



FICHE DE RISQUE – SOLLICITATIONS MUSCULOSQUELETTIQUES (SMS)

Direction de santé publique de la Montérégie

25 juillet 2024

EFFETS SUR LA SANTÉ

Les sollicitations musculosquelettiques (SMS) peuvent causer l'apparition de troubles musculosquelettiques (TMS). Les TMS sont un ensemble d'atteintes douloureuses qui concernent le cou, le dos, les membres supérieurs et les membres inférieurs (ex. : maux de dos, tendinopathie [tendinite], bursite, épicondylite, syndrome du canal carpien).

Les TMS reliés au travail sont des atteintes causées par une sollicitation excessive des tissus musculosquelettiques comme les tendons, les muscles, les ligaments, les gaines, les nerfs ainsi que les articulations, incluant les disques intervertébraux. Ils se développent habituellement de manière graduelle, mais la douleur peut être soudaine.

Les signes et symptômes les plus fréquents sont :

- l'inconfort;
- la réduction de l'amplitude (limitation) du mouvement;
- la douleur lors des mouvements ou au toucher;
- l'engourdissement;
- la perte de sensation dans les régions touchées.

SEUIL D'INTERVENTION PRÉVENTIF

Les TMS sont reliés à la présence de facteurs de risque dans le milieu de travail tels : les postures contraignantes et statiques, les efforts excessifs, les mouvements répétitifs, le travail au froid, l'exposition aux vibrations, les chocs ou impacts, la pression mécanique, l'organisation du travail et les risques psychosociaux (RPS).

Afin d'estimer si le risque de développer un TMS est important, les facteurs de risque doivent être évalués en tenant compte de la durée, de l'intensité et de la fréquence de l'exposition.

Dès qu'une situation à risque est présente, il est approprié de faire une analyse plus détaillée de la situation de travail afin de vérifier si des moyens de prévention sont nécessaires pour éliminer, réduire ou contrôler le risque de développer un TMS.

Les SMS peuvent également avoir des effets sur la grossesse et le fœtus. La travailleuse enceinte devrait compléter une demande d'affectation ou de retrait préventif avec le professionnel assurant le suivi de sa grossesse de façon à connaître les recommandations qui s'appliquent pour sa situation de travail.



FICHE DE RISQUES – SOLLICITATIONS MUSCULOSQUELETTIQUES (SMS)

CONCLUSION ET RECOMMANDATIONS

Le risque de développer un TMS est présent dans tous les milieux de travail et concerne l'ensemble des secteurs d'activités, professions et métiers. Tous les travailleurs exposés aux SMS sont susceptibles d'avoir des effets néfastes sur leur santé.

Une fois que les risques sont identifiés, une **stratégie de maîtrise du risque (plan d'action)** qui implique les acteurs de l'entreprise et les travailleurs doit être élaborée. Le plan d'action contiendra :

- les postes de travail ou les tâches à risque;
- une estimation des niveaux d'exposition des travailleurs (ex. : facteurs de risque, durée, intensité, fréquence);
- une priorisation des postes de travail ou tâches à risque;
- les moyens préventifs pour diminuer l'exposition des travailleurs;
- l'identification des responsables (implication des travailleurs et représentants de l'employeur);
- l'échéancier;
- la révision périodique de la stratégie.

Les correctifs doivent respecter la **hiérarchie des mesures de prévention**, c'est-à-dire prioriser l'élimination à la source avant d'envisager un contrôle technique ou des mesures administratives. Notez que plusieurs mesures en prévention peuvent être nécessaires pour corriger le risque. Nous vous encourageons également à considérer ce risque dans vos projets de conception, d'aménagement de poste de travail ou d'achat d'équipements, d'outils et d'accessoires ainsi que dans votre programme de sensibilisation auprès de vos travailleurs.

Les activités de prévention présentées dans le tableau suivant sont des mesures qui peuvent se retrouver dans le *Rapport et recommandations sur la gestion des risques pour la santé* et qui peuvent être mises en place dans votre milieu de travail. L'équipe du Réseau de santé publique en santé au travail (RSPSAT) peut vous soutenir dans le choix des activités à prioriser compte tenu de l'importance du niveau d'exposition du risque dans votre établissement.

ACTIVITÉS DE PRÉVENTION

LES ACTIVITÉS SUIVIES D'UNE ÉTOILE (*) PEUVENT ÊTRE RÉALISÉES PAR L'ÉQUIPE DU RSPSAT

IDENTIFIER LE RISQUE

Consulter les données compilées dans le milieu* :

- statistiques d'absences par secteur/poste
- registre des avis de l'employeur et demande de remboursement (ADR)
- registre d'accidents, d'incidents et de premiers secours

Identifier les situations de travail où l'on rapporte* :

- des douleurs, malaises, inconforts ou blessures liés au travail, situations de travail difficiles, plaintes
- la présence de facteurs de risque de TMS



FICHE DE RISQUES – SOLLICITATIONS MUSCULOSQUELETTIQUES (SMS)

ACTIVITÉS DE PRÉVENTION
<i>LES ACTIVITÉS SUIVIES D'UNE ÉTOILE (*) PEUVENT ÊTRE RÉALISÉES PAR L'ÉQUIPE DU RSPSAT</i>
(ex. : postures contraignantes et statiques, efforts, mouvements répétitifs, travail au froid, expositions aux vibrations au corps entier ou mains-bras ¹ , chocs ou impacts, pression mécanique, organisation du travail et RPS)
Répertorier les situations de travail où l'on observe la présence de facteurs de risque de TMS*
Faire appel à des ressources spécialisées en ergonomie pour l'identification, l'analyse approfondie et la mise en place de moyens préventifs
Faire une analyse détaillée des situations de travail à risque pour les travailleurs*
CORRIGER (RSST, ART. 166, 167, 168, 169, 170, LSST ART. 51) Se référer à la fiche de risque sms – Annexe 1.
Élaborer une stratégie de maîtrise du risque SMS (plan d'action)
Élimination à la source ou remplacement
Effectuer le travail d'une façon différente <ul style="list-style-type: none"> • robotiser, automatiser ou mécaniser les tâches à risque ou pénibles (ex. : se doter de machine d'emballage, ajouter des convoyeurs extensibles/portatifs, des palettiseurs)
Concevoir les postes en fonction des travailleurs et de la tâche à exécuter : <ul style="list-style-type: none"> • favoriser l'adoption de posture neutre • réduire les efforts (ex. : éviter d'appliquer une pression excessive sur l'outil, réduire les manutentions manuelles, les efforts de préhension, les efforts pleine main) • adapter la hauteur et l'inclinaison des plans de travail • fournir des plateformes ajustables • aménager les postes en respectant les zones de confort • prendre et déposer les objets dans la zone de confort entre la mi-cuisse et les épaules • optimiser l'éclairage selon la tâche
Acquérir ou concevoir des outils adaptés aux tâches et aux travailleuses et travailleurs
Contrôle technique
Fournir des équipements adaptés pour la manutention ou le transport d'objets (ex. : pont roulant, chariot élévateur, palan, système à ventouse, chariot à roue et diable électrique pour les escaliers)
Adapter les postes de travail en fonction des travailleurs et des tâches à exécuter (ex. : raccourcir les distances à parcourir, fournir des surfaces de travail ajustables facilement, poste assis-debout, éviter le travail à bout de bras ou en position penchée)
Fournir des outils/équipements et accessoires adaptés à la tâche : <ul style="list-style-type: none"> • les plus légers possible • les moins vibrants possible de leur catégorie • permettant l'adoption de postures neutres • confortables et nécessitant moins d'effort physique • en bon état • permettant l'utilisation des deux mains • s'actionnant facilement avec plusieurs doigts • munis de boyaux de qualité qui arrivent par le haut • munis d'un système de contre-balancier, si applicable • munis de raccords pivotants

¹ Si présence de vibrations au corps entier ou de vibrations mains-bras, se référer aux fiches spécifiques.



FICHE DE RISQUES – SOLLICITATIONS MUSCULOSQUELETTIQUES (SMS)

ACTIVITÉS DE PRÉVENTION
<i>LES ACTIVITÉS SUIVIES D'UNE ÉTOILE (*) PEUVENT ÊTRE RÉALISÉES PAR L'ÉQUIPE DU RSPSAT</i>
Changer les outils, équipements et accessoires quand leur usure diminue leur performance
Respecter les conditions d'entretien et d'utilisation recommandées par le fabricant
Entretien et désencombrer les espaces pour faciliter la circulation et l'accès aux équipements et aux matériaux
Réaliser des évaluations ergonomiques approfondies
Sensibilisation
Planifier et réaliser une activité de mobilisation du milieu* : <ul style="list-style-type: none"> • cartes postales sur la prévention des TMS • aide-mémoire relatif à la manutention manuelle • aide-mémoire relatif à l'ajustement des postes de travail à l'ordinateur • fiche sur la prévention des troubles musculosquelettiques (TMS) chez les travailleurs du secteur de la boulangerie, pâtisserie, biscuiterie et chocolaterie
Planifier et réaliser des activités d'information pour les travailleurs exposés sur les effets à la santé, les signes et symptômes, les facteurs de risque et les moyens préventifs* <ul style="list-style-type: none"> • prévention des risques de TMS • manutention manuelle • ajustement des postes de travail à l'ordinateur
Valider le contenu de l'information donnée par le milieu de travail*
Mesures administratives
Élaborer des procédures de travail qui permettent : <ul style="list-style-type: none"> • d'optimiser la méthode de travail (ex. : mouvements les moins à risque) • de planifier le travail pour éviter les longues périodes d'exposition (ex. : varier la tâche, permettre de changer de posture, poste assis-debout) • d'inclure des micropauses pour permettre des étirements aux articulations sollicitées
Permettre un aménagement flexible des horaires et de l'organisation du travail : <ul style="list-style-type: none"> • la rotation de postes de travail qui permet de varier les tâches sans solliciter les mêmes articulations • la réorganisation des tâches dans la journée ou dans la semaine (ex. : varier les trajets effectués) • l'ajout de micropauses
Planifier des séances d'informations périodiques pour les travailleurs exposés avec un rappel sur les effets à la santé, les signes et symptômes, les facteurs de risques et les moyens préventifs
S'assurer que les nouveaux travailleurs reçoivent l'information sur les effets à la santé, les signes et symptômes et sur les moyens préventifs
Donner de la marge de manœuvre aux travailleurs dans la gestion de leur exposition aux risques (ex. : réorganiser les tâches durant la journée)
Encourager les travailleurs à déclarer les outils usés ou endommagés, les situations à risque, les douleurs et inconforts en lien avec la tâche
Équipements de protection individuelle (ÉPI)
➤ Le port de l'ÉPI doit être combiné avec une autre mesure pour augmenter son efficacité.
Gants de travail adaptés à l'utilisateur, à la tâche et au contexte de travail (ex. : protection thermique, améliore la préhension, antivibratile) et qui sont conformes à la norme ISO 10819: 2013)
Genouillères adaptées à l'utilisateur, à la tâche et au contexte de travail



FICHE DE RISQUES – SOLLICITATIONS MUSCULOSQUELETTIQUES (SMS)

ACTIVITÉS DE PRÉVENTION	
<i>LES ACTIVITÉS SUIVIES D'UNE ÉTOILE (*) PEUVENT ÊTRE RÉALISÉES PAR L'ÉQUIPE DU RSPSAT</i>	
CONTRÔLER	
Information	
Informier régulièrement les travailleuses et travailleurs de toutes modifications ou changements dans le milieu de travail concernant les tâches, le poste de travail, les nouveaux équipements (ex. : inclure un point d'information et d'échange sur la SST à l'ordre du jour des réunions)	
S'assurer que les mesures touchant la santé et la sécurité au travail (SST) soient intégrées, comprises et mises en application	
Formation et rappels	
Respecter le plan de formation	
Mettre à jour régulièrement les contenus de formations théoriques et pratiques	
Mettre en œuvre des mécanismes pour s'assurer que les formations requises ont été suivies avant l'exécution des tâches, incluant tous les nouveaux travailleurs	
Tenir un registre des formations suivies	
Inspection	
Instaurer une procédure d'inspection des lieux, postes de travail, équipements et outils	
Déterminer la fréquence de ces inspections, minimalement selon les recommandations du fabricant	
Tenir un registre des fiches d'inspection	
Entretien préventif	
Implanter un programme d'entretien préventif des équipements et des outils, des installations et des lieux en respectant minimalement les recommandations du fabricant (ex. : huiler, affûter les outils tranchants, vérifier et ajuster l'équilibrage des parties rotatives, des roues de chariot) selon les recommandations du fabricant	
Tenir un registre des entretiens préventifs réalisés	
Supervision	
Établir, mettre en œuvre et tenir à jour des processus qui permettent de surveiller les postes de travail, les méthodes de travail, les équipements roulants et leurs accessoires (ex. : siège, pelle, godet, lame, pneu, etc.)	
Identifier le ou la responsable de la mise en œuvre de ces processus	
Accroître la supervision lorsqu'il s'agit de nouveaux correctifs, de nouvelles tâches, de nouveaux outils vibrants manuels ou de nouveaux travailleurs	
Tenir un registre des vérifications	
Politique d'achat	
Élaborer et mettre en œuvre une politique d'achat de mobilier, d'équipements, d'outils et d'accessoires comportant des exigences relatives à la prévention des troubles musculosquelettiques (TMS)	
Politique de sous-traitance	
Inclure des exigences pour réduire les risques de SMS dans les contrats de travail effectués en sous-traitance, lorsqu'applicable	
Mettre en place un système de surveillance des sous-traitants pour s'assurer qu'ils respectent ces exigences	



FICHE DE RISQUES – SOLLICITATIONS MUSCULOSQUELETTIQUES (SMS)

ACTIVITÉS DE PRÉVENTION <i>Les activités suivies d'une étoile (*) peuvent être réalisées par l'équipe du RSPSAT</i>
Politique d'ingénierie
Intégrer les principes d'ergonomie à toutes les étapes de réalisation d'un projet ou d'un appel d'offres, de la conception d'un poste de travail jusqu'à l'élaboration de la méthode de travail pour ce poste
Surveillance de la qualité du milieu de travail
Implanter un registre des mesures de corrections pour en faciliter l'évaluation et le suivi
Implanter des mécanismes qui permettent de signaler des situations à risque (ex. : visite fréquente aux postes)
Surveillance de la santé des travailleuses et travailleurs
Analyser sur une base régulière le registre des accidents, des incidents et des plaintes afin de faire ressortir les tâches ou postes régulièrement impliqués dans l'apparition de TMS

RÉFÉRENCES COMPLÉMENTAIRES (LIENS)

Pour plus d'information, vous pouvez consulter les liens suivants :

- [Employeur: La prévention des TMS, on s'en occupe !](#)
- [Travailleurs: La prévention des TMS reliés au travail, on s'en occupe!](#)
- [Mieux comprendre la manutention manuelle](#)
- [Troubles musculosquelettiques liés au travail](#)
- [Les troubles musculosquelettiques liés au travail : un fardeau humain et économique évitable](#)
- [Contraintes de travail associées aux troubles musculo-squelettiques – Guide d'utilisation pour une évaluation rapide](#)
- [Contraintes du travail associées aux troubles musculosquelettiques – Guide d'utilisation pour une évaluation rapide et approfondie](#)
- [Une démarche simple de prévention des TMS](#)
- [Loi sur la santé et la sécurité du travail \(LSST\)](#)
- [Règlement sur la santé et la sécurité du travail \(RSST\)](#)

Note : Pour accéder à l'un des liens ci-dessus, veuillez diriger votre souris sur le lien désiré. Enfoncez et maintenez la touche « CTRL » sur votre clavier. Une main apparaîtra. Cliquez ensuite avec le côté gauche de la souris. Le document apparaîtra dans une nouvelle page de votre moteur de recherche sur Internet.

POUR JOINDRE L'ÉQUIPE DU RSPSAT DE LA MONTÉRÉGIE

Courriel : reponsesatmonteregie.cisssmc16@ssss.gouv.qc.ca

Téléphone : 450 928-6777, poste 14217

