfonçant dans le poignet

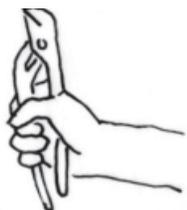


Bord du siège qui blesse l'arrière des genoux

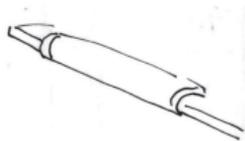


Bords tranchants s'enfonçant dans le corps

SOLUTIONS



Utiliser des outils dont les manches dépassent la paume



Choisir de l'équipement, des outils à l'arête arrondie ou fixer du rembourrage



Procurer un bon soutien des avant-bras



Régler la chaise afin que les pieds soient à plat sur le sol et qu'il y ait un espace entre le siège et l'arrière des genoux

L'UTILISATION DE LA MAIN/DU GENOU COMME MARTEAU

RISQUES



Utiliser le genou comme marteau



Utiliser la main comme marteau

SOLUTIONS



Utiliser un maillet en caoutchouc pour remplacer l'emploi de la main comme marteau



Utiliser des genouillères / des gants rembourrés



Utiliser un système mécanique pour remplacer l'utilisation du genou / de la main comme marteau

VIBRATION

RISQUES

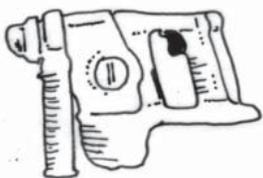


Vibration de la main et du bras

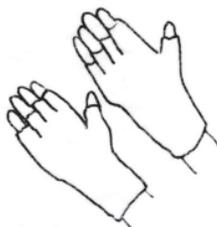


Vibration de tout le corps

SOLUTIONS



Utiliser des outils prévus pour réduire les vibrations



Utiliser des gants anti-vibration



Utiliser des suspensions de siège anti-vibration efficaces



Veillez à ce que la surface des routes ou des voies de déplacement soient lisses

CHAUD/FROID

RISQUES



Températures élevées

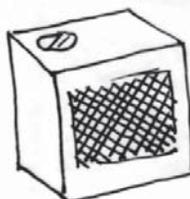


Températures froides

SOLUTIONS



Boire de l'eau pour rester hydraté



Utiliser les sources locales de chaleur pour le corps, les mains, etc.



Utiliser des chauffe-mains / des gants pour conserver les mains au chaud



Porter des vêtements adaptés



Prendre des pauses pour se rafraîchir ou se réchauffer

Feuille de travail en vue de l'élimination et du contrôle des risques de TMS

Cette feuille de travail est destinée à être utilisée pour explorer les solutions et les idées en matière de mesures de contrôle. Elle encourage les responsables des lieux de travail à envisager des mesures de contrôle pour tous les aspects du travail : processus, équipement, matériaux, environnement et facteur humain (PEMEH). Toutes les personnes concernées par le projet de prévention des TMS, et plus particulièrement les travailleurs, devraient participer à la séance de remue-méninges en vue de relever les mesures de contrôle pouvant, à leur avis, résoudre le problème.

Voici quelques exemples des éléments dont il faut tenir compte pour chaque catégorie :

PROCESSUS :

- tâches auto-rythmées, cycle de base permettant des mini-pauses
- extension ou rotation des tâches
- amélioration du déroulement du travail/de l'acheminement des matériaux
- améliorer la communication entre les travailleurs exécutant la tâche
- améliorer la communication entre les travailleurs exécutant des tâches proches
- améliorer la communication entre les travailleurs et les services de production, de qualité, de planification, d'ingénierie, etc.
- réagir rapidement aux signalements de défaillance, de pannes d'équipement, ou de dommages aux produits/outils/équipement
- niveau de dotation en personnel suffisant par rapport à la charge de travail

ÉQUIPEMENT :

- mécaniser le processus
- fournir des élévateurs mécaniques, des monte-charge, des transporteurs, des chariots motorisés
- améliorer la conception/disposition du poste de travail
- capacités de réglage du poste de travail (assis/debout, hauteur réglable)
- entretien préventif
- liste des vérifications/inspections avant le quart de travail
- déplacer les commandes, les affichages, les outils pour faciliter l'utilisation, la visibilité, l'accès
- veiller à ce que les commandes soient correctement étiquetées/codées à l'aide de couleurs
- prévoir un espace pour le déplacement des travailleurs, permettant des postures non contraignantes
- prévoir de l'équipement de manipulation de matériaux pour déplacer ces derniers

ENVIRONNEMENT :

- organiser les postes de travail pour optimiser les interactions
- restructurer la disposition en prévoyant un espace pour le déplacement et pour les tâches exigées
- améliorer l'entretien ménager
- prévoir une température de travail confortable
- prévoir un tapis anti-fatigue

MATÉRIAUX :

- organiser les matériaux sur les étagères en fonction de leur poids
- réduire la fréquence des matériaux inférieurs/de qualité moindre
- effectuer des achats dans des poids/tailles manipulables
- acheter les matériaux en gros contenants
- restructurer l'emballage en prévoyant des poignées
- entreposer les matériaux dans des endroits d'accès facile

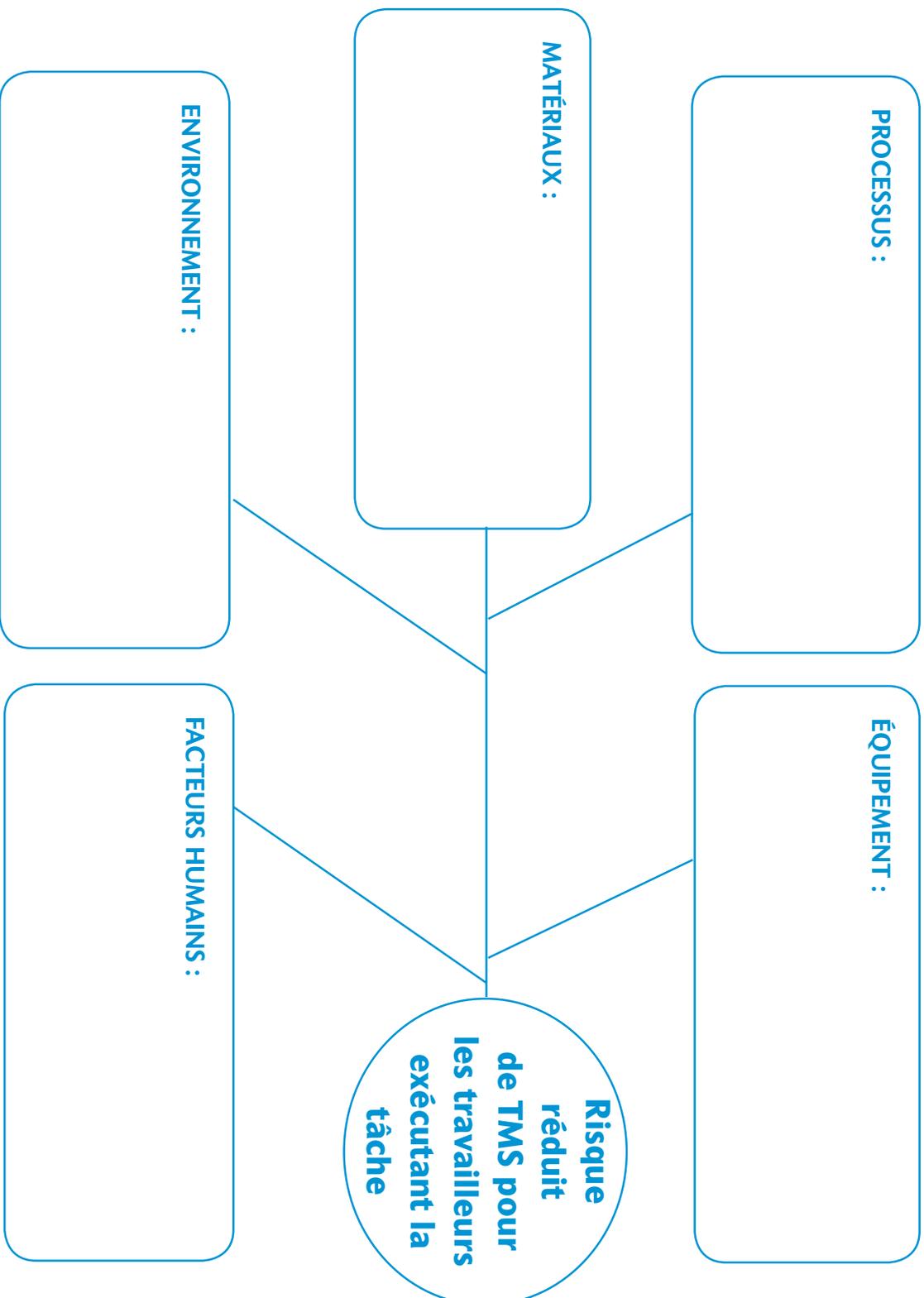
FACTEURS HUMAINS :

- formation englobant :
 - les signes et les symptômes de TMS
 - la sensibilisation aux risques de TMS
 - les moyens pour signaler des TMS ou risques de TMS
 - les techniques et processus de travail
- solution d'équipe/résolution collective de problèmes
- renforcer la nécessité d'utiliser des équipements ou des mesures de contrôle qui contribuent à réduire les risques de TMS
- communication/soutien améliorés de la part des superviseurs
- encourager le signalement de préoccupations dès les premiers signes
- équipement de protection personnelle (semelles, genouillères, gants anti-vibration)
- pression et exigences concernant la production

Feuille de travail en vue de l'élimination et du contrôle des risques de TMS

Si aucun accord n'est obtenu concernant les mesures de contrôle, il peut devenir nécessaire de procéder à une évaluation approfondie du risque. Voir la *partie B : Trousse de prévention des TMS – Au-delà de l'essentiel*

Quel est le risque de TMS faisant l'objet de notre préoccupation? _____



Sondage minute des employés

Le Sondage minute des employés est un outil permettant de recueillir et de consigner les commentaires des travailleurs quant aux mesures de contrôle des risques de TMS mises en place. Il permet aux personnes utilisant la mesure de contrôle d'émettre des commentaires sur leur satisfaction, les avantages de l'outil, ses désavantages et d'ajouter des suggestions pour son amélioration. Il constitue une façon rapide et efficace de recueillir l'opinion de ceux qui utilisent les mesures de contrôle.

Pour pouvoir utiliser cet outil, les travailleurs doivent suivre une formation sur son mode d'emploi et disposer, dans des conditions de travail normales, du temps nécessaire pour s'en servir.

En fonction du nombre de personnes concernées, le questionnaire pourra être distribué à un nombre représentatif de travailleurs. Plus l'échantillon sera grand, plus les renseignements recueillis seront utiles. Il faut couvrir tous les quarts de travail,

expliquer aux travailleurs l'objectif du questionnaire et leur donner le temps de le remplir au travail.

Ce questionnaire constitue un moyen de recueillir l'opinion des travailleurs. Votre entreprise dispose peut-être d'autres méthodes ou questionnaires pour colliger cette information.

Ce document est une version modifiée du formulaire « 1 Minute Survey Form » décrit dans *Research at Work: Ergonomics Program Implementation Blueprint*, Université de Waterloo. Utilisé avec la permission de l'auteur et de l'éditeur.

Sondage minute des employés

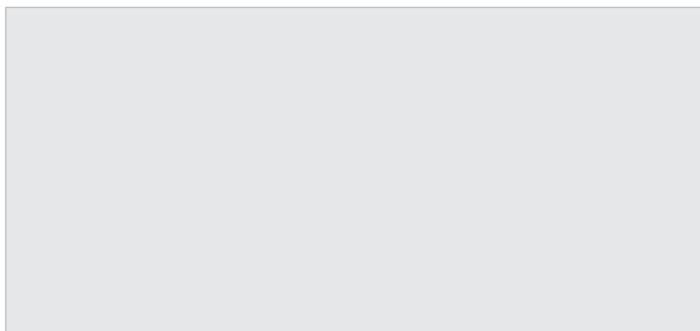
Ce questionnaire est utilisé pour recueillir votre opinion concernant les récentes modifications ou améliorations apportées à votre travail/poste de travail. Dites-nous ce que vous pensez de l'efficacité, des avantages et des désavantages de ce changement et donnez vos suggestions pour l'améliorer.

Description du travail/tâche : _____

Quart de travail : _____ Date : _____

Mesure de contrôle/amélioration du risque de TMS : _____

Image ou description du changement ou de l'amélioration



1. Avez-vous utilisé cette mesure de contrôle/amélioration?

NON, JE NE L'AI MÊME PAS VUE	NON, JE L'AI VUE MAIS JE NE L'AI PAS UTILISÉE	OUI, UNE OU DEUX FOIS	OUI, QUELQUEFOIS	OUI, RÉGULIÈREMENT

2. Si vous avez répondu oui, comment évaluez-vous cette mesure de contrôle/amélioration?

JE NE L'AIME PAS, C'EST PIRE QU'AVANT!	JE NE VOIS AUCUNE DIFFÉRENCE			J'APPRÉCIE BEAUCOUP CETTE PRÉCIEUSE AMÉLIORATION!
1	2	3	4	5

3. Quels sont les avantages de cette mesure de contrôle/amélioration?

4. Quels sont les désavantages de cette mesure de contrôle/amélioration?

5. Avez-vous des suggestions concernant cette mesure de contrôle/amélioration?

Facteur à prendre en compte pour choisir la personne qui vous aidera en matière de prévention des TMS

L'ergonomie concerne la conception des produits, des méthodes, de l'organisation et des systèmes de travail en vue d'optimiser le bien-être du travailleur et le rendement général du système. La plupart des TMS découlent, d'une manière ou d'une autre, d'un problème d'ergonomie. Il est donc important que la personne qui apportera des conseils et des lignes directrices sur les moyens de prévenir les TMS ait suivi des études et une formation portant sur les méthodes, les théories, les concepts et les principes de l'ergonomie liée à la prévention des TMS.

Voici quelques facteurs dont il faut tenir compte lors du choix de la personne qui vous aidera dans vos efforts de prévention des TMS :

1. Cette personne possède-t-elle la formation et l'expérience nécessaires pour participer à la prévention des TMS?
 - a. La personne a-t-elle un bagage dans l'un ou l'autre des domaines suivants : ingénierie, ergonomie, kinésiologie, santé et sécurité au travail, hygiène du travail, médecine du travail, soins infirmiers en santé du travail, ergothérapie, physiothérapie ou psychologie?
 - b. La personne possède-t-elle également une formation et de l'expérience en ergonomie et en prévention des TMS? S'il s'agit d'un consultant externe, demandez si la personne est certifiée par un organisme professionnel.
2. La personne possède-t-elle une expérience professionnelle dans votre domaine?
 - a. Demandez si la personne possède de l'expérience dans votre domaine de travail ou votre secteur. Par exemple, le milieu des soins de santé fait face à d'autres enjeux que celui de la vente au détail, différent lui aussi de l'industrie manufacturière.
3. Est-il possible d'obtenir des références à ce sujet?
 - a. Demandez des références et vérifiez-les.

Il existe plusieurs professions pouvant offrir des services liés à la prévention des TMS, notamment :

Les ergonomes

Les ergonomes possèdent des bagages variés, dont l'ingénierie, la kinésiologie, l'ergothérapie, la physiothérapie et la psychologie. Les ergonomes suivent des études et une formation spécialisées et acquièrent une expérience concernant l'évaluation du mode d'interaction des humains avec les outils, l'équipement, les postes de travail, les emplois, les tâches et les organismes, ainsi que la conception de systèmes visant à réduire les risques et à augmenter le rendement. Les praticiens en ergonomie certifiés du Canada (Canadian Certified Professional Ergonomists - CCPE) sont agréés par le Conseil canadien de certification des praticiens en ergonomie et sont membres de l'Association canadienne d'ergonomie.

Association canadienne d'ergonomie

www.ace-ergocanada.ca

Les kinésiologues

Les kinésiologues reçoivent une formation en évaluation des capacités fonctionnelles et éducation du mouvement humain en vue d'améliorer les fonctions, réduire les risques et favoriser la santé. Les kinésiologues qui ont reçu une formation spéciale et possèdent de l'expérience en ergonomie peuvent proposer leur aide pour la prévention des TMS sur les lieux de travail. En Ontario, les kinésiologues sont certifiés par l'Ontario Kinesiology Association. Très bientôt, ils seront également membres du College of Kinesiologists of Ontario.

Ontario Kinesiology Association

www.oka.on.ca

Les ergothérapeutes

Les ergothérapeutes reçoivent une formation en sciences physiques, psychosociales et cognitives en vue d'éliminer ce qui entrave les fonctions individuelles et leurs capacités à contribuer de manière importante à l'emploi choisi. Les ergothérapeutes qui ont reçu une formation spéciale et possèdent de l'expérience en ergonomie peuvent proposer leur aide pour la prévention des TMS sur les lieux de travail. En Ontario, les ergothérapeutes sont membres du College of Occupational Therapists of Ontario.

College of Occupational Therapists of Ontario

www.coto.org

Les physiothérapeutes

Les physiothérapeutes sont formés pour éliminer les obstacles et améliorer les fonctions corporelles pouvant être affaiblies par une intervention chirurgicale, une maladie, une blessure, un accident professionnel, un accident automobile ou des problèmes de santé liés au vieillissement. Ils font également la promotion de la santé et favorisent la prévention des maladies. Les physiothérapeutes qui ont reçu une formation spéciale et possèdent de l'expérience en ergonomie peuvent proposer leur aide pour la prévention des TMS sur les lieux de travail. En Ontario, les physiothérapeutes sont membres du College of Physiotherapists of Ontario.

College of Physiotherapists of Ontario

www.collegept.org

Le personnel infirmier en santé du travail

Le personnel infirmier en santé du travail est formé pour identifier les problèmes de santé liés à l'emploi et pour travailler sur les lieux de travail afin de soigner les travailleurs blessés, de favoriser leur retour au travail, de recenser les tendances en matière de blessures et de favoriser la santé et du bien-être sur le lieu de travail. Le personnel infirmier en santé du travail qui a reçu une formation spéciale et possède de l'expérience en ergonomie peut proposer son aide pour la prévention des TMS sur les lieux de travail. En Ontario, le personnel infirmier en santé du travail est certifié par l'Association des infirmières et des infirmiers du Canada.

Ontario Occupational Health Nurses Association

www.oohna.on.ca

Les hygiénistes du travail

Les hygiénistes reçoivent une formation leur permettant d'identifier, d'évaluer et de contrôler les risques biologiques et physiques. Les hygiénistes du travail qui ont reçu une formation spéciale et possèdent de l'expérience en ergonomie peuvent proposer leur aide pour la prévention des TMS sur les lieux de travail. Les hygiénistes du travail du Canada sont certifiés par le Conseil canadien d'agrément des hygiénistes du travail.

Occupational Hygiene Association of Ontario

www.ohao.org

Les chiropraticiens

Les chiropraticiens ont reçu une formation leur permettant d'évaluer, de diagnostiquer et de traiter des troubles de la colonne vertébrale, du bassin, des articulations des extrémités et du système nerveux. Les chiropraticiens ayant également suivi une formation et des études en la matière et possédant de l'expérience en ergonomie peuvent proposer en milieu de travail une aide concernant la prévention des TMS. En Ontario, les chiropraticiens sont inscrits au College of Chiropractors of Ontario.

College of Chiropractors of Ontario

www.cco.on.ca

TROUSSE DE PRÉVENTIONNA

