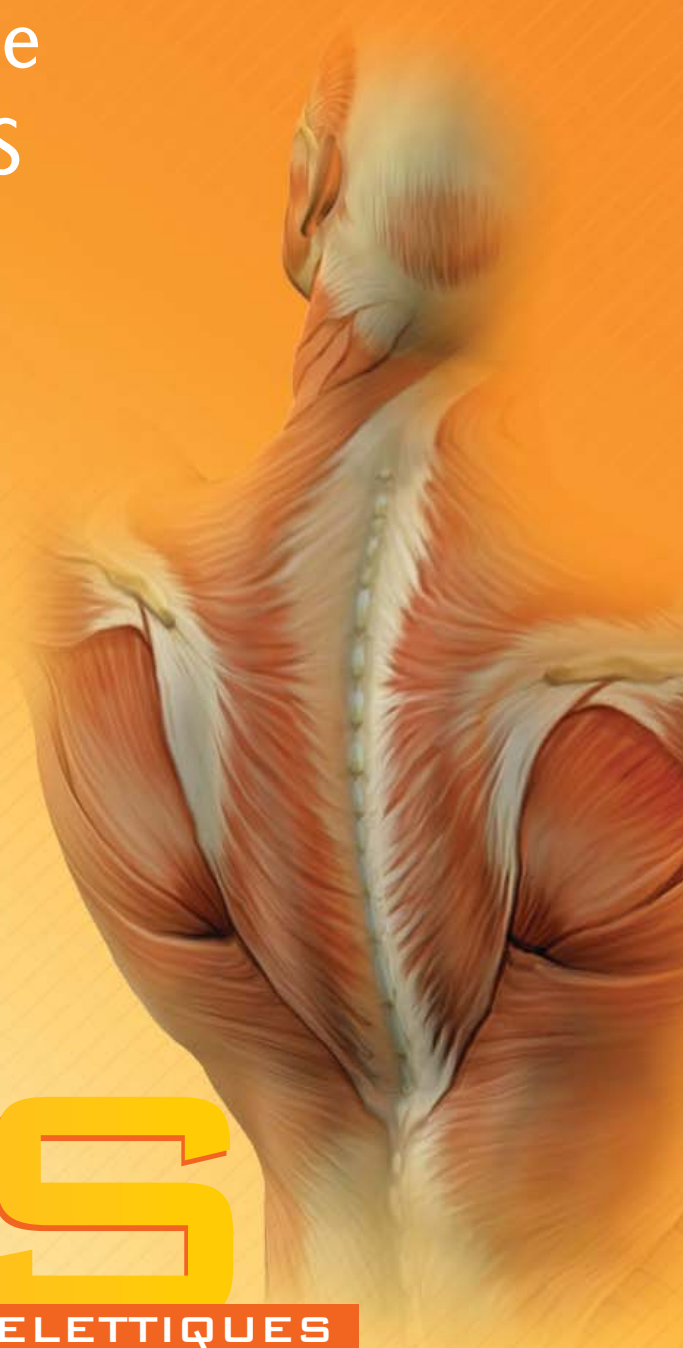


PARTIE 1 :

# Lignes directrices de prévention des TMS pour l'Ontario

# TMS

TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES



## Exonération de responsabilité

Le contenu de programme est fourni à titre d'information et de référence seulement et ne constitue pas un avis juridique ou professionnel. L'adoption des pratiques décrites dans le présent manuel peut ne pas répondre aux besoins, aux exigences ou aux obligations des lieux de travail individuels.

Nous recommandons et nous encourageons l'utilisation, la reproduction et la duplication des présentes lignes directrices.

La forme masculine utilisée dans ce document désigne, lorsqu'il y a lieu, aussi bien les femmes que les hommes.



# PARTIE 1 :

## Lignes directrices de prévention des TMS pour l'Ontario

### Table des matières

Remerciements.....	iii
Exonération de responsabilité .....	iii
Portée des lignes directrices.....	v
<b>Section 1 : Introduction.....</b>	<b>1</b>
But des Lignes directrices de prévention des TMS pour l'Ontario .....	2
<b>Section 2 : La prévention des TMS — une partie de votre     programme de santé et de sécurité au travail.....</b>	<b>3</b>
<b>Section 3 : Établir une base pour la réussite.....</b>	<b>5</b>
Engagement de la direction envers la prévention des TMS .....	5
Établir et communiquer un processus pour l'identification et le contrôle des risques de TMS.....	5
Garantir la participation des travailleurs au processus de prévention des TMS ..	6
Encourager les rapports précoces et la suggestion de solutions.....	6
Développer une culture de communication ouverte et faire rapport sur les efforts de prévention des TMS.....	6
Fournir une formation sur la prévention des TMS à tous les travailleurs .....	6
Planification de la prévention des TMS.....	7
<b>Section 4 : Comprendre les risques de TMS .....</b>	<b>9</b>
La force .....	9
La répétition .....	9
Les postures statiques ou contraignantes.....	10
Autres risques de TMS et facteurs dans le milieu de travail.....	10
<b>Section 5 : Reconnaître les risques de TMS     et les préoccupations connexes.....</b>	<b>11</b>
Comment reconnaître les emplois posant des risques de TMS.....	11
Comment reconnaître les emplois ayant des TMS connus et des préoccupations connexes.....	11
Vérification pour savoir si les risques de TMS ont été reconnus .....	12

## Table des matières, suite

<b>Section 6 : Effectuer une évaluation des risques de TMS .....</b>	<b>13</b>
Une évaluation simple des risques de TMS.....	13
Utilisation des outils d'identification des risques de TMS.....	13
Examen des risques avec les travailleurs concernés .....	13
Discussion des exigences du travail avec les travailleurs concernés.....	13
D'autres mesures sont-elles requises? .....	14
Parvenir à une entente sur les risques de TMS.....	14
Identifier les causes profondes des risques de TMS.....	14
Parvenir à une entente sur les causes profondes des risques de TMS .....	14
Une évaluation approfondie des risques de TMS.....	14
Le risque de TMS est-il accru? .....	15
<b>Section 7 : Choisir et mettre en œuvre</b>	
<b>les mesures de contrôle des risques de TMS .....</b>	<b>17</b>
Comprendre les approches des mesures de contrôle des risques de TMS.....	17
Faire participer les travailleurs concernés.....	17
Examiner les risques identifiés et parler des enjeux prioritaires .....	18
Explorer les choix et les idées en matière de mesures de contrôle .....	18
Examiner les choix et les idées en matière	
de mesures de contrôle et faire une enquête à ce sujet .....	18
Choisir vos mesures de contrôle privilégiées.....	18
Mettre en œuvre vos mesures de contrôle privilégiées .....	18
<b>Section 8 : Suivi et évaluation du succès</b>	
<b>des mesures de contrôle mises en œuvre .....</b>	<b>21</b>
Évaluation du processus.....	21
Évaluation de la mesure de contrôle.....	21
Effectuer un examen et une évaluation continus .....	22
<b>Section 9 : Transmettre les résultats et reconnaître les réussites .....</b>	<b>23</b>
<b>Ressources et bibliographie sommaire .....</b>	<b>25</b>
Ressources .....	25
Ressources ontariennes .....	25
Ressources canadiennes .....	25
Ressources internationales .....	26
Associations professionnelles d'ergonomie.....	26
Autres associations professionnelles.....	26
<b>Bibliographie sommaire .....</b>	<b>27</b>
<b>Processus de révision .....</b>	<b>28</b>

## Remerciements

Le présent document, les Lignes directrices de prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS) de l'Ontario, constitue la première partie 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, et des employeurs et des travailleurs individuels de l'Ontario.

Les organismes qui nous ont offert leur appui comprennent :

- l'Association ontarienne de la sécurité dans la construction
- l'Association ontarienne pour la sécurité en éducation
- l'Association ontarienne de sécurité des services publics et électriques
- l'Association pour la sécurité à la ferme
- l'Association pour la prévention des accidents industriels
- l'Institut de recherche sur le travail et la santé
- l'Association pour la santé et la sécurité dans l'industrie des mines et des agrégats
- l'Association pour la santé et la sécurité dans le secteur des municipalités
- les Centres de santé des travailleurs(es) de l'Ontario
- l'Association pour la sécurité au travail dans l'industrie forestière de l'Ontario
- le ministère du Travail de l'Ontario
- l'Association pour la sécurité dans le secteur de la santé et des services communautaires de l'Ontario
- l'Alliance ontarienne pour la sécurité dans le secteur des services
- l'Association pour la santé et la sécurité dans l'industrie des pâtes et papiers
- l'Association de santé et de sécurité dans les transports de l'Ontario
- le Centre de santé et sécurité des travailleurs et travailleuses
- la 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 associés sont très appréciés.

## Portée des lignes directrices

Les Lignes directrices de prévention des TMS pour l'Ontario sont mises à votre disposition par les partenaires du système de santé et de sécurité de l'Ontario. Son but premier est de fournir aux employeurs et aux travailleurs de l'Ontario des informations plus détaillées ainsi que des conseils sur la mise en œuvre du cadre général pour la prévention des troubles musculo-squelettiques au travail.

La série sur la prévention des TMS du CSSTO contient deux documents associés qui appuient les Lignes directrices de prévention des TMS pour l'Ontario :

- Partie 2 : Manuel de ressources des Lignes directrices de prévention des TMS pour l'Ontario
- Partie 3 : Trousse de prévention des TMS.

Pour obtenir la partie 2 ou la partie 3 de la série sur la prévention des TMS du CSSTO, veuillez communiquer avec un des organismes ontariens de santé et de sécurité (voir l'Annexe pour obtenir leurs coordonnées).

Un grand nombre d'experts et d'associations de santé et de sécurité, d'employeurs, d'associations d'employeurs et de syndicats ont été consultés lors de l'élaboration des présentes lignes directrices. L'expérience d'autres juridictions a été prise en compte, ainsi que les avis et les conseils d'experts internationaux.

Le cadre de prévention des TMS présenté dans les présentes lignes directrices est conforme aux meilleures pratiques et aux approches efficaces basées sur les données et l'expérience actuelles. Ce cadre ne constitue qu'une façon parmi d'autres d'aborder les TMS au travail. D'autres programmes et processus de prévention des TMS, comprenant la formation et la participation des travailleurs ainsi qu'un processus de reconnaissance, d'évaluation et de contrôle des dangers de TMS (y compris ceux qui ont pu être établis par le biais d'une convention collective), peuvent se révéler tout aussi efficaces.

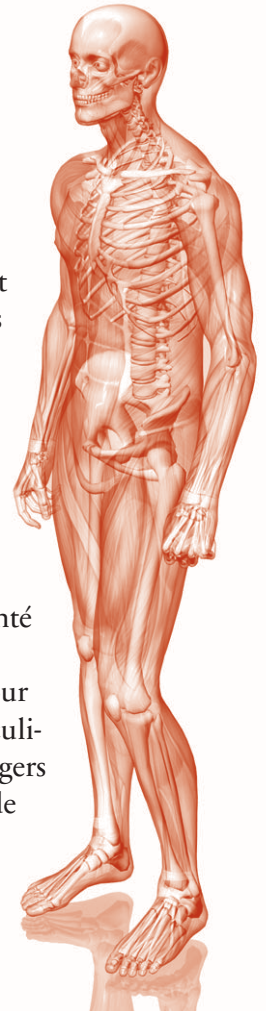
Le cadre de prévention des TMS est conforme aux exigences pour un programme de santé et de sécurité efficace. En conséquence, les efforts de prévention des TMS au travail peuvent et doivent être complètement intégrés à un programme existant de santé et de sécurité, lorsqu'il est possible de le faire.

Les renseignements contenus dans les Lignes directrices de prévention des TMS pour l'Ontario et dans ses documents associés sont généraux et ne visent pas un type particulier de lieu de travail, de secteur d'activité ou de tâche professionnelle. Bien que les dangers particuliers, les emplois et les tâches présents sur les lieux de travail seront différents de l'un à l'autre, les dangers qui peuvent causer des TMS sont les mêmes partout.

Les Lignes directrices de prévention des TMS pour l'Ontario et ses documents associés :

- ne décrivent pas tous les éléments d'un système efficace de gestion de la santé et de la sécurité qui doit être mis en œuvre dans tous les lieux de travail
- ne couvrent pas toutes les exigences réglementaires en matière de santé et de sécurité au travail
- ne s'appliquent pas spécifiquement aux programmes de retour au travail rapide et sécuritaire
- ne parlent pas de questions associées au bien-être, à la condition physique, à l'alimentation ou au mode de vie personnels
- ne décrivent pas toute l'étendue de l'ergonomie au travail.

Le public ciblé principalement par les Lignes directrices de prévention des TMS pour l'Ontario et les documents associés sont les parties présentes sur le lieu de travail, y compris les employeurs, les gestionnaires, les superviseurs, les travailleurs, les membres du comité mixte sur la santé et la sécurité au travail (CMSST), les délégués à la santé et à la sécurité et les délégués syndicaux sur le lieu de travail. Les syndicats, les associations d'employeurs, les professionnels en matière de santé et de sécurité, les ergonomes, etc., peuvent également trouver ces renseignements utiles pour venir en aide aux responsables des lieux de travail.



# Section 1 : Introduction

**L**es TMS sont le type principal de demandes de prestations pour interruption de travail liées au travail déclarées à la Commission de la sécurité professionnelle et de l'assurance contre les accidents du travail (CSPAAT) en Ontario. Les TMS :

- causent des douleurs et des souffrances à des milliers de travailleurs chaque année
- coûtent aux employeurs ontariens des centaines de millions de dollars en raison des absences des travailleurs et de la perte de productivité.

## FAITS SUR LES TMS



En Ontario, les TMS représentent :

- environ 42 % de toutes les demandes de prestations pour interruption de travail
- 42 % des coûts associés aux demandes de prestations pour interruption de travail
- environ 50 % de tous les jours perdus lors d'accidents avec interruption de travail.

*(Moyennes pour la période entre 1996 et 2004)*



## DÉFINITION DES TMS

Les TMS sont des blessures et des troubles du système musculo-squelettique. Ils peuvent être causés ou aggravés par différents dangers ou risques sur le lieu de travail.

Le système musculo-squelettique comprend :

- les muscles, les tendons et les gaines tendineuses
- les nerfs
- les bourses séreuses
- les vaisseaux sanguins
- les articulations
- les ligaments.

Les TMS ne comprennent pas les blessures ou les troubles musculo-squelettiques qui sont la conséquence directe d'une chute, de se heurter sur quelque chose ou d'être heurté par quelque chose, d'être piégé par ou sur quelque chose, d'une collision véhiculaire, de violence, etc.

TMS est un terme regroupant un grand nombre de lésions et de troubles des muscles, des tendons, des nerfs, etc. Voici d'autres termes qui ont le même sens que TMS :

- lésions attribuables au travail répétitif
- microtraumatismes répétés
- troubles musculo-squelettiques liés au travail
- blessures musculo-squelettiques
- microtraumatismes répétés liés au travail
- entorse et foulure.

Il existe un lien important entre les TMS et les facteurs de risque ou les dangers connus sur le lieu de travail. Nous pouvons agir pour prévenir les TMS en Ontario.

### But des Lignes directrices de prévention des TMS pour l'Ontario

Le but des Lignes directrices de prévention des TMS pour l'Ontario est de fournir aux employeurs et aux travailleurs de l'Ontario des recommandations et des conseils pour la mise en place d'un cadre général recommandé pour la prévention des TMS au travail.

Dans le cas des lieux de travail qui ont déjà mis en place un programme de prévention des TMS, les Lignes directrices de prévention des TMS pour l'Ontario et les documents associés peuvent être utiles lorsqu'il est temps de décider s'il convient de modifier ou d'améliorer les éléments du programme existant.

Dans le cas de lieux de travail qui n'ont pas un programme de prévention des TMS déjà en place, les lignes directrices et les documents associés peuvent se révéler utiles lors de la mise en œuvre d'un cadre efficace de prévention des TMS ou de l'intégration de la prévention des TMS au programme existant de santé et de sécurité.

#### À NE PAS OUBLIER!



Le fait de contrôler les risques de TMS dans un lieu de travail n'est pas seulement la bonne chose à faire : c'est la loi.

Le Manuel de ressources des lignes directrices de prévention des TMS pour l'Ontario, constitue la deuxième partie 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 fournit des renseignements détaillés et des conseils sur la mise en œuvre de ce cadre de prévention des TMS.

La Trousse de prévention des TMS, qui constitue la troisième partie 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, contient des exemples de feuilles de travail, de questionnaires et d'outils d'identification des risques que les parties présentes sur le lieu de travail peuvent utiliser pour les assister dans leurs efforts de prévention des TMS. Des conseils sur les méthodes d'évaluation des risques de TMS sont également compris.

## Section 2 : La prévention des TMS — une partie de votre programme de santé et de sécurité au travail

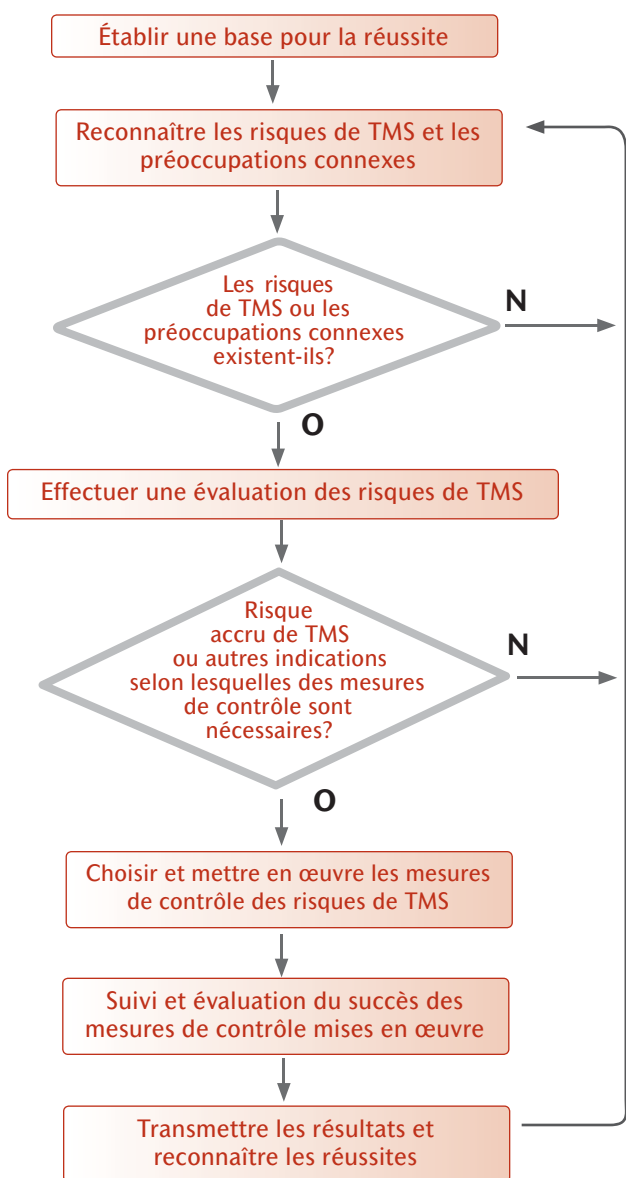


Figure 2.0 : Étapes du cadre de prévention des TMS

Il n'est pas nécessaire que la prévention des TMS soit difficile ou complexe. Vous n'avez réellement besoin que des connaissances et de la volonté de reconnaître, d'évaluer et de contrôler les risques de TMS, comme vous le feriez de tout autre danger présent sur le lieu de travail.

Ces lignes directrices vous donnent une vue d'ensemble d'un cadre recommandé

pour la prévention des TMS (voir la figure 1.0) qui devrait être familier à toutes les personnes dans un lieu de travail, telles que les employeurs, les superviseurs, les membres du CMSST, les délégués à la santé et à la sécurité et le personnel de première ligne. Les étapes de ce cadre sont les mêmes que celles que l'on utilise pour aborder tout danger au travail. La mise en œuvre de ces étapes contribuera à garantir que les risques de TMS sont reconnus, évalués et surtout contrôlés, ce qui entraînera une réduction des risques de TMS pour tous les travailleurs.

Voir le Manuel de ressources des Lignes directrices de prévention des TMS pour l'Ontario pour d'autres informations sur la mise en œuvre du cadre de prévention des TMS.

### À NE PAS OUBLIER!

Si vous avez un programme efficace de santé et de sécurité, vous disposez déjà d'une bonne base en matière de prévention des TMS





## Section 3 : Établir une base pour la réussite

**P**lusieurs étapes suggérées pour l'établissement d'une base pour un programme de prévention des TMS réussi sont énumérées ci-dessous. L'expérience a démontré que ces étapes étaient importantes. Toutefois, les éléments indiqués pour chaque étape ne sont pas complets, et les éléments ne sont pas nécessairement obligatoires ou applicables à tous les lieux de travail. Parmi les étapes les plus importantes, on compte l'engagement de la direction, la vision, le leadership et la participation des travailleurs.

Voir la **Section 3 du Manuel de ressources des Lignes directrices de prévention des TMS pour l'Ontario** pour obtenir plus d'informations sur les manières d'établir une base pour la réussite.

### Engagement de la direction envers la prévention des TMS

La direction est encouragée :

- à intégrer les activités de prévention des TMS à leur politique et leur programme de santé et de sécurité
- à élaborer une politique, une procédure ou une déclaration de prévention des TMS, conjointement avec le délégué du CMSST ou avec le délégué à la santé et à la sécurité, et à la communiquer à tous les travailleurs
- à définir les rôles des employeurs, des gestionnaires, des superviseurs, du délégué du CMSST ou du délégué à la santé et à la sécurité, ainsi que des travailleurs, en matière de prévention des TMS
- à examiner les commentaires sur les risques de TMS et à prendre des mesures correctives
- à examiner une fois par année les aspects de la politique et du programme global de santé et de sécurité ayant trait à la prévention des TMS, en consultation avec le délégué du CMSST ou le délégué à la santé et à la sécurité
- à faire rapport sur l'avancement des efforts de prévention des TMS.

#### À NE PAS OUBLIER!



La prévention des TMS entraîne un meilleur rendement global de l'entreprise. Construisez une fondation qui vous aidera à obtenir la meilleure rentabilité de votre investissement.

### Établir et communiquer un processus pour l'identification et le contrôle des risques de TMS

Les parties présentes sur le lieu de travail sont encouragées :

- à vérifier les risques de TMS au cours des inspections régulières du lieu de travail
- à identifier les risques de TMS lors des analyses des tâches
- à examiner les rapports de préoccupations et de risques des TMS lors des réunions du CMSST
- à établir un processus pour l'évaluation des risques de TMS
- à tenir compte des risques possibles de TMS lorsque tout changement est apporté sur le lieu de travail

- à garantir que tous les travailleurs sont sensibilisés à la manière dont les risques de TMS seront identifiés et contrôlés
- à créer un plan de prévention des TMS qui décrit les objectifs de toute activité de prévention des TMS mise en œuvre sur le lieu de travail, les méthodes à utiliser lors de ces activités et les attentes envers celles-ci.

### **Garantir la participation des travailleurs au processus de prévention des TMS**

Les travailleurs peuvent jouer un rôle actif dans le processus de prévention des TMS :

- en faisant appel à leur expérience et à leurs connaissances pour identifier et évaluer les risques de TMS ainsi que pour suggérer des solutions efficaces pour leur gestion et leur contrôle
- en participant à la formation visant à reconnaître les symptômes de TMS et les risques liés au travail qui pourraient contribuer à l'apparition de TMS
- en participant à la formation sur la manière d'utiliser des mesures de contrôle qui ont été mises en œuvre pour réduire les risques de TMS et sur l'utilisation régulière de ces mesures de contrôle (p. ex., nouvel équipement, nouvelles méthodes de travail, nouveaux outils)
- en participant à la planification et à la mise en œuvre de toute modification aux tâches ou aux emplois
- en rapportant les risques de TMS, les douleurs ou les malaises, etc., à la direction.

### **Encourager les rapports précoces et la suggestion de solutions**

Les gestionnaires et les superviseurs doivent :

- encourager tous les travailleurs à déclarer les signes ou les symptômes de TMS dès que possible
- recevoir ces rapports de façon positive et prendre les mesures nécessaires pour garantir que les douleurs ou les malaises des travailleurs ne s'aggravent pas
- encourager les travailleurs à trouver des façons de réduire les risques de TMS et à avancer des idées de façons meilleures et plus productives de faire le travail.

### **Développer une culture de communication ouverte et faire rapport sur les efforts de prévention des TMS**

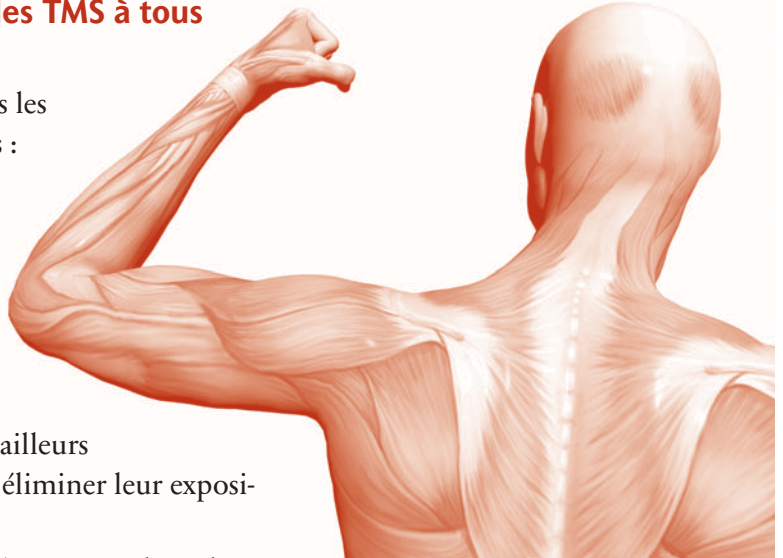
Votre programme de prévention des TMS sera plus susceptible de réussir si la culture de votre lieu de travail favorise :

- les débats ouverts sur les dangers
- une communication fréquente avec tous les travailleurs, ainsi qu'avec le délégué du CMSST ou le délégué à la santé et à la sécurité, sur les efforts de prévention.

## Fournir une formation sur la prévention des TMS à tous les travailleurs

La formation sur la prévention des TMS pour tous les travailleurs doit comprendre les éléments suivants :

- les signes et les symptômes de TMS
- comment reconnaître les risques de TMS
- les politiques et les procédures du lieu de travail pour adresser les préoccupations associées aux TMS
- les renseignements sur l'équipement, les ajustements ou les procédures que les travailleurs doivent utiliser ou suivre pour réduire ou éliminer leur exposition aux risques de TMS.



La formation sur la prévention des TMS destinée aux membres du CMSST, aux délégués à la santé et à la sécurité, aux superviseurs et aux gestionnaires doit comprendre tout ce qui est indiqué ci-dessus pour les travailleurs, ainsi que les éléments suivants :

- comment réagir lorsque les travailleurs rapportent une préoccupation, des douleurs ou des malaises
- comment reconnaître les risques de TMS et utiliser des outils d'identification des risques de TMS
- comment reconnaître les indicateurs de risques de TMS
- comment analyser les rapports de blessures et d'incidents pour y déceler les tendances et les enjeux en matière de TMS
- comment vérifier les risques de TMS au cours des inspections régulières du lieu de travail
- comment contrôler les risques de TMS au travail.

On encourage la direction, en consultation avec le délégué du CMSST ou le délégué à la santé et à la sécurité, à identifier la meilleure manière de fournir une formation sur la prévention des TMS aux travailleurs, à déterminer le contenu approprié pour cette formation et à établir une méthode pour évaluer le succès de cette formation.

### Planification de la prévention des TMS

Le processus décrit ci-dessus pour choisir et pour mettre en œuvre les mesures de contrôle des risques de TMS est conçu pour contrôler les dangers qui sont déjà présents sur le lieu de travail, dans une tâche ou à un poste de travail.

La méthode privilégiée, et la moins coûteuse, est d'empêcher que les risques de TMS n'existent. Tous les efforts doivent être faits pour prévenir ces dangers avant d'introduire un processus de travail, un poste de travail, un outil ou un équipement sur le lieu de travail.

Voir la **Section 3 du Manuel de ressources des Lignes directrices de prévention des TMS pour l'Ontario** pour obtenir plus d'informations sur la planification de la prévention des TMS.



## Section 4 : Comprendre les risques de TMS

**B**ien que cela ne fasse pas à proprement parler partie du cadre de prévention des TMS, il est important de comprendre ce que sont les risques de TMS avant d'essayer de les reconnaître sur le 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 de TMS sont la force, la répétition et les postures statiques et contraignantes.

### La 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 de différentes exigences du 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.

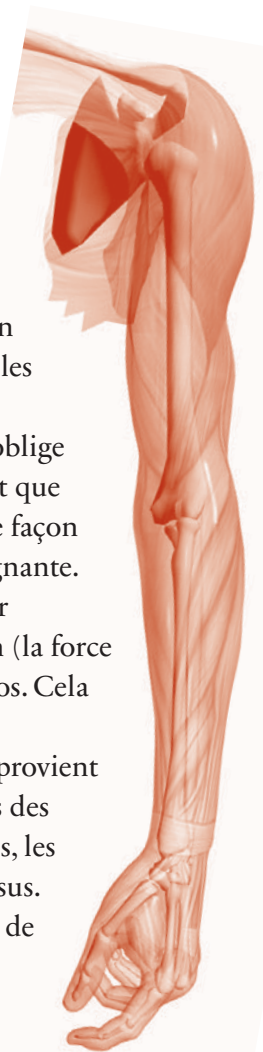
Ces dommages peuvent être causés par un seul mouvement ou une seule action qui oblige les muscles à générer un degré de force extrêmement élevé. Toutefois, il est plus fréquent que les dommages soient causés lorsque les muscles génèrent une force moyenne à élevée de façon répétitive, pendant de longues périodes ou lorsque le corps adopte une posture contraignante. Certaines tâches génèrent des charges de force élevée sur différentes parties du corps. Par exemple, le soulèvement d'une charge lourde qui est loin du corps augmente la pression (la force de compression) sur les disques de la colonne vertébrale et sur les vertèbres du bas du dos. Cela peut potentiellement endommager les disques comme les vertèbres.

Une autre source de force sur le corps, qui peut potentiellement causer des dommages, provient du travail avec des outils à main qui possèdent des arêtes dures ou tranchantes, du repos des avant-bras contre le rebord dur d'un bureau, etc. Cette force peut comprimer les tendons, les muscles, les vaisseaux sanguins et les nerfs sous la peau, ce qui peut endommager ces tissus. Lorsqu'on parle de force, il est important de tenir compte non seulement de la quantité de force exercée, mais également :

- de la durée pendant laquelle les travailleurs doivent continuer à exercer la force
- du nombre de fois que la force est exercée au cours d'une période donnée
- de la posture adoptée lorsque la force est exercée.

### La 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.



Lorsqu'on parle de tâches répétitives, il est important de tenir compte non seulement du caractère répétitif de la tâche, mais également de :

- la durée pendant laquelle les travailleurs effectuent la tâche
- la posture requise
- la quantité de force exercée.

### 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 près du 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.

Lorsqu'on parle des postures statiques ou contraignantes, il est important de tenir compte de :

- de la durée pendant laquelle les travailleurs doivent maintenir une posture spécifique (posture statique)
- du nombre de fois qu'une posture contraignante est utilisée au cours d'une période donnée
- de la force exercée pendant qu'une posture contraignante est adoptée.

### Autres risques de TMS et facteurs dans le milieu de travail

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

- les pressions de contact
- les vibrations localisées ou de la main ou du bras
- les vibrations de tout le corps
- les températures froides
- les environnements de travail chauds
- l'organisation du travail
- les méthodes de travail.

Voir **la Section 4 du Manuel de ressources des Lignes directrices de prévention des TMS pour l'Ontario** pour plus d'informations sur la compréhension des risques de TMS.

## Section 5 : Reconnaître les risques de TMS et les préoccupations connexes

**O**n encourage les responsables des lieux de travail à établir un processus pour identifier les emplois comportant des risques de TMS même en l'absence de TMS, de préoccupations des travailleurs ou de rapports de malaise. Bien que cela puisse sembler représenter beaucoup de travail, l'identification et le contrôle des risques de TMS avant que les travailleurs ne rapportent un TMS, c'est-à-dire se montrer proactif, peut en fait vous faire économiser de l'argent, car cela vous évite tous les coûts associés à une demande de prestations liée aux TMS.

On encourage également les responsables des lieux de travail à tirer parti des renseignements qu'ils recueillent et qu'ils examinent déjà pour les aider à reconnaître les emplois qui comprennent des TMS existants et des préoccupations connexes (c'est-à-dire statistiques sur les accidents ou les blessures, questionnaires sur les malaises, etc). Bien que cette approche soit plus réactive, dans le cas de lieux de travail qui ne font que commencer ce processus, l'identification des emplois ou des tâches qui peuvent poser des problèmes par l'entremise des lésions et des préoccupations liées aux TMS peut constituer un excellent point de départ. Une fois que les lésions et les préoccupations liées aux TMS sont identifiées, de tels lieux de travail peuvent alors souhaiter examiner les approches proactives pour les aider à identifier les types de risques de TMS qui sont présents.

Les activités qui peuvent aider à reconnaître les emplois qui posent des risques de TMS ainsi que les emplois qui comprennent des TMS ou des préoccupations connexes sont brièvement décrites ci-dessous.

Voir **la Section 5 du Manuel de ressources des Lignes directrices de prévention des TMS pour l'Ontario** pour plus d'informations sur la reconnaissance des risques de TMS et des préoccupations connexes.

### Comment reconnaître les emplois posant des risques de TMS

Toutes les parties présentes sur le lieu de travail doivent recevoir la formation nécessaire pour reconnaître les risques de TMS. Cela permet à tous de rechercher des meilleures façons d'effectuer leur travail ou d'identifier des changements qui réduisent les risques de TMS. Voici quelques façons possibles d'identifier les emplois qui présentent des risques de TMS :

- utiliser des outils d'identification des risques de TMS pour documenter la présence de risques de TMS pour chaque emploi sur le lieu de travail
- encourager les travailleurs à déclarer leurs préoccupations, leurs signes et leurs symptômes de TMS
- demander aux travailleurs d'identifier les tâches qui posent des risques de TMS possibles
- vérifier les risques de TMS au cours des inspections régulières du lieu de travail.

#### À NE PAS OUBLIER!



Si vous avez déjà mis en place un processus d'amélioration de la production, de la qualité ou des niveaux de service (p. ex., Lean, 5S, Kaizen), n'oubliez pas de tenir compte des risques de TMS lorsque vous examinez des occasions d'améliorer un emploi ou un poste de travail et d'y apporter des changements.

#### À NE PAS OUBLIER!



N'attendez pas de recevoir des rapports de TMS avant de commencer à identifier et à contrôler les risques de TMS.

Voir la **Trousse de prévention des TMS** pour obtenir des exemples d'outils qui peuvent aider à reconnaître l'existence des risques de TMS.

### **Comment reconnaître les emplois ayant des TMS connus et des préoccupations connexes**

Identifier les emplois comprenant des TMS connus et des préoccupations connexes est une étape plus réactive, qui demande un examen des sources de données existantes pour aider à identifier les emplois, les tâches et les postes de travail qui ont des antécédents de TMS ou d'autres préoccupations connexes (p. ex., malaises, absentéisme).

Voici quelques actions possibles pour identifier de tels emplois :

- examiner les dossiers de dommages à la propriété, de blessures, d'incidents et de premiers soins afin d'identifier les services, les aires de travail, les emplois et les tâches dans lesquels les travailleurs rapportent des douleurs et des malaises liés aux TMS
- examiner les rapports d'enquête sur les accidents et les incidents pour recueillir des informations pouvant indiquer la présence de risques de TMS
- recueillir des informations et des commentaires des travailleurs afin de vous aider à identifier les emplois présentant des degrés élevés de douleurs, de malaises et d'exigences physiques
- examiner les données liées aux ressources humaines (p. ex., absentéisme, heures supplémentaires, satisfaction des travailleurs), car elles peuvent indiquer la présence de risques de TMS
- tenir compte des données liées à la production et au service parce que les risques de TMS peuvent contribuer à des niveaux d'efficacité, de prestation des services et de production inférieurs aux normes.

Voir la **Trousse de prévention des TMS** pour obtenir des exemples d'outils qui vous aideront à recueillir des informations et des commentaires des travailleurs.

### **Vérification pour savoir si les risques de TMS ont été reconnus**

Les parties présentes sur le lieu de travail doivent se poser les questions suivantes :

- des emplois ou des tâches qui possèdent des TMS existants ou d'autres préoccupations connexes ont-ils été trouvés?
- des risques de TMS ont-ils été identifiés pour un emploi ou pour une tâche?

Si la réponse à une de ces questions ou aux deux est affirmative, prenez les mesures nécessaires pour évaluer les risques de TMS pour les travailleurs qui effectuent ces emplois ou ces tâches. En cas de risque accru de développer un TMS, prenez des mesures pour mettre en œuvre des mesures de contrôle des TMS.

## Section 6 : Effectuer une évaluation des risques de TMS

Cette section décrit un processus d'évaluation des risques en deux étapes :

- une évaluation simple utilisée lorsque les causes profondes du risque de TMS semblent évidentes
- une évaluation plus approfondie lorsque les risques et les préoccupations liés aux TMS semblent plus complexes.

Voir la **Section 6 du Manuel des ressources des Lignes directrices de prévention des TMS pour l'Ontario** pour obtenir plus d'informations pour effectuer une évaluation des risques de TMS.

### Une évaluation simple des risques de TMS

Une évaluation simple des risques fait usage des opinions et des expériences des travailleurs, des superviseurs, du personnel d'entretien, etc., pour évaluer les risques de TMS d'un emploi, d'une tâche, d'un poste de travail, etc. Toutefois, l'utilisation d'un outil d'identification des risques de TMS quelconque peut vous aider à garantir que les risques de TMS moins évidents sont identifiés.

### Utilisation des outils d'identification des risques de TMS

Parce que même le travailleur ayant le plus d'expérience peut ne pas reconnaître certains risques de TMS importants, on encourage les responsables des lieux de travail à utiliser un outil d'identification des risques de TMS afin de garantir que tous les risques de TMS sont identifiés et pas seulement les plus évidents. Cette étape est recommandée si aucun outil d'identification des risques de TMS n'a été utilisé à l'étape de la reconnaissance des risques de TMS.

Voir la **Trousse de prévention des TMS** pour un exemple d'outil d'identification des risques de TMS.

### Examen des risques avec les travailleurs concernés

Rencontrez les travailleurs concernés, y compris un membre du CMSST ou le délégué à la santé et à la sécurité, afin d'examiner les éléments suivants :

- le sommaire des données liées aux rapports de douleurs et de malaises
- les préoccupations des travailleurs
- le type et le nombre de rapports de TMS pour l'emploi ou à tâche
- toute préoccupation liée à l'absentéisme et aux niveaux de production
- les résultats des outils d'identification des risques de TMS.



## Discussion des exigences du travail avec les travailleurs concernés

Demandez aux travailleurs de parler des tâches et des exigences de leur emploi. Si c'est possible, il peut être bénéfique d'utiliser :

- une procédure d'emploi écrite comme guide ou une description des exigences physiques de l'emploi
- des photos ou des films vidéo du poste de travail, de la tâche, etc.

Encouragez les travailleurs à se concentrer sur les parties de l'emploi qu'ils considèrent être difficiles ou exigeantes. Si les travailleurs expriment leurs préoccupations sur les douleurs ou les malaises liés au travail, demandez-leur quelles sont les actions ou les activités qui, selon eux, contribuent à leurs douleurs et à leurs malaises. Partagez les résultats de ces discussions avec le délégué du CMSST ou le délégué à la santé et à la sécurité.

## D'autres mesures sont-elles requises?

C'est un moment décisif. Avant d'aller plus avant, il faut décider si d'autres mesures sont requises ou pas. Il est possible qu'aucune autre mesure ne soit nécessaire lorsque l'emploi ou la tâche présente des risques identifiés de TMS mais :

- qu'il n'existe aucun antécédent de travailleurs rapportant des TMS ou exprimant leurs préoccupations quant à leurs douleurs ou leurs malaises
- que les travailleurs et le délégué du CMSST ou le délégué à la santé et à la sécurité ne croient pas que les exigences actuelles de l'emploi soient préoccupantes.

Toutefois, les responsables du lieu de travail doivent continuer de surveiller l'emploi ou la tâche. Une évaluation plus approfondie des risques peut se révéler nécessaire si les travailleurs commencent à exprimer des préoccupations au sujet des exigences de l'emploi, s'ils rapportent des douleurs ou des malaises, ou s'ils rapportent des TMS.

## Parvenir à une entente sur les risques de TMS

C'est un moment décisif. Est-on d'accord sur les risques de TMS présents pour l'emploi ou la tâche? Dans l'affirmative, passez à l'identification des causes profondes des risques de TMS. Dans la négative, une évaluation plus approfondie sera probablement nécessaire.

## Identifier les causes profondes des risques de TMS

Pour chacun des risques ayant fait l'objet d'un accord, demandez aux travailleurs de lancer des idées ou de discuter afin de déterminer les causes profondes du risque. Examinez tous les facteurs qui peuvent causer le risque, c'est-à-dire les procédés, l'équipement, les matériaux, l'environnement et les facteurs humains (PEMEH).

Voir la **Trousse de prévention des TMS** pour obtenir un outil pouvant être utilisé pour lancer des idées contribuant à identifier les causes profondes des risques de TMS.

## Parvenir à une entente sur les causes profondes des risques de TMS

C'est un autre moment décisif. Si tout le monde est d'accord, il n'est peut-être pas nécessaire d'effectuer une évaluation plus approfondie des risques. Sans accord, une évaluation approfondie sera probablement nécessaire afin d'identifier les causes profondes des risques.

## Une évaluation approfondie des risques de TMS

Vous devez passer à une évaluation des risques plus approfondie si :

- les risques de TMS ne sont pas compris très clairement
- tout le monde n'est pas d'accord sur les causes profondes de ces risques.

Une évaluation des risques de ce niveau nécessite un degré plus élevé d'expérience, de formation et de connaissances. Si le lieu de travail ne compte personne possédant ces connaissances et cette expérience, il sera peut-être nécessaire de faire appel aux services d'une personne qualifiée.

Voir le **Manuel de ressources des Lignes directrices de prévention des TMS pour l'Ontario** pour obtenir plus d'informations ainsi que des conseils sur les évaluations approfondies des risques de TMS.

## Le risque de TMS est-il accru?

Si une évaluation approfondie indique que les risques de TMS pour les travailleurs sont accrus, prenez les mesures nécessaires pour choisir et mettre en œuvre des mesures de contrôle des risques de TMS.

S'il n'y a aucune indication selon laquelle l'emploi ou la tâche présente un risque accru de TMS, et s'il n'y a aucun antécédent de TMS ou rapport de douleurs ou de malaises pour l'emploi ou la tâche, il est possible qu'aucune autre mesure ne se révèle nécessaire. Toutefois, le lieu de travail doit continuer de surveiller l'emploi ou la tâche.

Si l'évaluation approfondie des risques indique que le risque de TMS pour un emploi est acceptable mais que l'emploi ou la tâche a donné lieu à des antécédents de TMS ou à des rapports de douleurs ou de malaises, le lieu de travail devrait considérer :

- si les méthodes d'évaluation des risques étaient appropriées, en tenant compte des risques de TMS identifiés ou des TMS rapportés
- si les accommodements nécessaires pour répondre aux besoins individuels sont nécessaires ou possibles
- si certains facteurs ayant été omis lors de l'évaluation des risques peuvent contribuer au développement de TMS.



## Section 7 : Choisir et mettre en œuvre les mesures de contrôle des risques de TMS

Le processus à utiliser pour le choix et la mise en œuvre de mesures de contrôle des risques de TMS est décrit ci-dessous.

Voir la **Section 7 du Manuel de ressources des Lignes directrices de prévention des TMS pour l'Ontario** pour plus d'informations sur le choix et la mise en œuvre des mesures de contrôle des risques de TMS.

### Comprendre les approches des mesures de contrôle des risques de TMS

Idéalement, les mesures de contrôle doivent être conçues pour éliminer l'exposition des travailleurs aux risques de TMS identifiés. Lorsque cela n'est pas possible, l'exposition aux risques de TMS doit être minimisée le plus possible, ou du moins jusqu'à atteindre des niveaux raisonnables. Par exemple :

- les mesures de contrôle techniques réduisent ou éliminent l'exposition du travailleur aux risques de TMS en modifiant le lieu de travail ou le travail lui-même
- les mesures de contrôle administratives réduisent l'exposition des travailleurs aux risques de TMS en élaborant des politiques et des procédures spécifiques; elles peuvent également comprendre :
  - des efforts pour développer et former les travailleurs à utiliser des méthodes de travail qui réduisent les risques de TMS
  - des changements à l'organisation du travail, etc.
- l'équipement de protection personnelle (ÉPP) ne peut pas contrôler de façon efficace la plupart des risques de TMS, sauf quelques exceptions, notamment :
  - des gants « anti-vibration » bien conçus
  - des genouillères pour le travail à genoux
  - des semelles intérieures d'amortissement.

En général, les mesures de contrôle techniques sont supérieures aux mesures de contrôle administratives pour les raisons suivantes :

- lorsqu'elles sont mises en place correctement, elles corrigent les risques de TMS à la source
- elles se fient moins sur le fait que les travailleurs choisiront d'utiliser des pratiques de travail sans danger et qu'ils ne commettront pas d'erreurs
- elles sont souvent les solutions les plus économiques à long terme parce qu'elles corrigent généralement les problèmes à la source et qu'elles n'exigent pas des efforts et des coûts d'administration continus.

Voir la **Trousse de prévention des TMS** pour obtenir quelques exemples pratiques de différents types de mesures de contrôle des risques de TMS.

#### À NE PAS OUBLIER!



L'identification des causes profondes d'un risque de TMS est l'élément essentiel pour trouver des mesures de contrôle efficaces.

## Faire participer les travailleurs concernés

Assurez-vous que les travailleurs qui effectuent le travail ou la tâche fassent partie de l'équipe de sélection des mesures de contrôle. Les autres personnes qui doivent en faire partie comprennent les employés des services de l'entretien et de l'ingénierie, les superviseurs ainsi que les membres du CMSST concernés.

## Examiner les risques identifiés et parler des enjeux prioritaires

Examinez les risques de TMS identifiés et les résultats de l'évaluation des risques. Parlez de la situation avec les travailleurs afin d'établir les risques qui sont prioritaires pour la mise en œuvre de mesures de contrôle. Dans la plupart des cas, les dangers qui posent le risque le plus élevé seront les plus prioritaires. Toutefois, l'expérience et la connaissance de l'emploi des travailleurs peuvent indiquer qu'un danger posant moins de risques doit être plus prioritaire. Cela peut se produire s'il entraîne des frustrations plus grandes, du travail devant être refait, des blocages, etc.

## Explorer les choix et les idées en matière de mesures de contrôle



### À NE PAS OUBLIER!

Les changements simples et peu coûteux (p. ex., changement de la hauteur de travail) peuvent faire une différence importante. De plus, ils sont généralement faciles à mettre en œuvre

Générez des solutions et des idées pour contrôler l'exposition aux risques de TMS prioritaires. Plusieurs techniques peuvent être utilisées pour produire une liste de mesures de contrôle possibles. Commencez à lancer des idées afin d'obtenir le plus grand nombre de solutions et d'idées possibles.

Voir la **Trousse de prévention des TMS** pour obtenir un outil permettant d'identifier les solutions et les idées pour

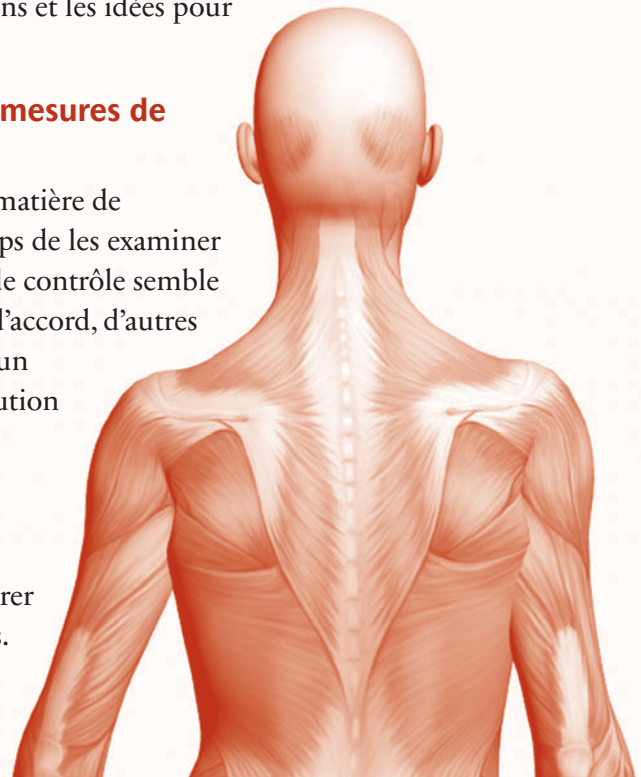
des mesures de contrôle des risques de TMS.

## Examiner les choix et les idées en matière de mesures de contrôle et faire une enquête à ce sujet

Après avoir dressé la liste des solutions et des idées en matière de mesures de contrôle des risques de TMS, prenez le temps de les examiner et de faire des enquêtes. Il est possible qu'une mesure de contrôle semble la meilleure pour tous. Si cela est le cas et si tous sont d'accord, d'autres examens ne seront peut-être pas nécessaires. Toutefois, un examen approfondi peut vous éviter d'omettre une solution qui est meilleure quoique moins évidente.

## Choisir vos mesures de contrôle privilégiées

Compilez tous les renseignements recueillis dans un format qui permet aux membres de l'équipe de comparer facilement le pour et le contre des différentes solutions. Une solution peut ressortir comme étant la meilleure



(c'est-à-dire peu coûteuse, facile à mettre en œuvre et éliminant les risques de TMS). Toutefois, la situation est rarement aussi simple. Si aucune mesure de contrôle ne ressort, utilisez un processus pour classer et pour pondérer les différents facteurs utilisés.

### **Mettre en œuvre vos mesures de contrôle privilégiées**

La manière dont vous mettez en œuvre vos mesures de contrôle privilégiées est très importante. Assurez-vous que tous les travailleurs qui seront touchés par la mesure de contrôle sont informés du changement. Ces travailleurs devront également recevoir la formation nécessaire pour utiliser la mesure de contrôle avec efficacité.

Dès la mise en œuvre de la mesure de contrôle, vous devez vérifier qu'elle fonctionne comme prévu et qu'il n'y a pas de surprises. Vérifiez :

- qu'on a répondu aux attentes des travailleurs prenant part au projet
- que la bonne solution a été installée correctement
- que tous les travailleurs concernés ont reçu la formation nécessaire pour utiliser la mesure de contrôle
- que tous les travailleurs concernés peuvent montrer quand et comment utiliser la mesure de contrôle
- que les préoccupations du personnel d'entretien ont été prises en compte
- que les processus en amont et en aval ont été vérifiés afin de garantir qu'aucun nouveau danger n'a été introduit
- que les premiers commentaires des travailleurs concernés sont documentés.



# Section 8 : Suivi et évaluation du succès des mesures de contrôle mises en œuvre

Les étapes recommandées pour l'évaluation de tous les projets de prévention des TMS sont décrites ci-dessous.

Voir la **Section 8 du Manuel de ressources des Lignes directrices de prévention des TMS pour l'Ontario** pour obtenir plus d'informations sur le suivi et l'évaluation de la réussite des mesures de contrôle mises en œuvre.

## Évaluation du processus

Le plus tôt possible après la mise en œuvre du contrôle, demandez à tous ceux qui ont travaillé sur la solution de fournir :

- de la rétroaction sur le fonctionnement du processus
- des suggestions afin d'améliorer le processus.

## Évaluation de la mesure de contrôle

Afin d'évaluer plus formellement le succès des mesures de contrôle des risques de TMS, attendez quelque temps. Cela garantira que :

- tous les petits « bogues » initiaux de la mesure de contrôle ont été corrigés
- les travailleurs et les superviseurs ont reçu la formation nécessaire pour utiliser la mesure de contrôle
- tous les travailleurs auront pu utiliser la mesure de contrôle et s'y adapter.

Peu après la mise en œuvre de la mesure de contrôle, vous devez :

- observer les travailleurs et les superviseurs afin de voir s'ils utilisent la mesure de contrôle et s'ils l'utilisent correctement
- utiliser les outils d'identification des TMS pour vérifier que les dangers continuent d'être contrôlés et qu'aucun nouveau danger n'a été introduit
- demander des commentaires sur la mesure de contrôle à tous les travailleurs concernés :

Documentez tous les renseignements recueillis pendant cette évaluation et faites-en rapport à tous les travailleurs concernés, ainsi qu'au délégué du CMSST ou au délégué à la santé et à la sécurité. Si des préoccupations sont notées, demandez à l'équipe de projet d'en débattre et de suggérer des façons de les atténuer.

Une évaluation plus formelle et approfondie doit être effectuée après que la mesure de contrôle a été utilisée pendant un certain temps (p. ex., 3 à 6 mois). Après cette période, les travailleurs devraient avoir une très bonne idée du fonctionnement de la mesure du contrôle ainsi que des aspects positifs ou négatifs associés à son utilisation.

### À NE PAS OUBLIER!



Parfois, une évaluation semble indiquer que la mesure de contrôle des risques de TMS n'a pas réussi. Si tel est le cas, vous n'avez peut-être pas identifié clairement tous les risques de TMS. Retournez à la section 5 : Reconnaître les risques de TMS et les préoccupations connexes.

Pendant cette évaluation, songez à :

- utiliser un questionnaire formel pour recueillir les opinions des travailleurs sur la mesure de contrôle
- demander aux travailleurs des suggestions d'amélioration de la mesure de contrôle
- faire un sondage auprès d'autres travailleurs concernés au sujet de la méthode de contrôle (p. ex., entretien, ingénierie, production, qualité, superviseurs)
- recueillir des données sur la production et la qualité.

Si des préoccupations sont identifiées, réunissez l'équipe de projet afin de parler des enjeux identifiés et de suggérer de nouvelles façons de les corriger.

Voir **la Trousse de prévention des TMS** pour un exemple de questionnaire pouvant être utilisé pour recueillir les avis des travailleurs sur les mesures de contrôle.

### **Effectuer un examen et une évaluation continus**

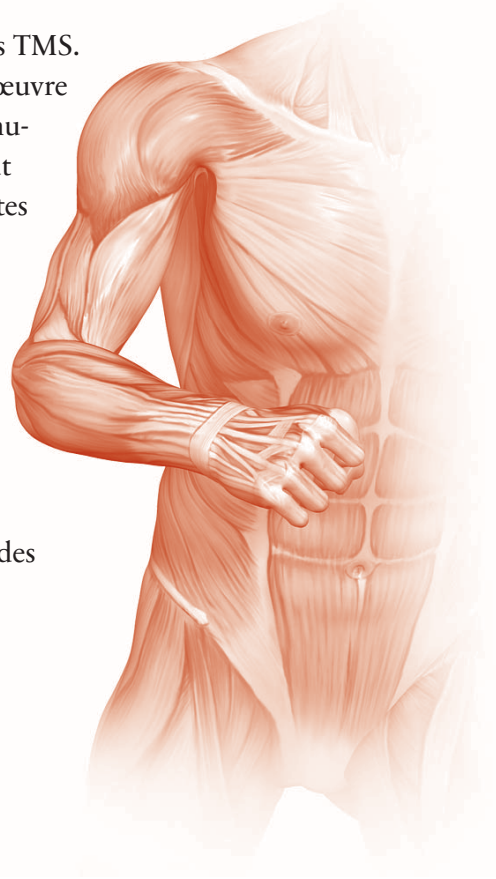
Continuez à examiner tous les rapports habituels afin de déceler tout problème ou toute amélioration relatifs à l'emploi ou dans l'aire de travail où la mesure de contrôle a été mise en œuvre. N'oubliez pas que des TMS peuvent continuer d'être rapportés même après la mise en œuvre fructueuse d'une mesure de contrôle, parce que de nouveaux cas peuvent avoir été causés par les expositions aux dangers subies avant l'installation de la mesure de contrôle.

## Section 9 : Transmettre les résultats et reconnaître les réussites

**L**a bonne communication est importante dans la prévention des TMS. Même des mesures de contrôle bien conçues et bien mises en œuvre donneront des résultats inférieurs à ceux escomptés si la communication n'est pas adéquate. Les étapes de communication dont il faut tenir compte pour tous les projets de prévention des TMS sont décrites ci-dessous :

- tenir tous les travailleurs au courant de l'avancement
- remercier tous les employés qui ont pris part au processus
- transmettre les résultats de l'évaluation
- fêter les réussites.

Voir **la Section 9 du Manuel de ressources des Lignes directrices de prévention des TMS pour l'Ontario** pour plus d'informations sur la transmission des résultats et la reconnaissance des réussites.





# Ressources

## Associations ontariennes pour la santé et la sécurité (<http://www.preventiondynamics.com>)

### Association ontarienne de la sécurité dans la construction

TÉLÉPHONE : 416-674-2726  
1-800-781-2726  
<http://www.csao.org>

### Association ontarienne pour la sécurité en éducation

TÉLÉPHONE : 416-250-8005  
1-877-732-3726  
<http://www.easo.on.ca>

### Association ontarienne de sécurité des services publics et électriques

TÉLÉPHONE : 905-625-0100  
1-800-263-5024  
<http://www.eusa.on.ca>

### Association pour la sécurité à la ferme

Téléphone : 519-823-5600  
1-800-361-8855  
<http://www.farmsafety.ca>

### Association pour la prévention des accidents industriels

TÉLÉPHONE : 905-614-4272  
1-800-406-4272  
<http://www.iapa.ca>

### Association pour la santé et la sécurité dans l'industrie des mines et des agrégats

TÉLÉPHONE : 705-474-7233  
<http://www.masha.on.ca>

### Association pour la santé et la sécurité dans le secteur des municipalités

TÉLÉPHONE : 905-890-2040  
1-866-275-0045  
<http://www.mhsao.com>

### Centres de santé des travailleurs(es) de l'Ontario

#### Clinique de Toronto

TÉLÉPHONE : 416-510-8713  
1-888-596-3800  
<http://www.ohcow.on.ca>

### Association pour la sécurité au travail dans l'industrie forestière de l'Ontario

TÉLÉPHONE : 705-474-7233  
<http://www.ofswa.on.ca>

### Association pour la sécurité dans le secteur de la santé et des services communautaires de l'Ontario

TÉLÉPHONE : 416-250-7444  
1-877-250-7444  
<http://www.osach.ca>

### Alliance ontarienne pour la sécurité dans le secteur des services

TÉLÉPHONE : 1-800-525-2468  
<http://www.ossa.com>

### Association pour la santé et la sécurité dans l'industrie des pâtes et papiers

TÉLÉPHONE : 705-474-7233  
<http://www.pphsa.on.ca>

### Association de santé et de sécurité dans les transports de l'Ontario

TÉLÉPHONE : 416-242-4771  
1-800-263-5016  
<http://www.thsao.on.ca>

### Centre de santé et sécurité des travailleurs et travailleuses (CSSTT)

TÉLÉPHONE : 416-441-1939  
1-888-869-7950  
<http://www.whsc.on.ca>

## Ressources ontariennes

### Centre of Research Expertise for the Prevention of Musculo-skeletal Disorders (CRE-MSD)

<http://www.cre-msd.uwaterloo.ca/>

Institut de recherche sur le travail et la santé

<http://www.iwh.on.ca>

### Ministère du Travail

<http://www.labour.gov.on.ca/>

### Prevention Practices Database

<http://www.preventionpractices.com>

### Commission de la sécurité professionnelle et de l'assurance contre les accidents du travail

<http://www.wsib.on.ca>

## Ressources canadiennes

### Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail

<http://www.ccohs.ca/oshanswers>

### WorkSafe BC

<http://www.worksafebc.com>

## Ressources internationales

### Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail

<http://europe.osha.eu.int>

### Health and Safety Executive (HSE)

<http://www.hse.gov.uk>

### National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH)

<http://www.cdc.gov/niosh/>

### U.S. Department of Labor, Occupational Safety and Health Administration (OSHA)

<http://www.osha.gov>

## Associations professionnelles d'ergonomie

### Association canadienne d'ergonomie

<http://www.ace-ergocanada.ca>

### Ergonomics Society

<http://www.ergonomics.org.uk>

### Human Factors and Ergonomics Society

<http://www.hfes.org>

### International Ergonomics Association (IEA)

<http://www.iea.cc>

## Autres associations professionnelles

### Association canadienne des ergothérapeutes

<http://www.osot.on.ca>

### Association chiropratique canadienne

<http://www.ccachiro.org>

### Alliance canadienne de kinésiologie

<http://www.cka.ca/>

### Association canadienne des infirmières et infirmiers en santé du travail

<http://www.cohna-aciist.ca>

### Association canadienne de physiothérapie

<http://www.physiotherapy.ca>

### College of Chiropractors of Ontario

<http://www.cco.on.ca>

### Occupational Hygiene Association of Ontario

<http://www.ohao.org>

### Ontario Kinesiology Association

<http://www.oka.on.ca/>

### Ontario Occupational Health Nurses Association

<http://www.oohna.on.ca>

### Ontario Physiotherapy Association

<http://www.opa.on.ca>

### Ontario Society of Occupational Therapists

[www.caot.ca](http://www.caot.ca)

# Bibliographie sommaire

- Association canadienne de normalisation 2000. Z412-00 **Guideline on Office Ergonomics**. Toronto: CSA
- Conseil de la santé et de la sécurité au travail de l'Ontario, 2007. Série sur la prévention des troubles musculo-squelettiques du Conseil de la santé et de la sécurité au travail de l'Ontario. **Partie 2 : Manuel de ressources des Lignes directrices de prévention des TMS pour l'Ontario**. (Document 5158B).
- Conseil de la santé et de la sécurité au travail de l'Ontario, 2007. Série sur la prévention des troubles musculo-squelettiques du Conseil de la santé et de la sécurité au travail de l'Ontario. **Partie 3 : Trousse de prévention des TMS**. (Document 5159B).
- COLE, D., I. RIVILIS, D. VAN EERD, K. CULLEN, E. IRVIN et D. KRAMER. 2005. **Effectiveness of Participatory Ergonomic Interventions: A Systematic Review**. Toronto: Institute for Work and Health ([www.iwh.on.ca](http://www.iwh.on.ca))
- HAGBERT, M., B. SILVERSTEIN, R. WELLS et coll. 1995. **Work Related Musculoskeletal Disorders (WMSDs): A Reference Book for Prevention**. Bristol PA: Taylor & Francis
- Health and Safety Executive. 2002. **Upper Limb Disorders in the Workplace**. Royaume-Uni ([www.hsebooks.com](http://www.hsebooks.com))
- National Research Council, 1999. **Work-related Musculoskeletal Disorders**. National Academy of Sciences. Washington, DC: National Academy Press
- NIOSH. 1997. **A Critical Review of Epidemiologic Evidence for Work-related Musculoskeletal Disorders of the Neck, Upper Extremity and Low Back** (<http://www.cdc.gov/niosh/docs/97-141/>)
- NIOSH. 1997. **Elements of an Ergonomics Program** ([www.cdc.gov](http://www.cdc.gov))



# Processus de révision

Les Lignes directrices de prévention des TMS pour l'Ontario (les lignes directrices) seront révisées et modifiées régulièrement afin de fournir aux responsables des lieux de travail de l'Ontario des renseignements sur ce qui se fait de nouveau en matière de découvertes, de méthodes d'évaluation, d'approches de contrôle, etc. Le processus de révision est décrit ci-dessous :

- 1) Les lignes directrices seront révisées formellement par un comité technique nommé par le CSSTO tous les cinq ans après la date de publication. Le comité tiendra compte de toutes les demandes de modification reçues ainsi que de l'état présent des études sur la prévention des TMS. Le comité technique présentera une recommandation au CSSTO selon laquelle les lignes directrices devront être confirmées ou mises à jour.
- 2) Si la recommandation faite est de mettre à jour les lignes directrices, le comité technique se réunira afin de débattre des changements spécifiques devant être apportés.
- 3) Les changements recommandés seront présentés au CSSTO pour approbation. Une fois approuvés par le CSSTO, les changements recommandés seront distribués aux intervenants externes pour recevoir leurs commentaires.
- 4) Après la période de commentaires, le comité technique se réunira pour étudier tous les commentaires reçus et pour présenter une version finale des lignes directrices mises à jour au CSSTO.
- 5) Une révision anticipée des lignes directrices pourra être considérée si des renseignements concernant des résultats de recherche nouveaux et bien fondés ont été trouvés, et si ces nouveaux résultats de recherche laissent croire que les renseignements contenus dans les présentes lignes directrices ne fournissent pas aux responsables des lieux de travail de l'Ontario une approche raisonnable de la prévention des TMS.
- 6) Le président du CSSTO garantira que l'ensemble des commentaires et des demandes de modification sont examinés une fois par année.
- 7) Toutes les demandes de changement ou de modification aux lignes directrices doivent être envoyées à :

Par Postes Canada :   Président du CSSTO  
                                  a/s Secrétaire de division  
                                  Direction des meilleures pratiques  
                                  Division de la prévention  
                                  11e étage, CSPAAT  
                                  200, rue Front Ouest  
                                  Toronto (Ontario) M5V 3J1

Par courriel :            [prevention@wsib.on.ca](mailto:prevention@wsib.on.ca)

Veillez inscrire « Lignes directrices de prévention des TMS a/s Division des meilleures pratiques » dans la ligne d'objet du courriel.

# LIGNES DIRECTRICES DE PRÉVENTION