



Le 3 février 2015

Le 28 février 2015 : 16^e Journée internationale de sensibilisation aux microtraumatismes répétés

Le samedi 28 février 2015 marquera la 16^e Journée internationale de sensibilisation aux microtraumatismes répétés (MTR), aussi appelés lésions attribuables au travail répétitif (LATR). Le Syndicat canadien de la fonction publique (SCFP) est à l'origine de la première journée de sensibilisation, qui a eu lieu le 29 février 2000. Cette date avait été choisie parce que c'est la seule journée non répétitive de l'année. Les années non bissextiles, la journée est soulignée le 28 février. Les MTR sont le type d'accident du travail le plus fréquent au Canada. Une étude de Statistiques Canada révèle que plus de deux (2) millions de Canadiens et Canadiennes (soit près de 1 personne sur 15 ou 1 adulte sur 10) souffrent de ces blessures musculo-squelettiques de manière suffisamment grave pour limiter leurs activités normales.

Les MTR décrivent une série de troubles douloureux et souvent invalidants qui touchent les tissus mous du corps, en particulier les muscles, les nerfs et les tissus conjonctifs des articulations. La douleur est le plus souvent ressentie au niveau du cou, des épaules, des bras et des mains. Contrairement aux blessures que l'on associe souvent au travail (foulure, coupure ou fracture), il peut être difficile de détecter les symptômes des MTR, car ils se manifestent graduellement. L'inconfort et les douleurs produites par ces blessures indisposent, peuvent s'aggraver et font augmenter le risque de blessure additionnelle. Certaines de ces blessures peuvent aller jusqu'à causer une invalidité permanente. Malheureusement, plusieurs personnes ne savent pas que des lésions peuvent être attribuables au travail répétitif. Les travailleurs et travailleuses doivent prendre conscience des changements qui affectent leur corps. La tenue de cette journée aide donc à les conscientiser à ce type de blessure et aux risques associés au travail répétitif.

Le travail que nous faisons à Postes Canada nous expose à ce type de blessures. Tous les membres, tant ceux de l'exploitation urbaine (groupes interne, externe et les membres des services techniques) que ceux de l'unité des FFRS sont touchés. Plusieurs facteurs peuvent causer des MTR : application d'une force excessive et continue, accomplissement d'une même tâche trop souvent ou trop longtemps, travail dans un environnement mal conçu ou mal adapté sur le plan ergonomique, ou bien absence de pauses adéquates. En plus des symptômes internes, il peut y avoir des signes externes, comme de la rougeur, de l'enflure, de la difficulté à bouger ou un changement dans la couleur de la peau.

.../2



Il est possible d'éviter les blessures liées aux MTR en prenant certaines mesures de base :

- La plus importante est sans contredit de prendre toutes vos pauses prévues à l'horaire, y compris le repas du midi. Ces pauses sont essentielles à votre organisme.
- Assurez-vous qu'il y a un roulement des tâches et qu'il est respecté par l'employeur pour vous éviter de faire la même activité et la même tâche durant une période prolongée.
- Soyez conscient que le froid, les températures extrêmes et les vibrations font augmenter le risque de MTR.
- Buvez beaucoup d'eau et évitez la déshydratation. Un corps hydraté permet de maintenir une bonne circulation sanguine et vous aide à mieux vous défendre contre les MTR.
- Faites en sorte que votre poste de travail vous permette de travailler en ayant une bonne posture et un éclairage adéquat.

Postes Canada doit, comme tous les autres employeurs fédéraux, se conformer au *Code canadien du travail* et en particulier à l'article 19 du *Règlement canadien sur la santé et la sécurité*. Cet article stipule que la SCP doit élaborer des mesures de prévention et de la formation à l'intention des employées et employés.

Si vous éprouvez des malaises, de l'inconfort et des douleurs lorsque vous effectuez votre travail, dites-le à votre superviseur et insistez pour faire remplir un rapport du superviseur sur une enquête d'incident (RSEI), et n'oubliez pas que votre représentante ou représentant syndical doit être présent lors de l'enquête, tel qu'indiqué dans le *Code canadien du travail* et la convention collective urbaine. Elle ou il peut aussi vous aider en demandant une évaluation ergonomique si votre poste de travail est en cause. Demandez à ce que des mesures correctrices soient prises pour régler le problème. Si vous éprouvez des douleurs ou de l'inconfort, consultez un médecin et déposez une demande d'indemnisation auprès de la commission des accidents du travail de votre province. Discutez avec votre représentante ou représentant syndical pour remplir un rapport d'enquête du STTP sur un accident.

Enfin, plus vous agirez tôt et interviendrez rapidement en présence de MTR, plus vous éviterez des blessures de longue durée.

Solidarité,



Serge Champoux
Permanent syndical national
Santé et sécurité

