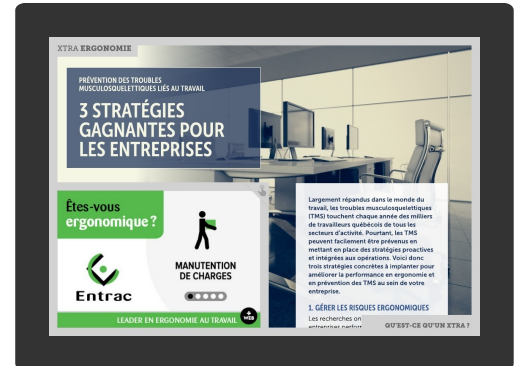


## CET ÉCRAN A ÉTÉ PARTAGÉ À PARTIR DE LA PRESSE+

Édition du 14 mars 2017,  
section PAUSE SANTÉ, écran 11



### PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES LIÉS AU TRAVAIL **3 STRATÉGIES GAGNANTES POUR LES ENTREPRISES**

Largement répandus dans le monde du travail, les troubles musculosquelettiques (TMS) touchent chaque année des milliers de travailleurs québécois de tous les secteurs d'activité. Pourtant, les TMS peuvent facilement être prévenus en mettant en place des stratégies proactives et intégrées aux opérations. Voici donc trois stratégies concrètes à implanter pour améliorer la performance en ergonomie et en prévention des TMS au sein de votre entreprise.

#### **1. GÉRER LES RISQUES ERGONOMIQUES**

Les recherches ont démontré que les entreprises performantes en ergonomie et en prévention des TMS sont proactives. « Ces entreprises n'attendent pas qu'un événement survienne pour prendre des mesures, elles interviennent de manière proactive directement sur les risques ergonomiques », explique Dominick B. Turgeon, président d'Entrac, leader en ergonomie au travail. En effet, celles-ci agissent « en amont » et mettent en place un processus d'identification, d'évaluation et de priorisation de leurs risques ergonomiques. De plus, afin d'éliminer les risques à la source, ces entreprises intègrent l'ergonomie dès la conception des situations de travail, qu'il s'agisse d'un réaménagement ou de la construction d'un nouveau bâtiment, de l'achat d'un outil ou d'un équipement ou encore de la création d'un nouveau poste de travail. De nombreux facteurs peuvent en effet favoriser l'apparition de TMS tels que les postures contraignantes, les efforts musculaires importants et la répétition continue des mêmes gestes. En étant proactives, ces entreprises réduisent considérablement les risques de TMS.

#### **2. FORMER LES EMPLOYÉS À TOUS LES NIVEAUX**

La formation des travailleurs est une autre stratégie importante utilisée par les entreprises performantes en ergonomie et en prévention des TMS. La formation des employés s'avère en effet un outil de choix à considérer en parallèle aux autres moyens de réduction et de contrôle des risques tels que la modification de l'environnement de travail, la réduction des charges et l'aide mécanique à la manutention. Celle-ci permet aux travailleurs de prendre connaissance de leur façon de travailler, d'acquérir les connaissances nécessaires pour développer des savoir-faire de prudence lors d'efforts physiques et d'expérimenter avec succès des alternatives de travail sécuritaire et efficace, dans le contexte réel de travail. « Pour que les impacts de la formation soient importants et durables, il est essentiel que les employés soient formés à tous les niveaux, qu'il s'agisse des gens affectés à la production, aux ressources humaines, à l'achat des équipements ou à la gestion de l'entreprise », assure M. Turgeon.

### **3. AGIR RAPIDEMENT EN CAS D'INCONFORTS OU DE BLESSURES**

Les TMS sont à notre époque l'une des sources majeures de baisse de performance et d'arrêt de travail. En général, ils se manifestent d'abord par de l'inconfort pendant la tâche. Puis, des douleurs surgissent et débordent du travail. Ensuite, si les conditions déterminantes persistent, ils peuvent dégénérer en lésions. Il est donc essentiel d'agir tôt en prévention, car, lorsqu'une lésion s'est installée, l'action de correction est bien moins efficace. C'est pourquoi les entreprises performantes en ergonomie et en prévention des TMS sont attentives aux employés qui ont des inconforts ou des douleurs persistantes. Celles-ci mettent entre autres en place un processus positif de déclaration des douleurs. En étant à l'affût et informées, elles peuvent prendre des mesures et régler rapidement la problématique. Elles peuvent entre autres effectuer des ajustements ergonomiques au niveau du poste selon la condition, proposer un programme d'exercices adapté et réaliser l'entraînement à la tâche selon l'inconfort ou la blessure.

#### **DE NOMBREUX BÉNÉFICES**

Les entreprises qui appliquent ces trois stratégies en retirent plusieurs bénéfices. Parmi eux, mentionnons :

- Un impact « ressources humaines » important et positif (autonomie, mobilisation et responsabilisation des employés, employeur de choix, rétention des employés, etc.).
- Une diminution des coûts d'opérations et de santé-sécurité.
- Une amélioration de l'efficacité opérationnelle et de la productivité.
- Le développement d'une culture SST robuste et durable.