



# **RENSEIGNEMENTS**

## *SUR LA SANTÉ ET LA SÉCURITÉ*

## **Lésions attribuables au travail répétitif**

### **Quelles sont les lésions attribuables au travail répétitif?**

Les lésions attribuables au travail répétitif (LATR) sont une famille de troubles douloureux qui affectent les tendons, les muscles, les nerfs et les articulations. Elles causent des douleurs persistantes ou récurrentes qui affectent le plus souvent le cou, les épaules, les avant-bras, les mains, les poignets et les coudes.

Les LATR ont une variété de causes et incluent des lésions dans différentes parties du corps. Les LATR sont connues sous d'autres noms, comme :

- les problèmes musculo-squelettiques d'origine professionnelle;
- les blessures attribuables au mouvement répétitif;
- les microtraumatismes répétés;
- les problèmes de nature cervico-brachiale;
- les lésions attribuables à la surutilisation;
- les problèmes musculo-squelettiques régionaux;

- les problèmes de tissus mous ou lésions des tissus mous.

Les différents termes indiquent que ces lésions sont causées par des mouvements répétitifs et aussi par la force, les mouvements rapides, la surutilisation, une charge statique, des efforts excessifs, une position inconfortable des membres ou le maintien d'une posture contraignante pendant trop longtemps.

Les LATR sont une cause beaucoup trop commune des souffrances des membres du SCFP. Mais il est difficile d'évaluer pleinement l'étendue du problème parce que les LATR ne sont pas assez rapportées.

Les membres qui souffrent de LATR ont des symptômes dans les articulations, les muscles, les nerfs et les tendons comme :

- des engourdissements et des raideurs;
- des picotements et des sensations de brûlure;

- des douleurs lancinantes et sourdes qui sont plus fortes la nuit;
- des paumes sèches et brillantes;
- de l'enflure autour de la partie affectée;
- un affaiblissement des muscles à la base du pouce;
- une perte de dextérité dans la partie affectée.

La douleur dans une partie du corps peut s'étendre à d'autres parties. Par exemple, la douleur dans le poignet peut se déplacer vers l'avant-bras, vers l'articulation de l'épaule et les muscles du cou. Souvent, quand les membres ressentent de la douleur à cause de la façon dont ils travaillent, ils essaieront de compenser en faisant le travail d'une autre manière qui causera d'autres lésions dues à l'effort. En conséquence, leurs douleurs et lésions persisteront ou s'aggraveront.

## **Causes des LATR**

Les LATR résultent des licenciements de personnel et d'une mauvaise organisation du travail. Les licenciements signifient que l'on demande aux membres du SCFP de faire plus avec moins d'aide. Cette situation entraîne des pauses inadéquates, un accroissement du rythme de travail et du stress. Ces conditions de travail sont idéales pour l'apparition des LATR. Les membres du SCFP n'ont pas le temps de récupérer entre les mouvements répétitifs étant donné qu'ils travaillent plus longtemps pour faire des heures supplémentaires inutiles. Ce manque de contrôle de la part des travailleuses et travailleurs mène aux LATR. Une direction, une supervision et une formation inadéquates sont des

caractéristiques d'une mauvaise organisation du travail qui peut contribuer aux LATR.

On peut classer comme suit les causes des LATR :

- des lésions causées par des mouvements rapides continus comme la dactylographie;
- des lésions causées par des mouvements musculaires comme l'utilisation d'un tournevis;
- des lésions causées par un positionnement fixe avec les membres qui ne sont pas soutenus comme la dactylographie sans soutien pour les poignets.

La mauvaise organisation du travail mène aux LATR, par exemple :

- un équipement ou des outils inadéquats obligent les membres à faire le travail de manière inacceptable;
- l'équipement et les outils standardisés qui sont conçus pour un homme moyen de taille normale et qui ne sont pas ajustés à différents types corporels;
- une conception des postes de travail inférieure aux normes imposent un stress physique inutile aux membres;
- un accroissement du rythme de travail oblige les gens à faire plus de mouvements répétitifs;
- de l'équipement mal entretenu empêche l'adoption de méthodes de travail sûres et correctes;
- une formation inadéquate oblige les membres à faire des tâches de manière dangereuse;
- une température et une humidité inadéquates font que les membres se

fatiguent plus vite ou ont des muscles raides;

- les vibrations excessives de l'équipement et des outils imposent une tension sur les muscles et les articulations.

### **Quels sont les dangers?**

Les LATR affectent la santé physique et psychologique des membres du SCFP. Mais elles débordent aussi du lieu de travail et affectent négativement les membres de la famille. Les effets cumulatifs des LATR peuvent être dévastateurs.

Les principaux effets des LATR sont :

- le stress et l'épuisement quand on travaille avec des LATR;
- des dommages généraux aux muscles, tendons et nerfs;
- une tendinite, une ténosynovite, une péri-tendinite et le doigt à ressort;
- le syndrome du tunnel carpien et la maladie de Quervain;
- l'épicondylite, la bursite et la maladie de Dupuytren;
- des problèmes de ganglion, une névrite digitale et une compression du nerf radial;
- le syndrome du défilé thoraco-brachial, une tendinite du sus-épineux, le syndrome du cou tendu et l'épaule bloquée.

Les LATR les plus communes sont la tendinite, l'épicondylite et le syndrome du tunnel carpien. Les symptômes de la tendinite incluent la douleur, une faiblesse, de l'enflure, une douleur sourde et une sensation de brûlure dans les poignets, les épaules et le doigt. Une tendinite à long terme peut mener au blocage des tendons, ce qui limitera les

mouvements des muscles et des articulations autour de la partie affectée. La tendinite est fréquente chez les travailleuses et travailleurs de la maintenance qui font des mouvements répétitifs des épaules et des poignets.

L'épicondylite est couramment appelée coude du joueur de tennis ou coude du joueur de golf. Les symptômes incluent une sensibilité du coude et de l'enflure autour du coude. Les causes de l'épicondylite incluent des mouvements d'efforts des avant-bras (par ex. marteler) et des torsions du poignet et de l'avant-bras (par ex. utilisation d'un tournevis ou transport d'une charge lourde avec les bras allongés). Les mécaniciens et les travailleuses et travailleurs des métiers spécialisés souffrent souvent d'épicondylite.

Les symptômes du tunnel carpien incluent l'engourdissement, des picotements et des sensations de brûlures, une paume sèche et un affaiblissement des muscles à la base du pouce. Les mouvements répétitifs des doigts, des pincements et des pressions avec le bout des doigts, des mouvements d'efforts de la main avec les poignets fléchis et des mouvements de torsion des poignets peuvent provoquer cette lésion douloureuse. Toute personne qui utilise un clavier ou qui fait des mouvements hautement répétitifs du poignet et des doigts risque de souffrir du syndrome du tunnel carpien.

### **Identifier le problème**

La première étape est de reconnaître que les LATR sont un problème de santé et de sécurité là où vous travaillez. Les sondages et les techniques de

schématisation sont d'excellents outils pour identifier les LATR au travail. On peut faire un sondage sur les LATR en collaboration avec l'employeur, auquel cas le syndicat approuve le sondage et participe à la collecte et à l'évaluation de l'information générée par le sondage. Le syndicat devrait faire son propre sondage sur les LATR si l'employeur résiste à l'idée du sondage ou nie qu'il y a un problème de LATR. Les techniques de schématisation corporelle, de schématisation des dangers et la schématisation de votre monde peuvent servir, en plus des sondages, pour identifier les dangers qui peuvent causer des LATR.

La schématisation corporelle est particulièrement utile pour découvrir les lésions ergonomiques. Si les membres peuvent situer les maux et douleurs de nature professionnelle sur un schéma du corps, ils peuvent alors identifier les LATR et s'informer à leur sujet.

Les inspections des lieux de travail par les membres du SCFP sont un outil important pour découvrir les dangers des LATR et les identifier. Il faudrait en faire régulièrement.

### **Mesures à prendre**

Les dangers des LATR portent principalement sur les questions de contrôle du travail et des compressions au travail. Si on veut agir pour éliminer les LATR, les membres doivent être engagés à exercer un contrôle au travail.

Voici des mesures qui peuvent aider à combattre les LATR :

- Refuser toute condition de travail dangereuse et toutes les heures supplémentaires inutiles.
- Rapporter les dangers des LATR.
- Mener des inspections régulières des lieux de travail pour découvrir les dangers des LATR.
- Inscrire les LATR au programme du comité de santé et de sécurité.
- Demander que les employeurs prennent des mesures pour améliorer les conditions de travail et les conditions ergonomiques qui causent les LATR.
- Insister pour que les employeurs gèrent les processus de travail et l'organisation du travail de sorte à éliminer les LATR.

### **Stratégies pour le changement**

Les stratégies ci-dessous complètent les mesures présentées plus haut. On peut éliminer les LATR comme suit :

- Garder les questions des LATR sur le programme du comité de santé et de sécurité jusqu'à ce qu'elles soient réglées.
- Contrôler et tester les outils, l'équipement et les postes de travail pour prévenir les LATR.
- Demander que l'on entretienne régulièrement les équipements et les outils.
- Demander une formation adéquate ainsi que les commentaires des membres pour le choix des outils et de l'équipement.
- Permettre aux membres d'établir leur propre organisation du travail et processus de travail.
- Donner le contrôle aux travailleuses et travailleurs en leur permettant d'ajuster les niveaux d'humidité et de

température afin de réduire au minimum l'épuisement et la fatigue musculaire.

- Demander que les employeurs obéissent aux lois et règlements en santé et sécurité liés aux dangers des LATR
- Où la loi ne fournit pas de contrôles spécifiques pour les LATR ou lorsqu'il y a peu d'accès à l'information sur les LATR, le syndicat peut négocier des clauses de convention qui reflèteront la protection des membres.
- Mettre la question des LATR sur la table de négociation.
- Organiser des sessions de formation du SFCP sur la question des LATR et de leurs effets.
- Créer une politique sur les LATR pour les lieux de travail du SFCP en commençant par un énoncé qui reconnaît que les LATR sont un danger pour la santé et la sécurité et que toutes les mesures devraient être prises pour prévenir ce danger.
- Organiser des mesures de grève sur la question des LATR.

Les employeurs ont le devoir de fournir un lieu de travail exempt de tout danger. Cette responsabilité est connue comme la clause de devoir général. Se débarrasser des LATR est un élément clef d'un lieu de travail sain. La participation de nos membres est essentielle pour éliminer les LATR. Avec l'éducation et le militantisme, on pourra éliminer les LATR des lieux de travail du SFCP.

Pour tout renseignement supplémentaire, veuillez communiquer avec le Service de santé et de sécurité du SFCP

1375, boulevard St. Laurent

OTTAWA, ON K1G 0Z7

Tél. : (613) 237-1590

Télec. : (613) 237-5508

Courriel : [sante\\_secured@scfp.ca](mailto:sante_secured@scfp.ca)

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

sepb 491

Révisé novembre 2007

K:\FACTSHEETS - 2007 - FRENCH\Lésions attribuables au travail répétitif.doc