



## Prévention des troubles musculosquelettiques

Les troubles musculosquelettiques (TMS) coûtent cher à tout le monde! Chaque année, les TMS touchent plus de 45 000 travailleurs de tous secteurs d'activité. Pour les indemniser, la CSST consacre pas moins de 500 millions de dollars par année, soit plus de 40 % des coûts d'indemnisation des lésions professionnelles.

Les conséquences sur les plans humain, social et financier sont énormes autant pour les employeurs que pour les travailleurs : baisse de la productivité, diminution de la qualité des produits et des services, souffrances physiques et détérioration de la qualité de vie en sont les plus courantes.

Or il est possible de réduire les TMS et, par conséquent, le nombre de lésions et les coûts de réparation qui en découlent. C'est pourquoi la CSST poursuit depuis un an l'application d'un plan global d'intervention dont l'objectif principal est d'amener les milieux de travail à prendre en charge la prévention des TMS. Ce plan repose sur trois grandes orientations : inciter les milieux de travail à corriger les situations comportant des risques de TMS; les doter d'outils facilitant cette prise en charge et diversifier les stratégies, notamment en favorisant le partenariat et en intégrant la prévention des TMS à des programmes relevant d'autres organismes ou des entreprises.

### L'inspecteur, au cœur de l'intervention

Au cours de la dernière année, 50 inspecteurs de la CSST, répartis dans l'ensemble des régions, ont eu comme mandat d'intervenir dans les entreprises en commençant par celles où des travailleurs ont soumis des demandes d'indemnisation pour des TMS. Durant cette intervention, l'inspecteur effectue avec l'employeur, le comité de santé-sécurité s'il y a lieu, et les travailleurs une évaluation des risques à l'aide de la méthode QEC (*Quick Exposure Check*). Grâce à cette méthode qui permet de mieux comprendre ce qui crée le risque de TMS aux parties du corps les plus souvent affectées, soit les mains, les poignets, les coudes, les épaules, le cou et le dos, l'employeur est plus apte à déterminer les mesures à prendre en priorité pour corriger le poste en question.

L'inspecteur de la CSST peut exiger la correction des situations comportant des risques et il invitera l'employeur à élaborer un plan d'action qui précisera aussi bien les solutions à apporter que les moyens prévus pour en assurer la permanence. Cela signifie que l'employeur pourrait avoir à réviser ses pratiques en matière de formation et d'information, ainsi que ses politiques d'achat, par exemple.

La méthode QEC a été élaborée en Angleterre par deux spécialistes du *Robens Centre for Health Ergonomics*. La CSST l'a traduite et adaptée pour en faire un outil simple et pratique à utiliser non seulement par ses inspecteurs, mais aussi par les comités de santé-sécurité, les partenaires, les collaborateurs, les intervenants, et même les employeurs et les travailleurs.

La méthode se présente sous forme de questionnaire comprenant deux parties : la première s'adresse à un observateur qualifié, la deuxième aux travailleurs assignés au poste évalué. Les résultats sont quantifiables et aboutissent à un niveau de risque qui indique sur quoi il faut agir sans plus tarder.

Dans le cadre de la prévention des TMS, l'APSAM agit comme ressource auprès des milieux de travail du secteur municipal afin de les soutenir dans l'élaboration et l'application de solutions les mieux adaptées à la situation de travail et aux travailleurs qui l'occupent. Une municipalité qui souhaite mettre en place une démarche de prévention pourra s'inspirer du document produit par la CSST *Une démarche simple de prévention* qui résulte d'un remaniement complet du guide intitulé *Plein le dos... et plein les bras*.

Le *Guide d'évaluation des risques : méthode QEC*, dans lequel est expliqué comment utiliser la méthode, et le questionnaire sont diffusés gratuitement par la CSST. On peut les obtenir directement dans les directions régionales ou en consultant le site Internet de la CSST dans la section Publications. Les versions électroniques de ces documents (PDF) sont aussi disponibles à partir du site Internet de l'APSAM.