



Association paritaire de santé et sécurité
du travail secteur imprimaria
et activités connexes

Les options prévention
Troubles musculo-squelettiques

Les

outils de la prévention

Pour réduire les risques de nature ergonomique



Bon an, mal an, plus de 40 % des lésions déclarées à la CSST par le secteur de l'imprimerie et des activités connexes sont de nature ergonomique. Nommées troubles musculo-squelettiques (TMS) par les experts, ces affections désignent un ensemble d'atteintes douloureuses aux muscles, tendons, ligaments et nerfs. Qui n'a pas déjà entendu parler de tendinites, bursites ou entorses lombaires? L'essor que connaît ces lésions s'explique notamment par les diverses transformations qu'a connues l'organisation du travail au cours des dernières décennies. Plusieurs changements ont entraîné de nouvelles exigences : pensons au juste à temps, aux machines de plus en plus performantes, aux gestes fins et précis qui doivent être répétés tous les jours.

En imprimerie, les principaux facteurs de risque sont les postures contraignantes, les efforts excessifs, les pressions locales sur les tissus et les gestes répétitifs. Une des difficultés liées aux TMS est que l'effet de la durée, de la fréquence et de l'intensité de l'exposition aux facteurs de risque n'est pas clairement défini pour chaque individu. Chose certaine, plus il y a de facteurs de risque dans l'exécution d'un travail, plus les risques de développer une lésion sont existants. De là l'importance d'intervenir pour réviser les pratiques et les exigences du travail afin d'en améliorer les conditions et les façons de faire pour une sécurité, un confort et même une productivité accrue. Si vous avez l'habitude de régler avec succès vos problèmes de production, il en sera probablement de même en ergonomie puisqu'il s'agit du même processus de résolution de problèmes. Après tout, le mot ergonomie (ergo nomos) ne veut-il pas dire *loi du travail*!

Pourquoi travailler à prévenir les troubles musculo-squelettiques?

- Protéger l'intégrité physique des travailleurs
- Diminuer le coût des réclamations à la CSST
- Conserver l'expertise des travailleurs
- Éviter les répercussions négatives sur les activités de l'entreprise
- Améliorer les conditions de travail
- Motiver les employés en sollicitant leur participation
- Accroître la productivité et la qualité des produits
- Se conformer à la législation en vigueur
- Contribuer à une culture d'amélioration continue
- Développer un *œil ergonomique* pour prévenir les TMS

Décider

1

S'organiser

Travailler à la prévention des TMS signifie aussi s'engager dans un processus de changement pour transformer le travail. Il est donc normal que des craintes et des attentes soient liées à cette démarche. La communication et la mise à contribution des personnes concernées sont à privilégier. En gestion du changement, on recommande de miser sur des petits succès pour motiver et obtenir la participation de tous plutôt que d'y aller grandement en risquant l'échec. Il est ainsi recommandé de s'initier à la prévention des TMS en ciblant un poste dont la problématique semble, de prime abord, assez facile à résoudre. On doit aussi s'assurer que les appuis et les ressources nécessaires seront disponibles pour l'apport à court terme de solutions.

Le choix d'un poste de travail à étudier sera guidé par la collecte et l'analyse des différentes données disponibles en entreprise. En catégorisant ces informations par division, département ou tâche, il vous sera plus facile d'établir vos priorités en matière d'intervention.

Pour cibler le poste de travail

Informations pertinentes à analyser	Où retrouver ces informations?
Mentions de symptômes d'inconfort, de douleur, d'engourdissement, de gonflement ou d'enflure	<ul style="list-style-type: none">• Rencontre individuelle avec le superviseur• Sondage auprès des travailleurs
Déclarations de TMS au cours des deux dernières années (indemnisations ou réaffectations temporaires à la suite de déclarations de TMS)	<ul style="list-style-type: none">• Registre d'absentéisme• Registre d'accident• Dossiers des lésions à la CSST
Enregistrements de blessures liées aux TMS dans le registre de premiers soins et de premiers secours	<ul style="list-style-type: none">• Registre de premiers soins et de premiers secours• Statistiques des blessures
Mentions de difficultés vécues à un poste de travail (ex. sécurité, problèmes de qualité ou de productivité, haut taux de roulement du personnel, apprentissage difficile)	<ul style="list-style-type: none">• Comité SST• Système qualité (ex. données sur les bris de matériel)• Rencontre d'équipe ou individuelle• Sondage auprès des superviseurs et des travailleurs

Exemples de questions à poser lors d'un sondage auprès des travailleurs

- Ressentez-vous des douleurs ou de la fatigue? *Si oui, en indiquer les endroits.*
- Pouvez-vous associer ces douleurs ou fatigue à des étapes précises de votre travail? *Si oui, lesquelles?*
- Combien de temps (ex: %) consacrez-vous à ces étapes dans votre journée de travail?
- Éprouvez-vous plus de difficultés à faire certaines tâches ou à utiliser certains outils ou équipements? *Lesquels ?*
- Avez-vous des propositions pour améliorer votre poste de travail?

Dans un objectif de prévention, il est préférable d'intervenir avant que les problèmes se manifestent. Par exemple, en évaluant la présence de risques à un poste de travail nouvellement aménagé ou lors d'un changement de production.

Tous et chacun peuvent contribuer à réduire les risques de TMS dans l'entreprise

La direction

- intègre la prévention des risques de TMS dans ses pratiques d'entreprise
- alloue les ressources nécessaires pour transformer les postes de travail à risque : temps, matériaux, équipements et formation
- désigne des responsables pour analyser les postes de travail les plus à risque
- se tient au courant des projets en cours et reconnaît les efforts fournis pour améliorer les postes ou les processus de travail

La supervision

Avec l'aide des personnes responsables du dossier TMS

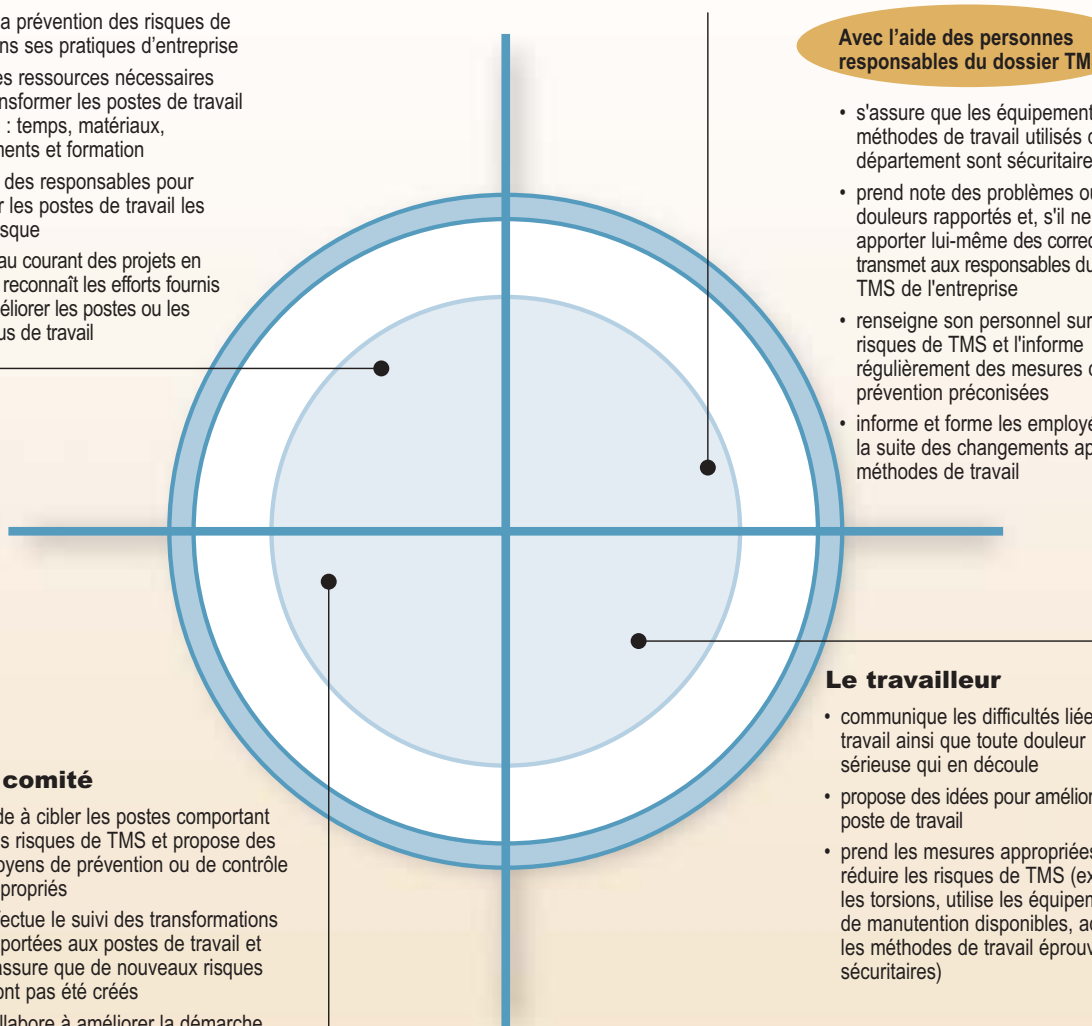
- s'assure que les équipements et les méthodes de travail utilisés dans son département sont sécuritaires
- prend note des problèmes ou des douleurs rapportés et, s'il ne peut apporter lui-même des correctifs, les transmet aux responsables du dossier TMS de l'entreprise
- renseigne son personnel sur les risques de TMS et l'informe régulièrement des mesures de prévention préconisées
- informe et forme les employés à la suite des changements apportés aux méthodes de travail

Le travailleur

- communique les difficultés liées au travail ainsi que toute douleur sérieuse qui en découle
- propose des idées pour améliorer son poste de travail
- prend les mesures appropriées pour réduire les risques de TMS (ex. évite les torsions, utilise les équipements de manutention disponibles, adopte les méthodes de travail éprouvées sécuritaires)

Le comité

- aide à cibler les postes comportant des risques de TMS et propose des moyens de prévention ou de contrôle appropriés
- effectue le suivi des transformations apportées aux postes de travail et s'assure que de nouveaux risques n'ont pas été créés
- collabore à améliorer la démarche d'intervention pour la prévention des risques de TMS dans l'entreprise



2 Agir

L'Association vous propose cinq étapes pour vous aider à intervenir pour la prévention des TMS dans votre entreprise. Au départ, une activité de sensibilisation auprès des personnes concernées par l'intervention est souhaitable pour favoriser l'adhésion de tous au projet.

Certains problèmes peuvent être résolus sans avoir nécessairement à effectuer une analyse approfondie.

Communication

1 Documenter la situation

Pour ce faire, vous devez :

- Solliciter la participation de personnes-ressources
- Obtenir des renseignements sur les lésions, douleurs ou difficultés liées au poste (un rapide sondage auprès des travailleurs du poste peut s'avérer utile)
- Décrire la problématique
- Préciser les objectifs à atteindre (ex. aménager le poste de travail de façon à réduire les symptômes de fatigue et de douleur d'ici six mois).

Communication

2 Comprendre la tâche

- Sélectionner des travailleurs qui réalisent régulièrement la ou les tâches à analyser
- Observer ou filmer le poste
- Décrire les actions ou les diverses tâches exercées ainsi que leur durée
- Consulter les travailleurs pour connaître leurs principales sources de difficulté.

Communication

3 Repérer les facteurs de risque et en rechercher les causes

À l'aide d'une grille d'analyse :

- Analyser les actions (ou les tâches) ayant été préalablement ciblées comme étant les plus difficiles pour les travailleurs
- Identifier et quantifier les facteurs de risque
- Rechercher les causes possibles avec les travailleurs (la méthode des 5 *Pourquoi* peut être employée) et valider les renseignements obtenus auprès de personnes-ressources
- Indiquer les causes retenues.

Communication

4 Améliorer la situation de travail

- Formuler des avenues de solution (une session de remue-méninges réunissant les titulaires du poste étudié et des personnes-ressources permet de trouver des solutions efficaces)
- Sélectionner des solutions à tester
- Spécifier l'objectif de prévention visé pour chacune des solutions
- Établir un plan d'action qui inclut les besoins en information et formation, le cas échéant.

Communication

5 Évaluer les résultats

- Observer les travailleurs en action à la suite des transformations apportées et obtenir leurs commentaires
- Repérer et quantifier les facteurs de risque
- Mesurer l'amélioration obtenue
- Apporter, si requis, des correctifs ou faire appel à de l'expertise externe dans le cas où le problème n'a pas été résolu
- Communiquer les résultats obtenus à tous les travailleurs qui ont contribué à la démarche.

3 Évaluer

Afin d'optimiser votre stratégie d'intervention pour prévenir les TMS dans votre entreprise, vous devez évaluer les moyens utilisés et les résultats obtenus. Il est recommandé d'effectuer un bilan une fois votre intervention complétée. Comme dans toute démarche de résolutions de problème (ex. Kaizen, enquête et analyse d'accident), c'est en reproduisant sa démarche et en l'adaptant à la dynamique de son entreprise qu'on obtient des résultats encourageants. La mise en oeuvre d'une démarche structurée, participative et qui implique tous les acteurs de l'entreprise demeure un élément déterminant pour atteindre ses objectifs.

	Nombre de points	
	OUI	NON
1 Avant d'entreprendre une démarche, les travailleurs sont sensibilisés aux principaux risques de TMS liés à leur travail.	6	0
2 Des mécanismes sont en place pour recenser les douleurs, symptômes et lésions liés aux TMS.	6	0
3 Les déclarations de douleur sont perçues comme des opportunités d'amélioration visant à prévenir les TMS et non comme des plaintes.	6	0
4 Des objectifs réalistes sont émis avant d'analyser le poste de travail et sont révisés (si requis) en cours d'intervention.	6	0
5 Les personnes-ressources clés (ex. directeur de production, superviseur de département, acheteur, chef de la maintenance, travailleurs du poste) collaborent à la démarche.	6	0
6 Un plan de communication est établi pour informer les travailleurs des résultats de chaque étape de la démarche.	6	0
7 La prise de films ou les observations du poste sont effectuées après en avoir expliqué les objectifs et obtenu le consentement des travailleurs.	6	0
8 Des priorités sont établies pour analyser les facteurs de risque se rapportant aux TMS en fonction des difficultés mentionnées par les travailleurs.	6	0
9 Certains travailleurs du poste sont mis à contribution lors de la recherche de causes et des avenues de solution.	6	0
10 Les recommandations proposées à la suite de l'analyse sont présentées aux décideurs pour les informer et obtenir leur autorisation pour les implanter.	6	0
11 Un plan d'action, comportant le nom des responsables et un échéancier, est dressé avant de procéder aux modifications.	6	0
12 Les modifications sont apportées sur un poste et testées avant de les mettre en oeuvre aux autres postes.	6	0
13 Une évaluation finale du poste est effectuée pour vérifier l'effet des transformations au niveau des facteurs de risque se rapportant aux TMS et à la production.	6	0
14 De la formation est offerte aux travailleurs sur les nouvelles méthodes de travail établies à la suite de l'intervention.	6	0
15 Un suivi est effectué auprès des travailleurs pour connaître leur appréciation (ex. par le comité SST).	6	0
16 Les améliorations apportées ont corrigé les risques identifiés et ont rencontré les objectifs émis en début d'intervention.	6	0

Total des points obtenus _____ + 4 points en guise de participation = _____

Interprétation des résultats

76 et plus

Bravo! Vous vous êtes engagés en prévention des TMS de façon systématique et avec la collaboration des personnes concernées. Vous faites sûrement preuve qu'avec de la méthode et de la coopération, on peut trouver des solutions qui sont bénéfiques pour la prévention, la production et la qualité.

52 à 75

Bien! Vous posez des gestes concrets pour la prévention des TMS. Examinez vos façons de faire à l'aide de la démarche proposée et identifiez les améliorations possibles. Persévérez sur cette voie, cela en vaut la peine. C'est en forgeant qu'on devient forgeron!

Moins de 52

Oups! Tous les problèmes ne requièrent pas nécessairement de grandes analyses ou équipes de travail, mais il y a toutefois un minimum à respecter. La prévention des TMS, comme n'importe quel problème, requiert de la méthode, mais aussi la participation et la collaboration du personnel-clé au projet. Si vous avez besoin d'aide, parlez-en à votre conseiller.

Références utiles...

Documents offerts par l'Association

- Guide : Les risques de blessures musculo-squelettiques en imprimerie
- Guide : Travailler à l'écran en pré-impression
- Posture et maux de dos en imprimerie
- Étude de trois postes de travail du secteur de la reliure

Règlement sur la santé et la sécurité du travail, section XX

Brochure : La démarche ergonomique - un moyen pour vaincre les LATR (CSST)

Fiche pratique de sécurité : conception et aménagement des postes de travail, ED79 (1999) INRS

Le rôle de l'Association

est de soutenir les employeurs et les travailleurs qui œuvrent dans les entreprises du secteur *imprimerie et activités connexes* dans la mise en place de moyens et d'activités de prévention. C'est dans ce cadre que cette fiche vous est proposée. Ce document est inspiré des règles, normes et lois en vigueur ainsi que des bonnes pratiques observées dans les entreprises du secteur. Le générique masculin est utilisé sans discrimination et dans le seul but d'alléger le texte.

Bien que cette fiche ait été élaborée à partir de sources reconnues comme fiables et crédibles, l'Association, ses administrateurs et son personnel n'assument aucune responsabilité des conséquences de toute décision prise conformément à l'information contenue dans le présent document, ou de toute erreur ou omission.

Remerciements

L'Association tient à souligner la contribution de tous les membres de son équipe à la réalisation de cette fiche. L'Association remercie également les représentants des entreprises, employeurs et travailleurs suivants qui ont évalué cette fiche :

Sébastien Mot - Renaissance Mark
Linda Paradis - Oberthur Jeux et Technologies Inc.
Daniel Ménard - Imprimerie d'Arthabaska inc.
Josée Sauvage - CSST

Rédaction

Nathalie Laurenzi

Graphisme **prétexte**communications

Impression

Les Impressions Au Point

Production

Association paritaire de santé et de sécurité du travail,
secteur **imprimerie et activités connexes**
7450, boul. les Galeries d'Anjou bureau 450, Anjou (Québec) H1M 3M3
Téléphone : (514) 355-8282 • Télécopieur : (514) 355-6818
www.aspimprimerie.qc.ca