



L'ergonomie : une solution gagnante pour le maintien en emploi de vos travailleurs

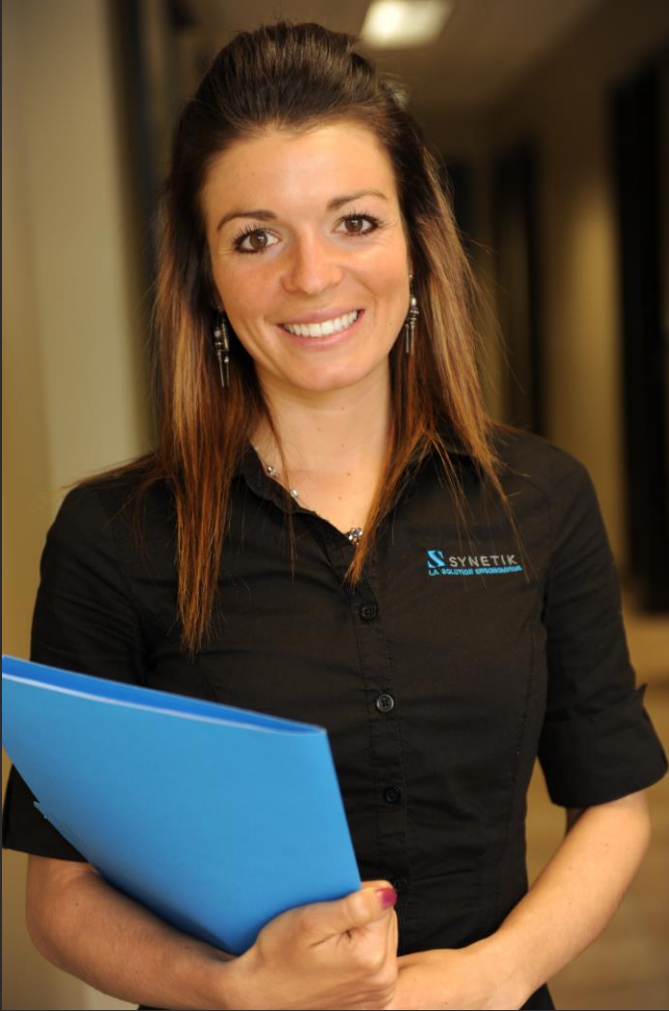
Adresse : 1242 Rue de Lanaudière, Joliette, Québec J6E 3P1

Téléphone : (450) 759-9449

Site web: <https://synetikergosolution.com>

Courriel : info@synetikergosolution.com





FORMATEUR



Maggie Lambert
Ergonome CCPE

OBJECTIFS DU WEBINAIRE

Les facteurs de risque de troubles musculosquelettiques liés au poste de travail;

1

01

02

2

Statistique

Définition des termes

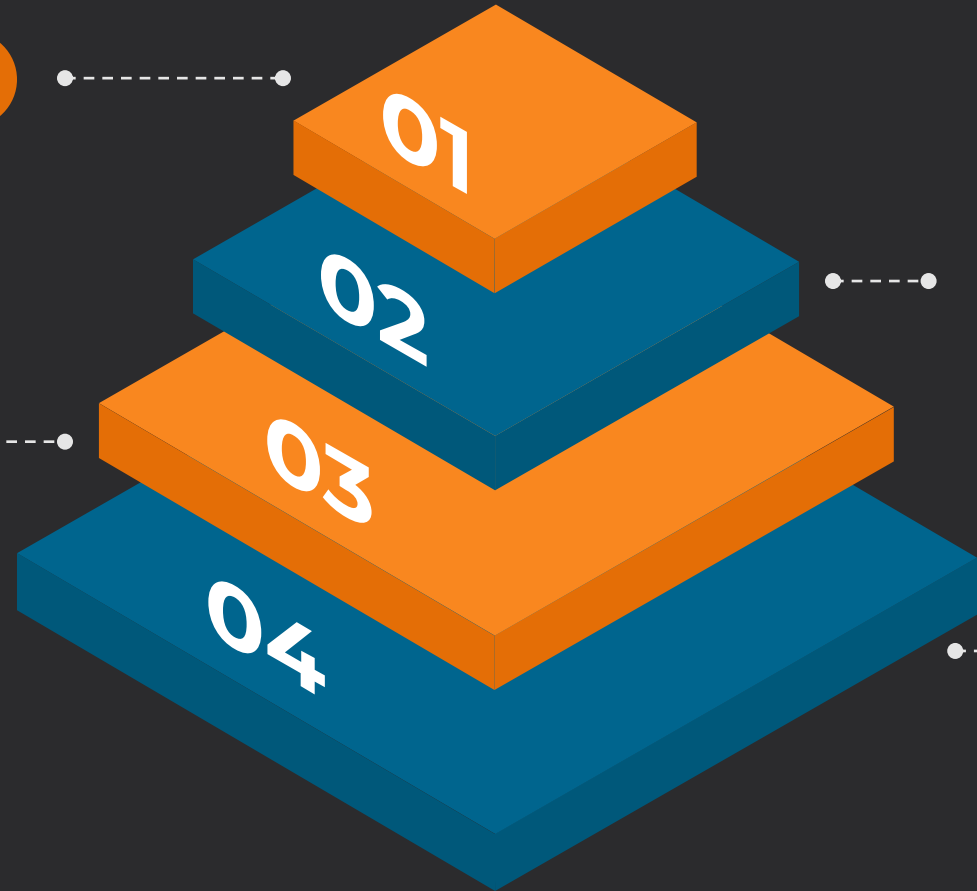
3

03

04

4

Étude de cas



QUELQUES STATISTIQUES



LA CHRONICITÉ

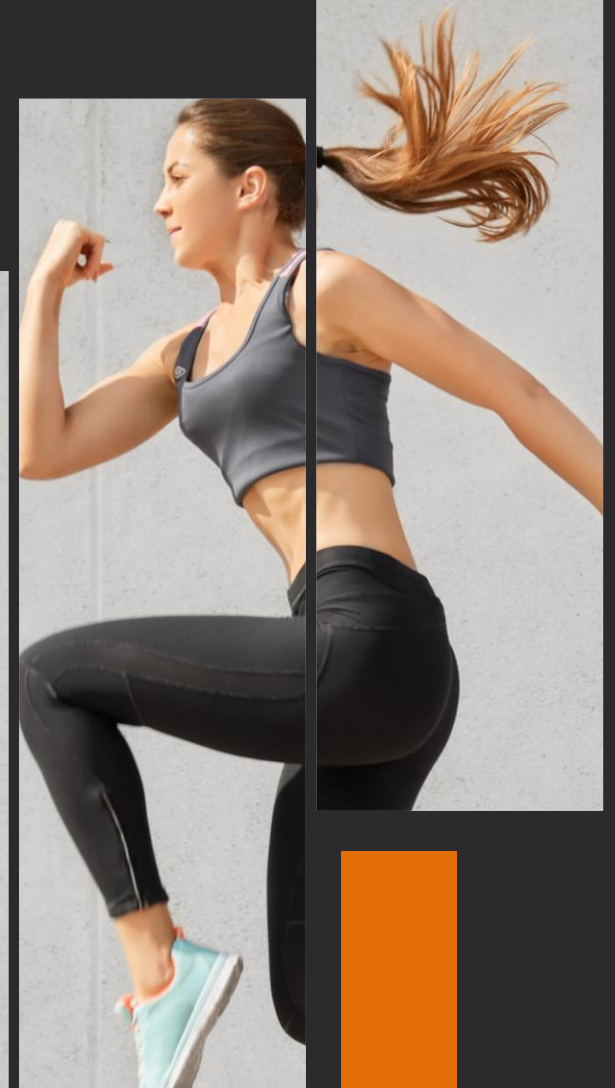


un arrêt total d'activité sportive de 5 semaines induit une **perte de force** de l'ordre de 8%

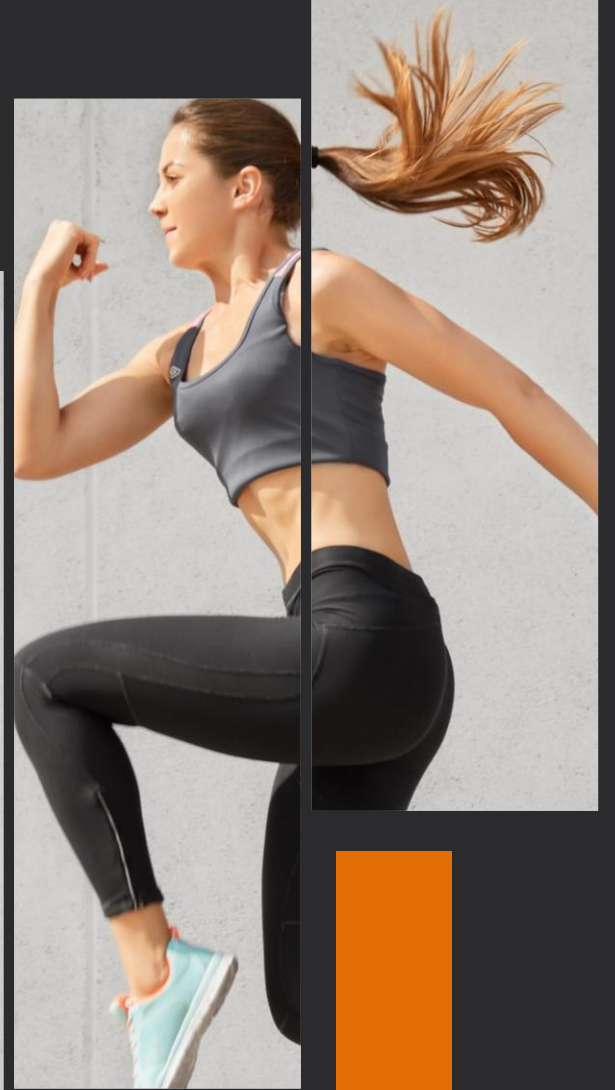
La capacité cardiovasculaire va diminuer de 4 à 14 % lorsque vous arrêtez de vous entraîner

«On peut rester au lit un jour ou deux, admet le professeur Dionne, mais il faut reprendre rapidement ses activités, sinon le corps va souffrir d'un déconditionnement et le retour à la santé sera plus long. Le message est simple: il faut rester actif, malgré la douleur.»

«Les gens pensent souvent à tort que leur mal de dos a été causé par un mouvement qu'ils ont fait au travail ou ailleurs et ils éviteront de refaire le même geste. Pourtant, il n'existe aucune preuve que bannir un mouvement écartera définitivement la douleur», déclare le professeur.

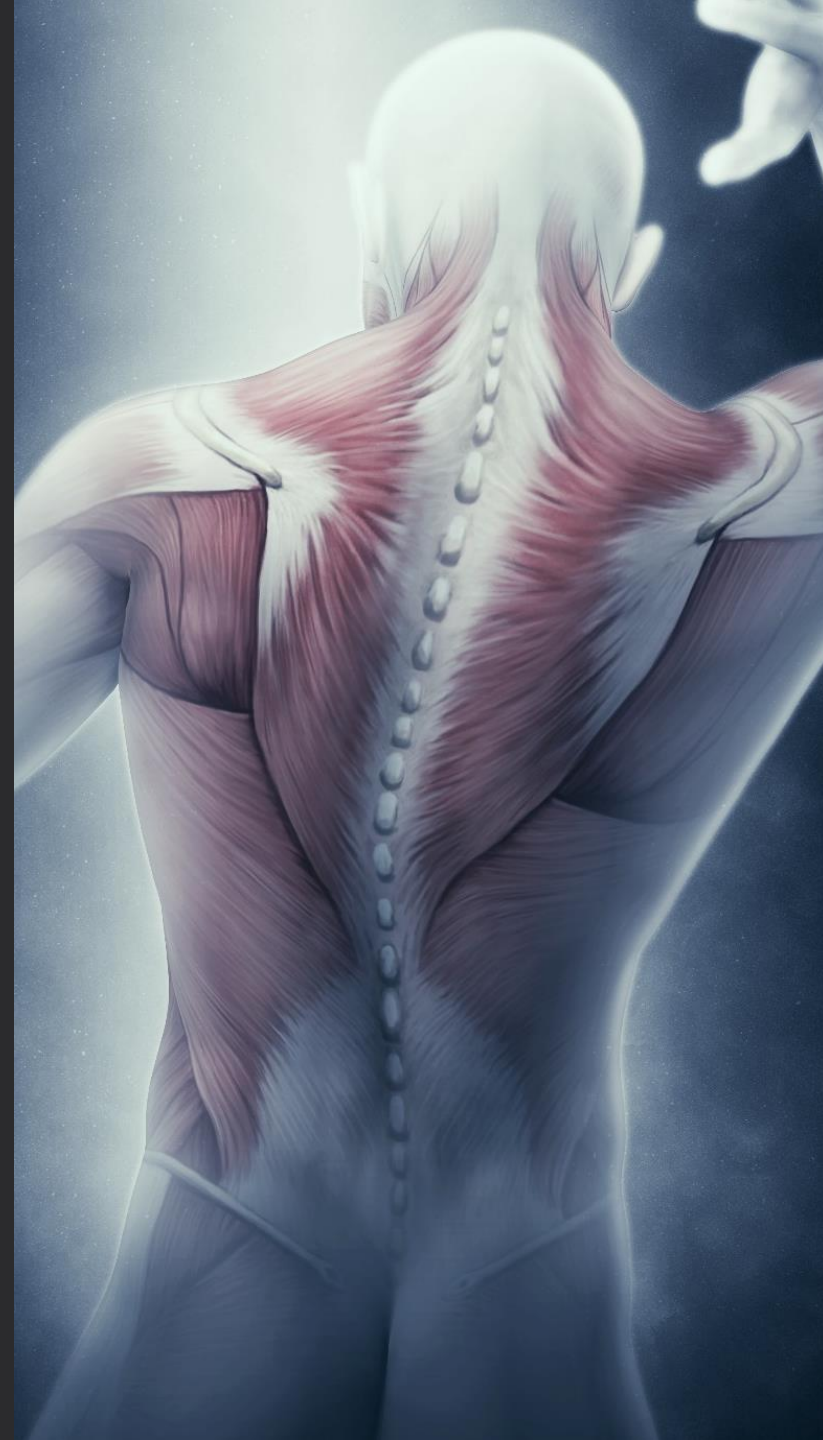


«Les gens pensent souvent à tort que leur mal de dos a été causé par un mouvement qu'ils ont fait au travail ou ailleurs et ils éviteront de refaire le même geste. Pourtant, il n'existe aucune preuve que bannir un mouvement écartera définitivement la douleur», déclare le professeur.



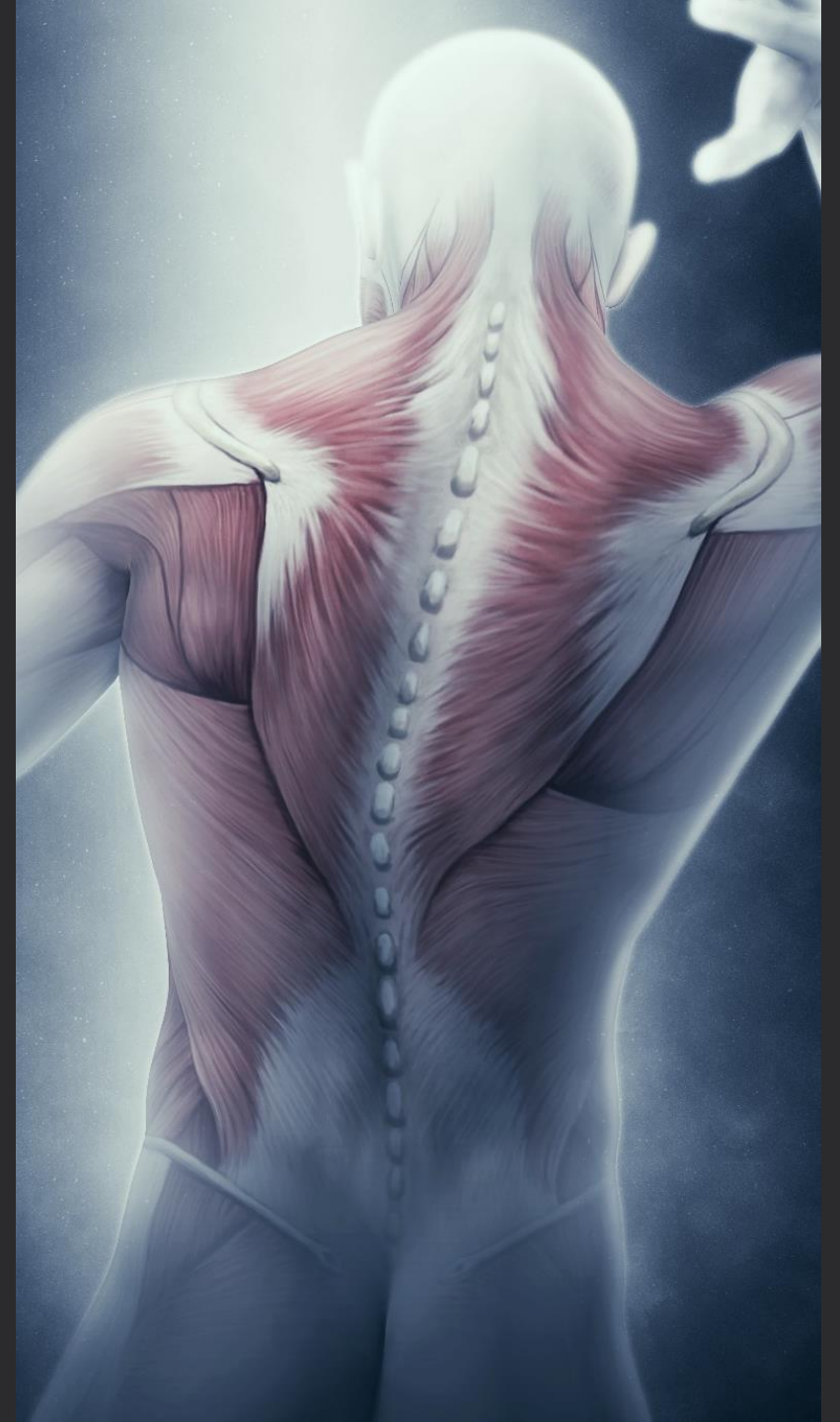
LA CHRONICITÉ S'AVÈRE ÊTRE UNE ÉPIDÉMIE SILENCIEUSE DANS LES PAYS INDUSTRIALISÉS. ON ESTIME QUE LA PRÉVALENCE DE LA CHRONICITÉ EST DE 20 % SELON LES STATISTIQUES DE L'OMS. DE PLUS, D'ICI 2025, ON PROJETTE UNE AUGMENTATION DE 70 % DU NOMBRE D'ADULTES QUI VONT ÊTRE AUX PRISES AVEC DE LA DOULEUR CHRONIQUE.

La réduction de la douleur a contribué pour 9 % de la variance dans le retour au travail. Les individus qui sont retournés au travail ont montré une réduction plus importante de la gravité de la douleur que les individus qui ne sont pas retournés au travail



Mc Gill (1968, 1999) rapporte des données troublantes par rapport aux probabilités de retourner au travail suite à un accident. En effet, après 3 mois d'arrêt de travail, 1 personne sur 3 ne retournera pas, après 6 mois d'arrêt de travail, 2 personnes sur 3 retourneront pas et après un an d'arrêt de travail presque 100 % n'y retourneront pas au travail.

7 % des gens ne se remettent pas de leur douleur et engendrent 75 % des coûts à la CSST





STATISTIQUES EN LIEN AVEC LES BLESSURES AU TRAVAIL



Le coût des régimes d'assurance collective gonfle en moyenne de 7 à 8 % par année...

Source: Desjardins, sécurité financière, journal les affaires, janvier 2009.

De 2000 à 2007, le taux moyen d'absentéisme pour une entreprise canadienne est passé de 6 % à 9.5%...

Source: Statistique Canada

Le coût pour les entreprises canadiennes des congés prolongés totalise 4.4 milliards de dollars par an.

Source: Statistique Canada



LE MAINTIEN DU LIEN EN EMPLOI (MLE) EST PRIMORDIAL !

- Probabilité de RAT dans son milieu pré-lésionnel pour une absence complète de plus de 6 mois est d'environ 50%
- Cette probabilité passe à environ 25% pour une absence au-delà d'une année.

Source principale : Gordon Waddell

**IL EST POSSIBLE
D'AGIR!**



- En cours de traitement
(assignation temporaire)
- Une fois la lésion consolidée
(plan de retour au travail)





L'assignation temporaire

Conditions à respecter:



Accord préalable du médecin traitant



Le travailleur est raisonnablement en mesure d'exécuter le travail



Le travail ne comporte aucun danger pour le travailleur compte tenu de sa lésion



le travail favorise sa réadaptation

DÉFINITION DES TERMES



LIMITATIONS FONCTIONNELLES

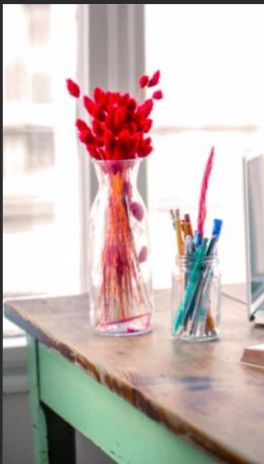


Le medecin observera la capacité du travailleur à reprendre son emploi. Le médecin-évaluateur doit évaluer les limitations fonctionnelles en vérifiant l'impossibilité ou la difficulté pour un travailleur de faire certains mouvements, et pas nécessairement ceux qu'il devra accomplir dans le cadre de son travail.

limitations fonctionnelles qui ont pour but de prévenir les rechutes. Le médecin doit effectivement considérer les allégations d'un travailleur quant à l'impact de l'accomplissement de certains mouvements sur l'évolution de sa condition pour ainsi prévoir et prévenir des rechutes à répétition



L'existence de douleurs chroniques peut être considérée dans certaines circonstances comme une atteinte permanente même si les examens objectifs sont tous normaux. L'attribution de limitations fonctionnelles peut se justifier par la présence de séquelles douloureuses qui ont pour effet de restreindre un travailleur dans l'exercice de son emploi ou de ses activités quotidiennes, ou encore lorsque celui-ci présente un risque de rechute, récurrence ou aggravation.



Les médecins-évaluateurs se baseront beaucoup sur les études menées par l'Institut de recherche en santé et en sécurité du travail (IRSST). Ainsi, il n'est pas rare de voir dans les évaluations qu'un évaluateur indique que le travailleur est porteur de limitations de classe 1, ou classe 2, ou classe 3, etc. Parmi ces limitations, on retrouve la réduction de capacité à exécuter certains mouvements, à adopter certaines positions, à subir certaines charges ou certaines contraintes.

CLASSE 1 : **Restrictions légères**

Éviter d'accomplir de façon répétitive ou fréquente les activités qui impliquent de :

- soulever, porter, pousser, tirer des charges de plus de 15 à 25 kg ;
- travailler en position accroupie ;
- ramper, grimper ;
- effectuer des mouvements avec des amplitudes extrêmes de flexion, d'extension ou de torsion de la colonne lombaire ;
- subir des vibrations de basse fréquence ou des contrecoups à la colonne vertébrale (provoqués par du matériel roulant sans suspension par exemple).

CLASSE 2 : **Restrictions modérées**

En plus des restrictions de la classe 1, éviter les activités qui impliquent de :

- soulever, porter, pousser, tirer de façon répétitive ou fréquente des charges de plus de 5 à 15 kg ;
- effectuer des mouvements répétitifs ou fréquents de flexion, d'extension ou de torsion de la colonne lombaire, même de faible amplitude ;
- monter fréquemment plusieurs escaliers ;
- marcher en terrain accidenté ou glissant.



Fréquent



Cette limitation vise l'aspect cumulatif d'un facteur de risque



Ainsi, il faut cumuler le temps que le travailleur est exposé à la limitation fonctionnelle sur un quart de travail complet

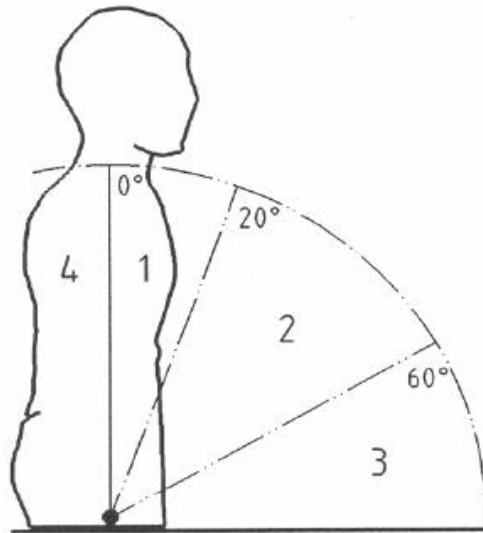
Fréquent

Le tableau suivant présente la définition d'un travail occasionnel, fréquent et constant selon les travaux de Matheson (1996). Cette définition est utilisée afin de qualifier une tâche en fonction de sa durée pendant un quart de travail. D'après cette définition, nous pouvons donc qualifier une tâche de « fréquente » lorsque la durée d'exposition excède 33 % du quart de travail. Si la durée d'exposition est inférieure à 33 %, cette tâche est qualifiée « occasionnelle ».

Niveau de fréquence	Occasionnel	Fréquent	Constant
Tâches physiques	0 à 33 % du quart de travail	33 % à 66 % du quart de travail (entre 2.5 et 5.5 heures) par journée de travail	66 % à 100 % du quart de travail

Pour les efforts dynamiques tels que la manutention de charge, les critères de Matheson tiennent compte du nombre d'efforts dynamiques fournis sur un quart de travail. Concrètement :

- efforts dynamiques occasionnels : 1 fois à toutes les 30 minutes et moins OU moins de 100 fois par journée de travail ;
- efforts dynamiques fréquents : 1 fois à toutes les 2 minutes et moins OU entre 100 et 300 fois par journée de travail ;
- efforts dynamiques constants : 1 fois à toutes les 15 secondes et moins OU plus de 300 fois par journée de travail.



Afin de déterminer une posture contraignante du tronc, nous utilisons les critères de la norme AFNOR EN 1005-4:2005 et ISO 11226-2000 :

- les mouvements de flexion d'une amplitude supérieure à 60° sont considérés comme étant contraignants (zone 3, figure 1) ;
- les mouvements d'extension d'une amplitude supérieure à 0° sont considérés comme étant contraignants (zone 4 de la figure 1) ;
- les mouvements de torsion du tronc d'une amplitude supérieure à 10° par rapport à la verticale sont considérés comme étant contraignants (zone 2, figure 2).



ÉTUDE DE CAS



PROGRAMME



Membre inférieur



Épaules



Poignet



leTronc

TRONC		ESTIMATION DES EXIGENCES PHYSIQUES				NOTES
1. COLONNE VERTÉBRALE	EXIGENCES	Absentes 	Faibles 	Moyennes 	Élevées 	
	▪ Manutention		X			- Le déplacement avec le boyau de la machine à pression nécessite de tirer, sans résistance importante. - Le lavage de la remorque implique le déplacement l'escabeau.
	▪ Effort en poussant ou en tirant			X		- Le nettoyage de la partie inférieure de la remorque et de l'intérieur de la cabine peut impliquer une flexion et une inclinaison du tronc.
	▪ Posture statique (assis ou debout)	X				<i>*Les tâches de lavage des camions ne devraient pas être réalisées sur une période de plus de deux heures.</i>
	▪ Posture exigeante (flexion, extension, torsion, inclinaison)		X			
	▪ Marche		X			- Quelques déplacements sont nécessaires à l'intérieur du garage. - Le plancher du garage peut être mouillé et glissant.
	▪ Déplacement sur sol instable, irrégulier, glissant, encombré ou en pente		X			
	▪ Travail dans une posture instable (échafaudage, escabeau, etc.)		X			
	▪ Actionner une pédale	X				
	▪ Conduite d'un équipement mobile	X				
2. VIBRATION	▪ Exposition de tout le corps à des vibrations provenant de machines, d'équipements ou du sol	X				

PROGRAMME D'ASSIGNATION TEMPORAIRE:

1. Analyse des tâches par un ergonome;
2. Description des tâches en fonction des exigences physiques;
3. planifier les tâches dans un document selon les blessures;
4. Si un travailleur se blesse, il part déjà avec un programme d'assignation temporaire en fonction de sa blessure et de sa guérison
5. Coaching fait par un ergonome 2-3 fois durant la réadaptation en milieu de travail en lien avec les autres professionnels de la santé

BÉNÉFICES:



- Permettre de conserver le lien d'emploi entre le travailleur et l'employeur ainsi qu'avec ses collègues de travail.
- L'employeur continue de bénéficier de l'expertise et du savoir-faire de sa main-d'œuvre
- Favorise la réadaptation physique et psychologique en visant l'augmentation des capacités fonctionnelles
- Être plus **proactif** pour la gestion des dossiers médicales



[HTTPS://PREVIBOIS.COM/PUBLICATIONS/MUTUELLES-DE-PREVENTION/](https://previbois.com/publications/mutuelles-de-prevention/)



ÉTUDE DE CAS

2





ÉTUDE DE CAS

MISE EN CONTEXTE:

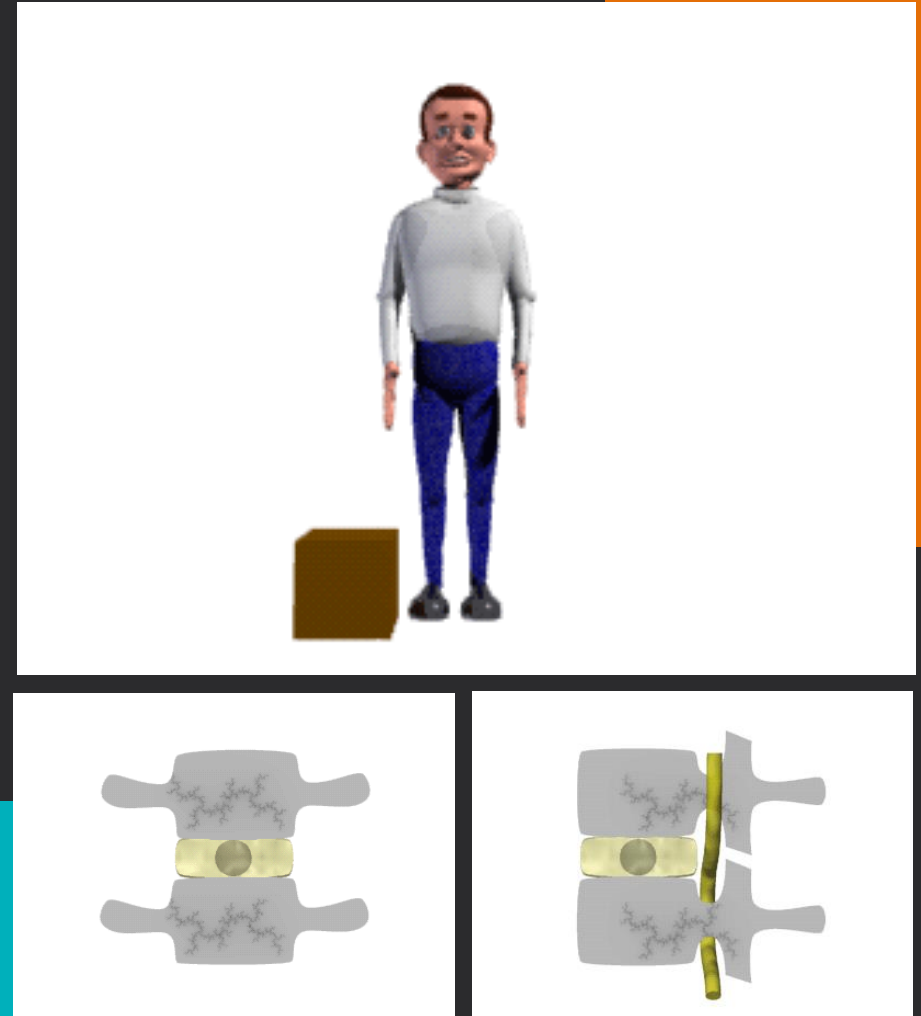
- Homme
- Blessure au dos (entorse lombaire)
- Emploi pré-lésionnel: opérateur

ASSIGNATION TEMPORAIRE:

- Fabriquer les boites;
- Fournir le convoyeur de boites (vide)

MANUTENTION AU SOL

- Vulnérabilité des disques intervertébraux
- Risque d'hernie discale accru



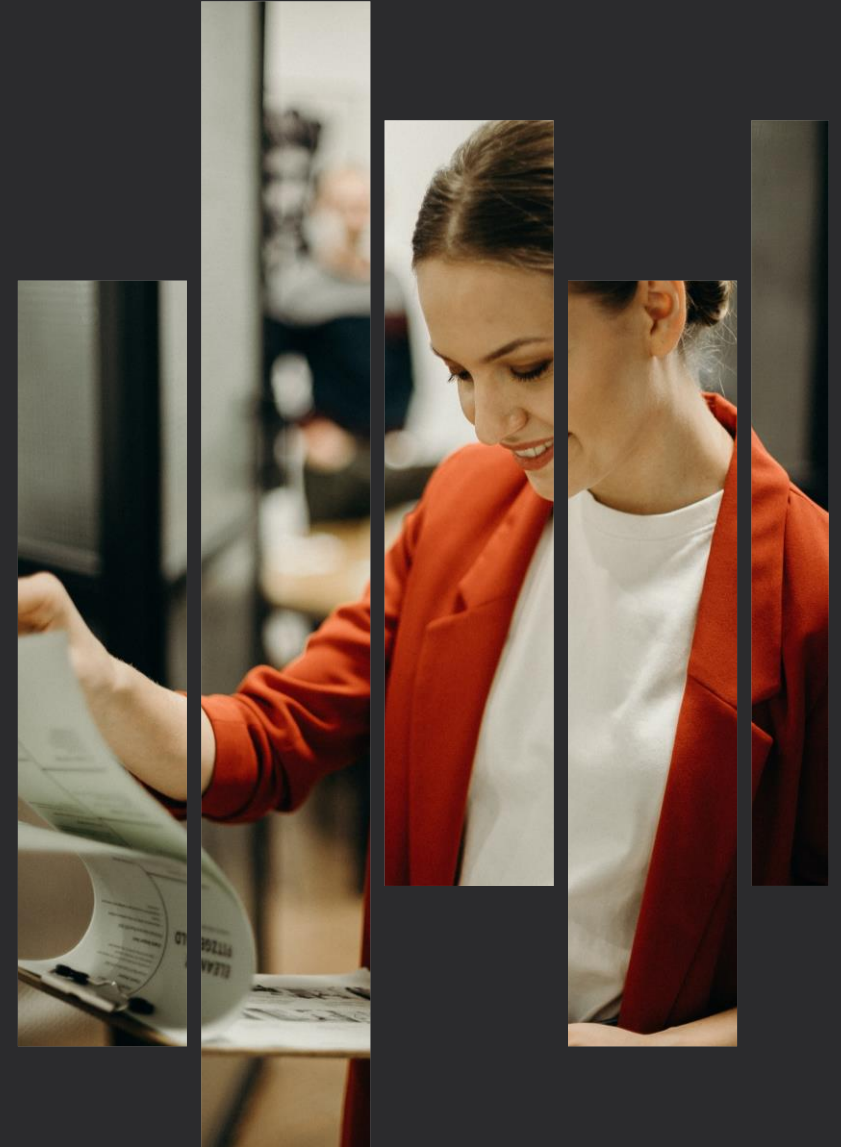


DIFFÉRENTS POINTS DE VUE DE LA PART :

- **Du travailleur** (augmentation de la douleur, emploi pré-lésionnel moins exigeant)
- **Employeur** (Tâches moins lourdes)

RÉSULTATS

- Emploi pré-lésionnel respectent les limitations fonctionnelles et aurait pu être proposé comme assignation temporaire
- Coaching méthode de travail



L'assignation temporaire

Horaire peut varier

Modification de la
tâche

Réaménager
l'équipement ou le
poste de travail

L'employeur doit verser le
même salaire et les
mêmes avantages au
travailleur

MERCI!

Pour toutes questions supplémentaires ou pour un ajustement personnalisé, à distance de votre poste de télétravail, n'hésitez pas à communiquer avec nous!

Vous pouvez écrire directement à :
info@syntikergosolution.com



<https://www.facebook.com/pg/SynetikErgoSolution/posts/>



<https://www.linkedin.com/company/synetik-la-solution-ergonomique/>



1242 Rue de Lanaudière #2, Joliette, Québec J6E 3P1A



[\(450\) 759-9449](tel:(450)759-9449)

