

## Chronique Santé et sécurité au travail 2017-2018



### La prévention des troubles musculosquelettiques : c'est possible!

Les troubles musculosquelettiques regroupent de nombreuses pathologies des tissus mous. C'est la maladie professionnelle la plus courante dans les pays développés à l'heure actuelle : bursite, tendinite, syndrome du canal carpien, mal de dos, etc.

Au Canada, ces troubles sont au 2<sup>e</sup> rang des maladies qui coutent le plus cher et au Québec, cela représente 25 % à 30 % des demandes à la CNESST (2013).

Pour votre information, la durée moyenne des absences est de 73 jours.

#### QUE FAIRE?

Il faut intervenir sur les contraintes et cibler les postes à risque, mais surtout, il faut trouver la source du problème.

Les sources peuvent être diverses : mouvement répété, mobilier mal adapté (écran trop bas, souris trop grosse, chaise mal ajustée, etc.), mauvaise position du corps, etc.

#### POSTURE DE TRAVAIL

Lorsqu'on parle de posture, on veut dire la position que la personne adopte pour effectuer son travail.

**Une posture devient contraignante lorsqu'il y a une amplitude (degré) modérée ou sévère, si l'amplitude est maintenue longtemps, même si celle-ci n'est pas sévère ou bien lorsqu'il y a des changements rapides dans la posture, occasionnée par le travail. Il est donc important d'adapter le travail à la personne qui le fait.**



**SCFP**  
5222

**Syndicat des professionnelles et professionnels Laval-Rive-Nord**  
**Syndicat canadien de la fonction publique, section locale 5222**

## AJUSTEMENT DU MOBILIER

Je pourrais rédiger plusieurs paragraphes pour détailler la façon d'ajuster le mobilier. Je commencerai donc par la chaise. Pour connaître les façons d'ajuster l'écran, l'ordinateur et tout le reste, vous pouvez consulter l'aide-mémoire pour bien régler et aménager un poste de travail informatisé (joint au message).

## AJUSTEMENT DE LA CHAISE

Pour ajuster correctement votre chaise, vous devez vous assurer que vos pieds sont fermement appuyés sur le sol ou sur un repose-pied. Les genoux doivent être légèrement plus bas que vos hanches et vous ne devez pas ressentir de pression inconfortable sous les cuisses. Lorsque votre dos est bien appuyé contre le dossier, il doit y avoir un espace entre le siège et le creux de vos genoux. Les appuie-bras devraient permettre à vos bras d'être à 90 degrés.

N'oubliez pas d'ajuster votre chaise même si vous travaillez dans plusieurs milieux. Les chaises fournies ne peuvent pas toujours être ajustées, nous le savons, mais lorsqu'il est possible de le faire, ça en vaut la peine.

Il est important de se poser des questions lorsque vous vivez un malaise, car souvent, les gens attendent trop longtemps avant de consulter.

Si vous ressentez des douleurs au niveau du cou, du dos, des poignets ou des épaules, posez-vous la question suivante : ces malaises persistent-ils à l'extérieur de votre travail ou durant la nuit?

Si oui, il est important de consulter et de tenter de trouver la source du problème.

Vous pourriez penser à ajuster votre poste de travail et si la douleur persiste, n'hésitez pas à consulter un délégué syndical qui vous aidera dans vos démarches.

N'attendez pas avant d'agir!

Emmanuelle Bournival,  
Déléguée des professionnels à la commission scolaire de Laval