

## LE 28 FÉVRIER 2021 : JOURNÉE INTERNATIONALE DE SENSIBILISATION AUX MICROTRAUMATISMES RÉPÉTÉS

Le Syndicat des travailleurs et travailleuses des postes se joint aux travailleuses et travailleurs et aux syndicats du monde entier pour souligner la Journée de sensibilisation aux microtraumatismes répétés (MTR). Cette journée a été instituée il y a 21 ans dans le but d'attirer l'attention sur ce risque professionnel qui touche des milliers de personnes dans presque tous les secteurs de l'économie.

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. Il s'agit d'une date hautement symbolique puisque que c'est la seule journée non répétitive de l'année. Les années non bissextiles, la journée est soulignée le 28 février.

Les termes « microtraumatisme répété » ou « trouble musculo-squelettique » servent à désigner différents types de blessures qui touchent les muscles, les nerfs et les tendons du corps humain. Les microtraumatismes les plus courants sont la tendinite ou le syndrome du canal carpien. Les MTR sont le type d'accident du travail le plus fréquent au Canada.

Certaines de ces blessures peuvent aller jusqu'à causer une invalidité permanente. Malheureusement, bien des gens 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 ou pour un employeur du secteur privé nous expose à ce type de blessures. 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 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.

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.

La Société canadienne des postes (SCP) 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,



Marc Roussel  
Permanent syndical national  
Santé et sécurité

MR/mps sepb 225