



**PRENEZ LA PAUSE-LECTURE  
*ISO-INFO* !**

**LES 6 CLÉS  
POUR ÉVITER LES  
TMS**

## **CE MOIS-CI DANS ISO-INFO...**

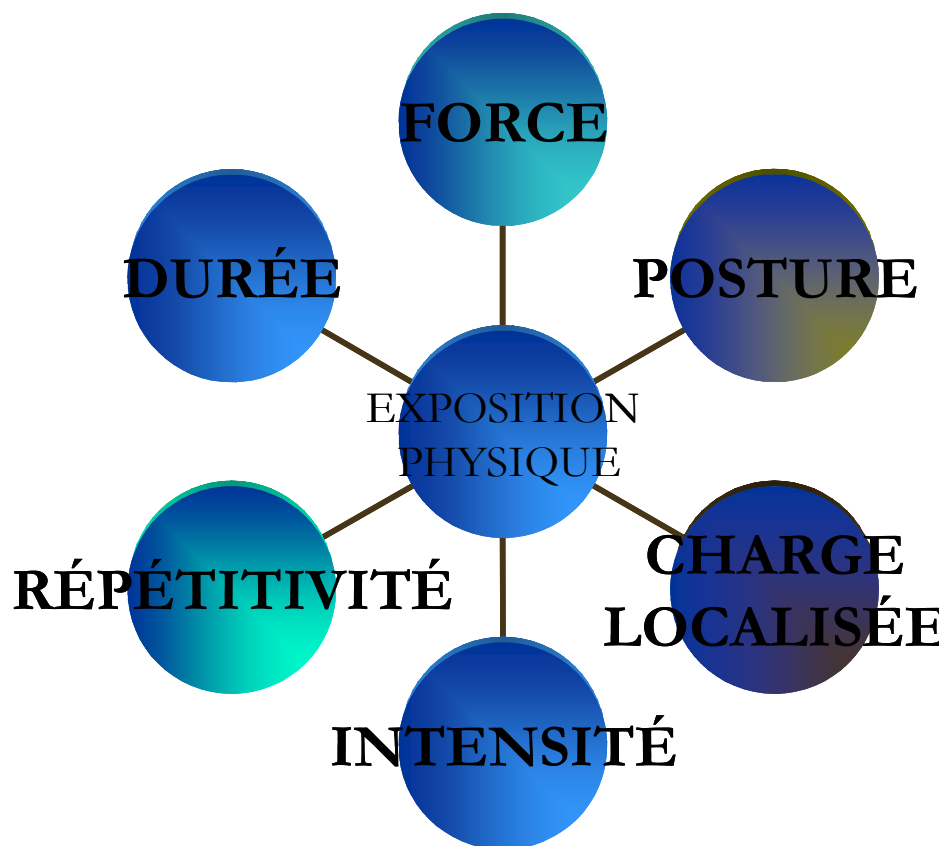
➤ Une démarche  
intelligente  
p.2

➤ Les 6 « méga-  
facteurs » de  
risques  
p.3

➤ **PROMOTION  
JUN 06 :**  
Formez vos  
employés ou  
superviseurs à  
reconnaître les  
risques !  
p.5

Pour prévenir les TMS (troubles musculo-squelettiques) il est essentiel de posséder un milieu de travail sécuritaire. Cependant, chaque individu a un rôle personnel à jouer et doit devenir un « Expert SST ». Pour ce faire, la méthode la plus efficace est de former les gens à reconnaître les risques et à réagir adéquatement. En enseignant ces méthodes sécuritaires aux employés et aux superviseurs, ils deviennent aptes à opérer de manière sécuritaire même dans le cas d'un changement de poste de travail et dans les autres sphères de leur vie personnelle.

Le graphique qui suit résume ce qui vous sera brièvement expliqué au cours du présent article :



## FAIT INTÉRESSANT

**Une équipe formée adéquatement à l'aide de la méthode proposée dans cet article devient apte à résoudre près de 80% des problèmes de nature ergonomique**

# LES 6 « MÉGA-FACTEURS » DE RISQUES

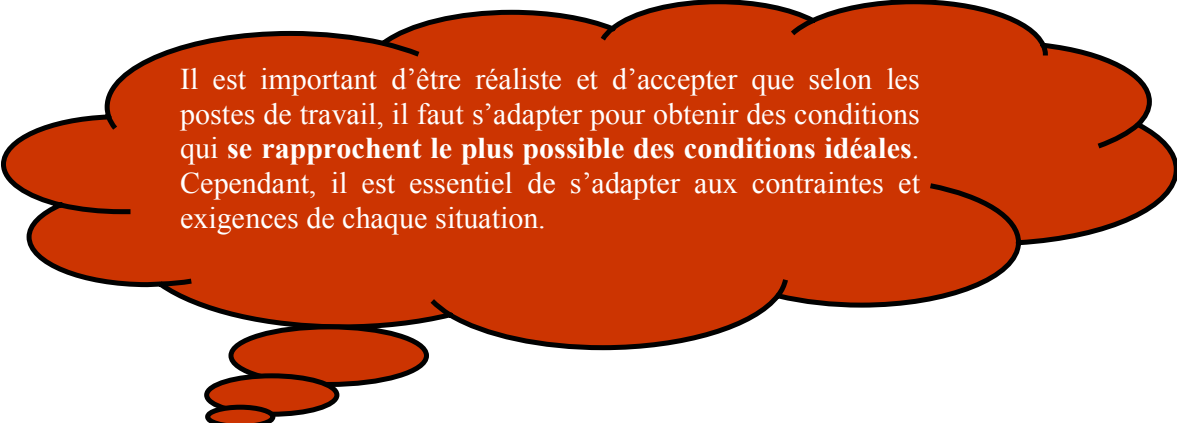
Presque la totalité des troubles musculo-squelettiques en milieu de travail sont causés par un ou une combinaison de ces facteurs de risque. Lorsque l'on regarde un poste de travail, on doit donc analyser s'il y a une présence abusive de un ou de plusieurs de ces éléments.

- **FORCE**: Charge à déplacer ayant une masse importante.
- **POSTURE**: Position du corps contraignante lors de l'exécution d'une tâche.

*Voici les principaux angles à respecter pour une posture optimale :*

ARTICULATIONS	ANGLES OPTIMAUX
Cou	La tête doit être dans le prolongement du tronc (droite).
Épaules	Le coude doit se trouver sous l'épaule (à la distance d'une largeur de poing par rapport au tronc.
Coudes	90 <sup>0</sup> à 110 <sup>0</sup> .
Poignets	Les mains doivent être dans le prolongement de l'avant-bras (le poignet est droit, en position neutre).

- **CHARGE LOCALISÉE**: Pression à un endroit précis du corps.
- **INTENSITÉ**: Utiliser une force trop grande pour effectuer une tâche.
- **RÉPÉTITIVITÉ**: Effectuer un grand nombre de fois un même mouvement.
- **DURÉE**: Effectuer un travail durant une longue période de temps.

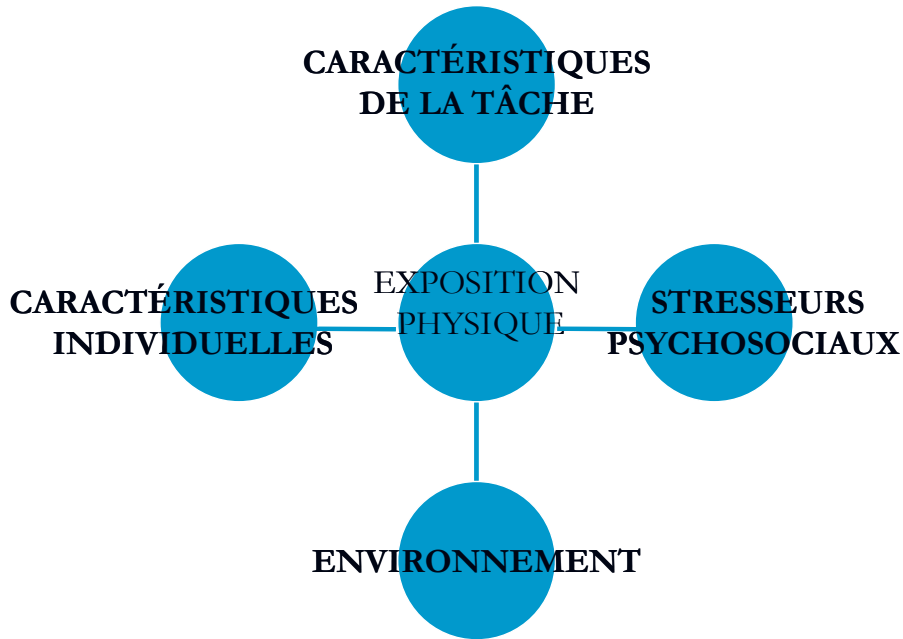


Il est important d'être réaliste et d'accepter que selon les postes de travail, il faut s'adapter pour obtenir des conditions qui se rapprochent le plus possible des conditions idéales. Cependant, il est essentiel de s'adapter aux contraintes et exigences de chaque situation.

# 4 ÉLÉMENTS AGGRAVANTS

4

Il existe également certains éléments aggravants qui sont résumés dans le tableau qui suit. Nous n'irons cependant pas plus en détails dans le cadre de cet article.



## CONCLUSION

Comme vous pouvez le constater, il est possible de présenter simplement des moyens d'identifier les risques musculo-squelettiques à un poste de travail. Étant donné que la SST doit impliquer tous les paliers de l'entreprise afin d'être efficace, cette approche s'avère une solution à considérer sérieusement. Ayant l'avantage d'être rapide et abordable, la formation à reconnaître les risques de TMS vous apportera rapidement des bénéfices !

PRODUIT PAR :



[www.isosante.com](http://www.isosante.com)

[isosante@isosante.com](mailto:isosante@isosante.com)

Siège social (Sherbrooke) : (819) 572-1190  
Laval/Laurentides/Lanaudière : (450) 575-3213

## FAITES DE CHAQUE EMPLOYÉ "UN EXPERT SST"!

FORMEZ VOS EMPLOYÉS ET/OU SUPERVISEURS À  
ÉLIMINER LES RISQUES DE BLESSURES !

Nos formations comprennent :

- ✦ Explication des risques de TMS et comment les prévenir.
- ✦ Compréhension facilitée à l'aide d'exemples, d'images et/ou de vidéos qui peuvent être tirées de vos postes réels de travail.
- ✦ Document de participation relié pour chaque participant.
- ✦ Possibilité de suivi post-formation sur les différents postes de travail

Faites former des groupes jusqu'à 20 personnes incluant un document de formation pour chaque participant à compter de :

**299,99\$**

L'offre est valide pour toutes les entreprises effectuant leur demande avant le 30 juin 2006 peu importe la date prévue de la formation! Certaines restrictions s'appliquent. Les taxes sont en sus.

CONTACTEZ-NOUS AU :



Siège social : (819) 572-1190  
Laval : (450) 575-3213



[isosante@isosante.com](mailto:isosante@isosante.com)

[www.isosante.com](http://www.isosante.com)