

Les lésions musculosquelettiques (LMS) constituent l'un des types de blessures les plus fréquents dans l'industrie du transport routier, mais elles sont souvent négligées. Elles affectent les muscles, les tendons et les nerfs, et touchent principalement les épaules, le dos, les genoux et les poignets. Sain et sauf au travail Manitoba rapporte qu'en moyenne, 12 Manitobains subissent chaque jour une lésion musculosquelettique (LMS), dont certaines peuvent mettre fin à une carrière ou changer une vie.

Définitions :

Musculosquelettique : Ce terme désigne le système du corps humain composé des os, muscles, tendons, ligaments et autres tissus conjonctifs. Ces éléments travaillent ensemble pour soutenir la structure du corps, protéger les organes internes et permettre les mouvements.

Ergonomie : Science qui consiste à adapter les tâches de travail au corps humain.

Dangers courants liés aux LMS :

Position assise prolongée/postures contraignantes – Passer des heures au volant sans pause peut entraîner raideur musculaire et tension, notamment au bas du dos et aux jambes. Un réglage inadéquat du siège peut entraîner une mauvaise posture, causant des tensions au haut du dos et au cou.



Glissades, trébuchements et chutes – Entrer ou sortir de la cabine peut causer des LMS, en particulier si une chute survient. Une entorse ou foulure peut aussi résulter d'un mouvement brusque pour éviter une chute (torsion ou extension excessive).

Mouvements répétitifs et vigoureux – Les LMS les plus fréquentes touchent les épaules, le dos, le tronc et la poitrine. Les blessures à l'aine sont aussi fréquentes chez les chauffeurs, souvent causées par la poussée du corps lors du lancer de sangles ou de bâches pour sécuriser des charges.

Soulever ou transporter des charges lourdes – Que ce soit lors du chargement ou du déchargement du fret, de mauvaises techniques de levage peuvent affecter le dos, les épaules ou les genoux.

Changements de température – La différence entre la température dans la cabine et à l'extérieur peut avoir un impact sur la réaction du corps. Une exposition soudaine au froid ou à la chaleur réduit la flexibilité et l'efficacité des muscles et des tissus mous.

Vibrations – Tous les conducteurs de véhicules motorisés y sont exposés, particulièrement sur les routes inégales.

Mesures de prévention des LMS

S'étirer avant et après les tâches – De simples étirements préparent le corps à l'effort physique et réduisent les tensions après une longue journée sur la route. Cela aide aussi à évaluer ses capacités physiques et ses limites dans un environnement différent (par temps froid).

Ajustement du siège du conducteur – Si possible, ajuster l'appuie-tête, le dossier, le support lombaire, les accoudoirs, la hauteur du siège et le volant pour réduire l'inconfort pendant la conduite. Veillez à ce que les mains, les poignets et les bras soient bien soutenus pour réduire la tension et maintenir une bonne posture.

***Contactez RPM pour obtenir de l'aide pour un ajustement optimal de votre poste de conduite.**

Durée de la tâche – Travailler sans pause peut entraîner de la fatigue. La fatigue corporelle augmente les risques ergonomiques liés aux postures prolongées et tâches répétitives. Suivre les politiques de l'entreprise et être attentif aux signes de fatigue mentale et physique pour savoir quand prendre une pause.

Équipement de protection individuel – Porter des chaussures appropriées, telles que des bottes de sécurité avec semelles antidérapantes, aide à prévenir les LMS en réduisant les risques de faux pas, trébuchements et chutes.

Règle des trois points de contact – Toujours maintenir trois points de contact en entrant/sortant de la cabine ou de la remorque, et en montant sur une échelle pour effectuer des tâches.

Avoir trois points de contact réduit le risque de chute.



Utiliser des aides mécaniques – Dans la mesure du possible, utilisez chariots élévateurs à fourche, transpalettes, rampes, palans ou convoyeurs pour déplacer des objets lourds ou encombrants plutôt que de les soulever à la main. Ces outils éliminent ou réduisent considérablement la contrainte physique sur le corps.



» RISK. PROFESSIONALLY MANAGED.

Téléphone : 204-632-6600 | Courriel : info@rpmsafety.ca | Site Web : www.rpmsafety.ca

25, rue Bunting, Winnipeg (MB) R2X 2P5

Prévention des lésions musculosquelettiques (LMS) chez les chauffeurs

Prendre les pauses nécessaires – Bouger et s'étirer pour favoriser la circulation et réduire la fatigue.

Techniques de levage sécuritaires – Utilisez des techniques de levage sécuritaires pour soulever ou transporter des objets lourds.

- Se placer près de la charge : Positionnez-vous près de l'objet pour réduire la contrainte.
- Position des pieds : Positionnez les pieds à la largeur des épaules.
- Plier les genoux : Pliez les genoux plutôt que la taille pour saisir l'objet. Assurez-vous d'avoir une bonne prise et soulevez avec les jambes. Éviter les torsions : pivotez avec les pieds, pas avec le torse. Formez-vous aux bonnes pratiques de levage sécuritaire.

S'acclimater à l'environnement – L'acclimatation est le processus par lequel une personne s'adapte à un changement d'environnement (comme un changement de température ou d'humidité). Préparez-vous toujours aux variations de température en portant des couches ou en vous assurant d'être habillés de façon appropriée selon les conditions météorologiques lors de travaux à l'extérieur du camion. Rester hydraté et éviter les boissons ou aliments sucrés est une technique utile pour aider le corps à s'adapter. Réduire progressivement la climatisation ou le chauffage avant de sortir de la cabine permet également au corps de mieux s'ajuster. Il est aussi important de connaître les signes de stress thermique, qu'il soit lié à la chaleur ou au froid.

Entretien du véhicule – Un entretien préventif est essentiel pour s'assurer que la suspension, le siège et les composants de direction sont en bon état afin de minimiser les vibrations et les secousses.

Prévention

Prévenir les lésions musculosquelettiques dans l'industrie du transport est essentiel pour la santé et le bien-être des chauffeurs.

Voici quelques conseils généraux :

- Formation et sensibilisation à l'ergonomie.
- Utilisation et entretien appropriés des équipements individuels.
- Signalez rapidement les blessures ou les quasi-accidents pour éviter qu'ils ne se reproduisent.

La prévention repose sur la sensibilisation, la formation et une action proactive. En identifiant les facteurs de risque et en mettant en œuvre ces stratégies simples, on peut réduire les blessures et assurer une main-d'œuvre en santé et productive. Donnons la priorité à la sécurité et continuons d'avancer avec confiance.

Pour plus d'informations :

- [Loi sur la sécurité et l'hygiène du travail et règlement du Manitoba](#) (voir la Partie 8 – BLESSURES MUSCULOSQUELETTIQUES, page 86 du règlement)
- [Règlement canadien sur la santé et la sécurité au travail](#)

Avez-vous besoin de plus de ressources? RPM peut vous aider!

Évaluations ergonomiques

Comment savoir si votre environnement de travail expose les employés à un risque de lésion musculosquelettique? Ou si les tâches quotidiennes sont dangereuses pour le corps si elles sont mal effectuées? RPM : Trucking Industry Safety peut vous aider!

À l'aide d'une technologie d'IA de pointe, RPM se rendra sur votre lieu de travail pour analyser la posture ou les mouvements corporels des employés moyennant une application mobile. Une fois les enregistrements effectués, RPM vous transmettra un rapport complet des observations accompagné de recommandations à mettre en œuvre sur votre lieu de travail.

Si vous souhaitez obtenir une évaluation ergonomique sur votre lieu de travail, [visitez notre site Web](#) pour prendre rendez-vous!

Série de vidéos sur la prévention des LMS pour les chauffeurs professionnels

RPM a publié une série de courtes vidéos pour aider à prévenir les lésions musculosquelettiques. Ces vidéos mettent en évidence des moyens plus sûrs d'effectuer un certain nombre d'actions courantes dans l'industrie du camionnage, telles que l'entrée et la sortie de la cabine, l'ouverture et la fermeture des portes battantes, la sortie des béquilles de parcage, etc. Pour recevoir une copie de ces vidéos, remplissez le formulaire ci-dessous et consultez votre messagerie afin d'obtenir les liens. Ces vidéos sont un excellent outil pour vos rencontres mensuelles sur la sécurité! [Visitez notre site Web](#) pour demander votre copie de ces vidéos!



» RISK. PROFESSIONALLY MANAGED.

Téléphone : 204-632-6600 | Courriel : info@rpmsafety.ca | Site Web : www.rpmsafety.ca

25, rue Bunting, Winnipeg (MB) R2X 2P5