

WORKSAFE

TRAVAIL SÉCURITAIRE



## L'ERGONOMIE ET LES LÉSIONS MUSCULO-SQUELETTIQUES

La prévention des  
blessures au moyen  
d'une bonne conception



Certaines tâches que nous effectuons au travail, comme le soulèvement, l'extension des bras et les mouvements répétitifs, peuvent créer une pression sur notre corps. Dans certains cas, ces tâches peuvent entraîner une blessure aux muscles, aux tendons, aux ligaments, aux nerfs, aux vaisseaux sanguins ainsi qu'aux articulations du cou, des épaules, des bras, des poignets, des jambes et du dos. Ce type de blessure s'appelle une lésion musculo-squelettique. Les lésions musculo-squelettiques représentent presque 36 % de toutes les réclamations avec interruption de travail présentées à Travail sécuritaire NB chaque année. Les blessures au dos et aux épaules sont les plus communes, constituant 70 % de toutes les lésions musculo-squelettiques.

*« L'ergonomie est la science qui étudie les gens au travail et qui conçoit les tâches, les emplois, l'information, les outils, l'équipement, les installations et le milieu de travail en général pour que les gens puissent y travailler en toute sécurité et salubrité, de façon efficace, productive et dans le confort. »*

(Ergonomic Design Guidelines, Auburn Engineers, Inc., 1998)  
[Traduction libre]

---

L'ergonomie consiste à adapter le travail au travailleur plutôt que de forcer le travailleur à s'adapter au travail. Elle joue un rôle très important dans la réduction ou l'élimination des lésions musculo-squelettiques.

La probabilité de subir une lésion musculo-squelettique dépend de l'importance, de la fréquence et de la durée de l'exposition aux facteurs de risque.

---

## LES FACTEURS DE RISQUE

- L'effort excessif (soulever, transporter, pousser ou tirer)
- La répétition
- Les postures malaisées ou statiques

L'exposition à ces facteurs pourrait entraîner une lésion musculo-squelettique. Les signes et symptômes peuvent apparaître soudainement, par exemple par suite d'un incident qui a causé une blessure, ou ils peuvent apparaître graduellement sur une plus longue période.

---

Chacun a un rôle à jouer pour assurer un lieu de travail sain et sécuritaire. C'est ce qu'on appelle le système de responsabilité interne, et la *Loi sur l'hygiène et la sécurité au travail* du Nouveau-Brunswick repose sur ce système. Les employeurs; les surveillants; les travailleurs; et les comités mixtes d'hygiène et de sécurité ou les délégués à l'hygiène et à la sécurité doivent travailler ensemble afin de prévenir les blessures au travail et les maladies professionnelles. Voici quelques petits conseils pour vous aider à réduire les risques d'une lésion musculo-squelettique à votre lieu de travail :

## Travailleurs

- Connaître les symptômes et les risques d'une lésion musculo-squelettique et les signaler à leur surveillant.
- Faire les pauses permises et changer de position et de posture, ou détendre leurs muscles à intervalles réguliers.
- Poser des questions à leur surveillant et lui faire part de préoccupations, ou demander plus de formation.
- Donner des suggestions pour améliorer les conditions de travail à leur surveillant, au comité mixte ou au délégué à l'hygiène et à la sécurité.
- S'assurer de comprendre les directives et les renseignements donnés.
- Utiliser de bonnes techniques de travail.
- Utiliser l'équipement et les outils fournis au lieu de travail pour réduire l'exposition aux risques d'une lésion musculo-squelettique.
- Savoir comment adapter leur poste de travail selon leurs propres besoins et leur travail, et demander de l'aide au besoin.

## Surveillants

- S'assurer que tous les travailleurs qu'ils surveillent connaissent les risques d'une lésion musculo-squelettique au travail et qu'ils reçoivent la formation nécessaire pour effectuer leur travail en toute sécurité.
- Tenter de découvrir les risques d'une lésion musculo-squelettique pendant les inspections du lieu de travail, les analyses des tâches de poste et les discussions avec les travailleurs.
- Renforcer les bonnes techniques de travail et l'utilisation de l'équipement de protection individuelle quand on repasse les accidents signalés.
- Encourager les travailleurs à faire les pauses permises.
- S'assurer que les travailleurs adaptent leur poste de travail

---

à leurs propres besoins et à leur travail, et leur offrir de l'aide, au besoin.

- Aider les travailleurs qui ont des questions ou des préoccupations.
- Connaître les signes avant-coureurs et les indicateurs d'une lésion musculo-squelettique.
- Prendre des mesures sur les lésions musculo-squelettiques et les préoccupations liées qui sont signalées, et faire un suivi auprès des travailleurs.

## **Membres du comité mixte d'hygiène et de sécurité et délégués à l'hygiène et à la sécurité**

- Obtenir la formation nécessaire pour reconnaître, évaluer et maîtriser les risques d'une lésion musculo-squelettique.
- Inclure les risques d'une lésion musculo-squelettique sur les listes de contrôle des inspections.
- Rechercher activement les risques d'une lésion musculo-squelettique.
- Discuter des préoccupations en matière de lésions musculo-squelettiques lors de réunions du comité mixte, ainsi qu'avec l'employeur et les travailleurs.
- S'assurer que toutes les personnes au lieu de travail ont reçu une formation pour effectuer leur travail en toute sécurité et déceler les risques d'une lésion musculo-squelettique.
- Faire des recommandations à l'employeur sur la façon d'éliminer, de maîtriser ou de réduire l'exposition aux risques d'une lésion musculo-squelettique.

## **Employeurs et gestionnaires**

- Intégrer la prévention des lésions musculo-squelettiques à votre politique et programme de santé et de sécurité.
- Former les travailleurs et les membres du comité mixte ou le délégué à l'hygiène et à la sécurité sur les façons de reconnaître, d'évaluer et d'éliminer ou de maîtriser les risques d'une lésion musculo-squelettique.
- S'assurer que les surveillants savent comment réduire les risques d'une lésion musculo-squelettique ou répondre à une préoccupation soulevée par un travailleur.



- Déterminer les risques d'une lésion musculo-squelettique liés à une mauvaise conception des outils, de l'équipement, des postes de travail ou des pratiques de travail, et maîtriser tout risque lié.
- S'assurer que le nouvel équipement est conçu et installé de façon à réduire l'exposition aux risques d'une lésion musculo-squelettique.
- Voir à ce que les travailleurs reçoivent le matériel et la formation dont ils ont besoin pour réduire leur exposition aux risques d'une lésion musculo-squelettique.

## QUE PEUT-ON FAIRE?

Des conseillers en ergonomie de Travail sécuritaire NB peuvent aider les lieux de travail à déterminer les facteurs de risque, et ce, en travaillant avec les employeurs et leurs employés pour les renseigner sur les lésions musculo-squelettiques et pour évaluer les causes fondamentales de ces lésions. On travaille également en équipe en vue de trouver des solutions pour un emploi ou un poste de travail particulier.

N'oubliez pas, grâce à l'ergonomie, on peut :

- prévenir les blessures;
- améliorer la qualité et la productivité;
- améliorer le moral;
- améliorer l'efficacité du travail.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur ce qui précède, n'hésitez surtout pas à communiquer avec le conseiller en ergonomie de Travail sécuritaire NB de votre région.



**1 800 999-9775**  
[www.travailsecuritairenb.ca](http://www.travailsecuritairenb.ca)