

LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES : **Vers une démarche préventive**

Entorse lombaire, hernie discale, tendinite, bursite, épicondylite. Même si vous n'êtes pas médecin, ces affections vous sont probablement familières. Elles sont les manifestations les plus connues des troubles musculo-squelettiques (TMS). Vous connaissez peut-être un parent, un ami ou un collègue de travail qui en a souffert. Peut-être vous-même. Normal, les TMS touchent plus de 45 000 travailleurs par année. Ils représentent 38% des lésions professionnelles indemnisées par la CSST et ils génèrent 40% des coûts d'indemnisation (500 millions de dollars par année)¹.

Les TMS englobent les troubles qui touchent les muscles, les tendons, les ligaments, les articulations et les nerfs. Ce sont les mains, les poignets, les coudes, les épaules, le cou et le dos qui en sont le plus souvent affligés. En général, les TMS se développent de façon graduelle au fil des semaines ou des mois, mais ils peuvent aussi survenir soudainement. Il faut intervenir tôt, dès l'apparition des premiers symptômes, sinon la situation peut aggraver et engendrer des atteintes permanentes.

Les TMS ont des conséquences alarmantes sur le plan humain, social et financier. Ils entraînent des souffrances physiques et psychologiques chez les travailleurs. Ils ont également des répercussions pour les employeurs, par exemple au niveau de la productivité. Tous les acteurs ont donc intérêt à miser sur la prévention.

De nombreux facteurs contribuent à causer les TMS, entre autres, les postures fatigantes ou inconfortables, les efforts musculaires importants, la répétition continue des mêmes gestes. Heureusement, il est possible de les prévenir. Bien que le problème soit complexe et la tâche parfois ardue, plusieurs outils sont mis à notre disposition pour nous aider à mettre en place une démarche préventive.

L'équipe de santé et de sécurité du SEMB est très sensible à cette question. En avril et en juin dernier, nous avons assisté à deux congrès sur le sujet pour nous aider à mieux intervenir dans notre milieu de travail, la SAQ². La prévention des TMS est une priorité pour nous et nous travaillerons dans ce sens au courant de l'année pour identifier, corriger et contrôler les situations de travail à risque.

En attendant, soyez prudent et n'hésitez pas à nous contacter!

Émilie Nolet-Rousseau
Conseillère en réparation SEMB-SAQ CSN
Coprésidente syndicale du comité paritaire de santé et de sécurité au travail SEMB/SAQ

¹ Voir la brochure « Ça coûte cher à tout le monde ! : troubles musculo-squelettiques (TMS) », publiée par la CSST au www.csst.qc.ca/Portail/fr/publications/accueilpublications.htm. Il est important de mentionner que les données de la CSST sous-estiment l'incidence des TMS par, entre autres, la sous-déclaration (assurance collective).

² Le 9 avril 2008 a eu lieu le Colloque sur les TMS organisé par le Conseil Central du Montréal Métropolitain et les 18 et 19 juin 2008 a eu lieu le 2^e Congrès francophone sur les TMS : de la recherche à l'action.