

# SEMAINE NATIONALE SANTÉ SÉCURITÉ

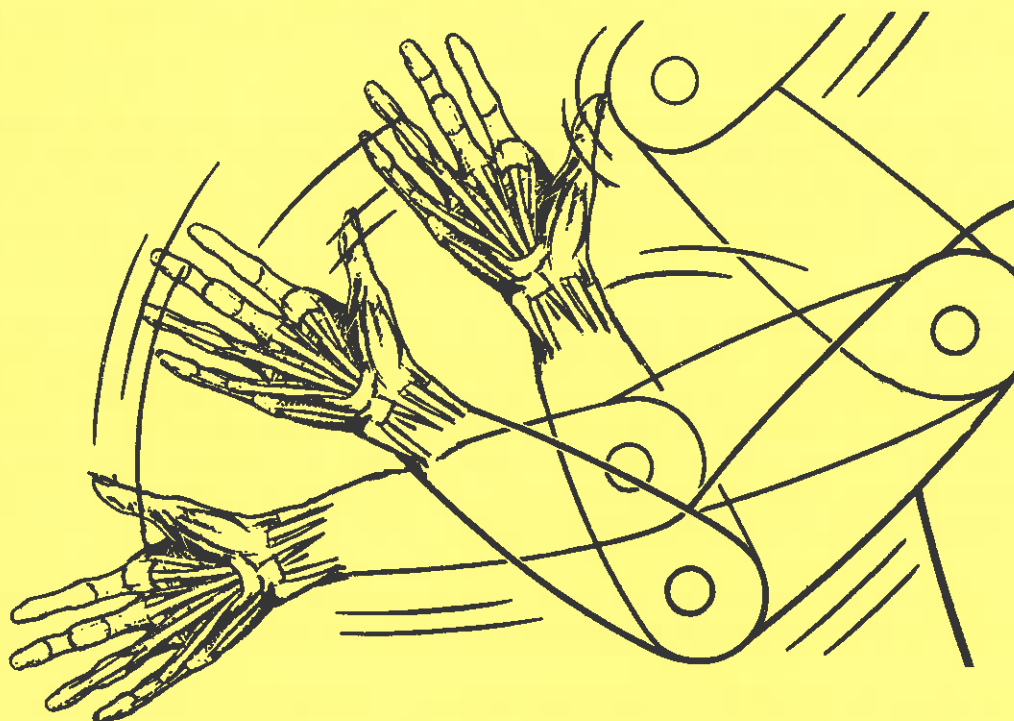
du 18 au 24 octobre 1993



## Les T roubles M usculo- S quelettiques



### reliés au travail



Les efforts et les mouvements effectués dans un travail de nature répétitive ou non, peuvent entraîner une sollicitation excessive des tendons et des muscles des articulations qui conduit à une inflammation de ces structures anatomiques. Sur une plus longue période, cela peut conduire à des lésions irréversibles entraînant des limitations fonctionnelles qui peuvent signifier une incapacité de poursuivre le même type de travail.

### ***Crac!***

*C'est la blessure subie, subite*

*ou*

*"A force de.... on finit par...."*

*On travaille un petit peu.... un peu plus....encore plus.... et **CRAC!***

*"A force de..... on finit par se blesser au travail ou à cause du travail".*

## LÉSIONS ATTRIBUABLES AU TRAVAIL RÉPÉTITIF

Selon une étude réalisée par la C.S.S.T. en février 1990, "les lésions attribuables au travail répétitif sont des affections des muscles, des tendons et des autres tissus mous qui entourent les articulations, principalement au niveau des membres supérieurs".

Selon cette même étude, le phénomène prend de l'ampleur à travers le monde. On constate que plusieurs pays, tels l'Australie, le Japon, les États-Unis, la Suède, la Grande-Bretagne et le Canada, ont déjà été confrontés à ce problème. On note qu'au Québec, le phénomène est encore mal connu mais il est fort possible qu'on ne voit que la pointe de l'iceberg.

Les facteurs contribuant au développement de ces maladies sont entre autres, les changements technologiques, le vieillissement de la population et la situation économique ralentie.

L'étude souligne également que plusieurs pays ont opté pour la prévention afin de régler le problème et souhaite qu'on fasse de même ici.

Selon l'analyse de la CSN, les membres supérieurs et inférieurs, ainsi que la région du cou et du dos sont les sites des lésions. Parmi les diagnostics médicaux, on retrouve les tendinites, les ténosynovites, les épicondylites, les bursites, les myosites, le syndrome de Raynaud, le syndrome du canal carpien, le syndrome du défilé thoracique, les arthroses au niveau du cou ou du dos, etc.

Entre 1986 et 1990, selon les statistiques de la CSST, le nombre total de travailleurs indemnisés pour maladies professionnelles est passé de 4 825 à 8 607. En 1991, 37% de ces cas représentaient des durées d'indemnisation dépassant deux mois. La proportion de maladies indemnisées dues à des troubles musculo-squelettiques est passée de 7% en 1986 à 30-35% en 1990 et 1991. Entre 1986 et 1990, les maladies liées aux troubles musculo-squelettiques représentaient plus de la moitié des maladies pour lesquelles il y avait eu une interruption de travail (8066 sur 15 451 victimes indemnisées).

Ces chiffres sont loin de refléter la réalité car un nombre important de travailleuses et de travailleurs ne déclarent pas ces problèmes de santé à la CSST.

Pour développer une stratégie de prévention efficace, il est nécessaire de connaître la nature des troubles musculo-squelettiques dans chacun des milieux de travail et d'analyser les tâches pouvant être responsables de ces problèmes de santé.

Disons d'abord que la prévention est un processus de longue haleine. L'organisation du travail elle-même est à remettre en cause dans bien des cas. On a qu'à penser aux mouvements répétitifs, aux mots de dos, aux problèmes d'ordre ergonomiques (les outils et les ameublements mis à notre disposition).

En même temps et en parallèle à cela, il faudra contrer certains préjugés très coriaces qui circulent trop souvent encore, tels:

- ça fait partie de la job;
- ça n'est pas possible de changer ça;
- ça va coûter trop cher;
- qu'est-ce que ça donne?

## **Qu'est-ce qu'une "maladie professionnelle"?**

La loi définit une "maladie professionnelle" non seulement comme une maladie contractée par le fait ou à l'occasion du travail mais elle doit également être caractéristique du travail ou encore reliée aux risques particuliers du travail.

Il faut pouvoir établir que le travail est responsable de l'apparition de la maladie ou de l'aggravation d'une maladie préexistante.

Ce qui différencie un accident du travail d'une maladie professionnelle, c'est le fait qu'un accident du travail survient à la suite d'un événement imprévu et soudain alors que ce n'est pas le cas pour une maladie professionnelle.

Il est très important de déclarer à la CSST les maladies reliées au travail. Trop souvent ces maladies du travail demeurent invisibles car elles sont compensées en vertu des régimes d'assurance-salaire, lorsque ces derniers ont été négociés. Ainsi, les travailleurs sont privés des avantages de la loi qui sont entièrement financés par les employeurs.

Les conséquences de cette situation font que les employeurs ne ressentent aucune pression financière pour modifier les conditions de travail responsables des maladies du travail.

## **POUR DÉVELOPPER UNE STRATÉGIE DE PRÉVENTION EFFICACE!**

Comme première démarche, nous vous proposons de répondre au petit questionnaire ci-dessous qui nous permettra de commencer à identifier les TMS qui se manifestent dans nos milieux de travail.

Les membres du comité santé et sécurité:

Nicole Goulet, responsable  
Micheline Allard  
Claude Pinsonnault  
Guy Roy

-----

Est-ce que vous avez des douleurs dans la région du cou, des épaules, des coudes, des avant-bras, des poignets, ou des engourdissements de la main et des doigts qui vous réveillent la nuit?

-----

Est-ce que vous avez perdu de la force au niveau de vos bras, de vos mains?

-----

Est-ce que vous avez plus de difficultés à faire votre travail?

-----

Est-ce que vous avez dû abandonner vos loisirs préférés?

-----

NOM \_\_\_\_\_ NAS \_\_\_\_\_

CLASSE D'EMPLOI \_\_\_\_\_ LIEU DE TRAVAIL \_\_\_\_\_

## **LA SANTÉ SÉCURITÉ AU TRAVAIL A L'APPA**

L'APPA est depuis plusieurs années active dans la lutte contre les agressions du travail sur la santé et la sécurité des membres qu'elle représente. Ceci a été possible grâce à la très grande expertise et aux multiples services dont dispose notre centrale syndicale. Les membres de votre comité de santé sécurité ont donc profité des différentes sessions de formation et ont participé aux instances et colloques mis de l'avant par la CSN, concernant la santé et la sécurité au travail.

Ainsi la semaine dernière, deux membres du comité ont participé au colloque CSN sur la prévention des troubles musculo-squelettiques. Les discussions en ateliers sectoriels nous ont permis d'approfondir nos connaissances sur la nature des TMS dans notre milieu de travail et d'échanger sur les moyens et les solutions susceptibles d'éliminer à la source les conditions responsables du développement des troubles musculo-squelettiques. On nous a fourni des expertises et des expériences syndicales de syndicats locaux CSN, de France et de Bolivie ainsi que de chercheurs et d'intervenants en santé sécurité du Québec et des États-Unis.

Ce colloque fut donc un temps fort d'apprentissage et de réflexion que nous tenterons de partager avec vous. Il nous a aussi permis de constater qu'il existe une autre façon de travailler que chacun-e d'entre nous peut, en travaillant collectivement exiger et obtenir une nouvelle forme d'organisation du travail fondée sur plus d'autonomie, plus de contrôle et plus de responsabilités pour et gérées par les travailleurs-euses.

### **QU'EST-CE QUE ÇA PREND?**

#### **Une volonté commune**

*C'est à chacun de nous que revient la tâche d'exprimer cette volonté de la faire connaître, de la partager pour ensuite travailler tous ensemble à régler les problèmes soulevés.*

*La volonté et l'appui de nos supérieurs sont nécessaires. On ne peut pas travailler dans la méfiance et la confrontation.*

#### **Se parler pour se comprendre**

*Concilier les points de vue différents et la mise en commun de connaissances complémentaires. Faire participer tout le monde au processus.*

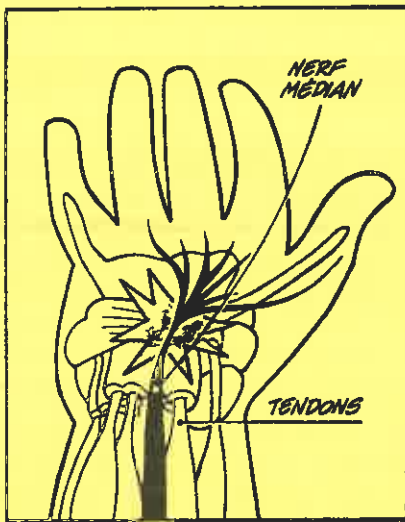
### **QU'EST-CE QUE ÇA RAPPORTE?**

*Des solutions efficaces, réalistes et réalisables qui améliorent nos postes de travail.*

*De se faire reconnaître comme des experts en ce qui concerne notre travail quotidien. Personne ne connaît mieux le travail à faire que les personnes qui le font.*

*Une ouverture aux changements parce que nous aurons eu l'occasion de participer, d'être respectés-es dans nos opinions.*

*Ce sont très souvent de petits changements qui, à la longue, transformeront le milieu de travail. Nous vous invitons donc à remplir le petit questionnaire ci-joint et à nous le retourner le plus tôt possible.*



## LE SYNDROME DU CANAL CARPIEN

C'est l'affection qui survient le plus fréquemment dès lors que le travail nécessite un usage intensif des mains.

Le canal carpien est une sorte de tunnel, au niveau du talon de la main, où passent 9 tendons, coulisant dans des gaines, de muscles qui fléchissent les doigts.

Passe également dans ce tunnel le nerf médian qui commande plusieurs muscles du pouce et remonte au cerveau des informations sensibles concernant principalement les 3 premiers doigts.

Le nerf va souffrir lors de gestes répétés ou prolongés comportant une extension du poignet ou un appui sur le talon de la main, mais aussi lors de mouvements de préhension de la main répétés ou prolongés.

L'inflammation des tendons et de leurs gaines entraîne une compression du nerf qui va se manifester au début par des douleurs survenant la nuit dans les 3 ou 4 premiers doigts. La victime est réveillée et secoue ses doigts pour faire disparaître la douleur.

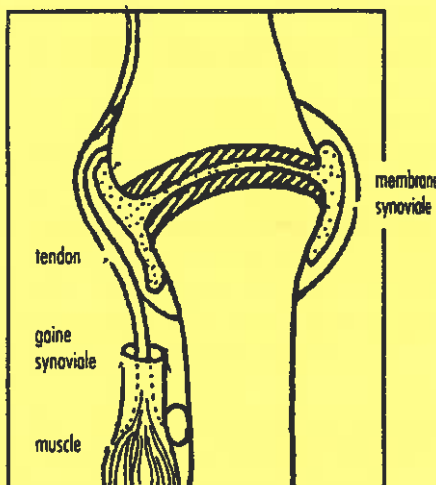
Si les modalités d'exécution du travail ne sont pas changées, on aboutit inexorablement à l'intervention chirurgicale pour libérer le nerf de la compression et éviter la paralysie irréversible des muscles du pouce.

**SYNDROME DE LA LOGE DE GUYON:** c'est la compression du nerf cubital qui passe dans un petit tunnel situé à proximité du canal carpien et qui se manifeste par des douleurs dans les 2 derniers doigts. Il est dû principalement à une pression répétée ou prolongée sur la partie interne du talon de la main.

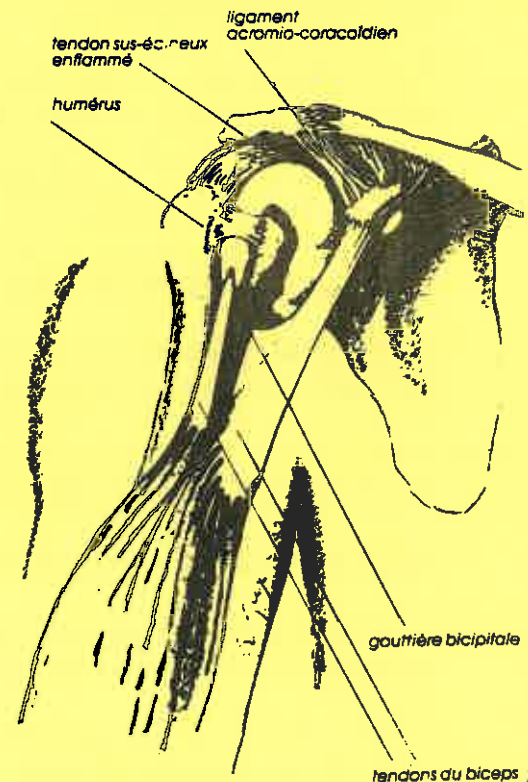
## LES CONSÉQUENCES D'UN TRAVAIL MUSCULO-SQUELETTIQUE

Dans un premier temps, on pourra avoir des douleurs au cou, aux épaules, aux bras ou au dos, ou encore des problèmes circulatoires dans les jambes. Ces problèmes sont liés à des tensions sur la colonne, à une contraction continue de certains muscles, ou encore à la compression des muscles des fesses et des cuisses qui diminue la circulation du sang dans les jambes et les pieds. Un dos courbé comprimera l'abdomen et pourra causer des troubles digestifs et une gêne respiratoire.

**À quoi ressemble une articulation!**



**Bursite, tendinite de l'épaule**



Dans un prochain journal, nous verrons de plus près les descriptions des blessures, leurs conséquences et nous examinerons ensemble des pistes de solution.