



Créer des milieux de travail équitables et productifs

Travail

**Protégez
votre dos!**

Aussi disponibles :

Protégez vos poumons! / Protect Your Lungs! LT-168-10-05

Protégez votre peau! / Protect Your Skin! LT-158-09-05

Protégez votre tête! / Protect Your Head! LT-149-06-04

Protégez vos pieds! / Protect Your Feet! LT-148-06-04

Protégez vos yeux! / Protect Your Eyes! LT-007-08-03

Ces mains qui travaillent! / Our Hands at Work! LT-008-08-03

Protégez vos oreilles! / Protect Your Ears! LT-045-08-03

Vous pouvez obtenir des exemplaires (imprimés) supplémentaires de cette publication, en indiquant le numéro de catalogue LT-006-07-07 :

Centre de renseignements
Ressources humaines et
Développement social Canada
140, Promenade du Portage
Phase IV, niveau 0
Gatineau (Québec)
K1A 0J9
Télécopieur : (819) 953-7260
Courriel : publications@hrsdsc-rhdsc.gc.ca

Médias substitués disponibles sur demande. Faites le 1 866 386-9624 (sans frais) sur un téléphone à clavier.

©Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, 2007

No de cat. : L31-95/2003

ISBN : 0-662-67590-8

Imprimé au Canada

— Protégez votre dos!

— La colonne vertébrale : un échafaudage plus ou moins solide

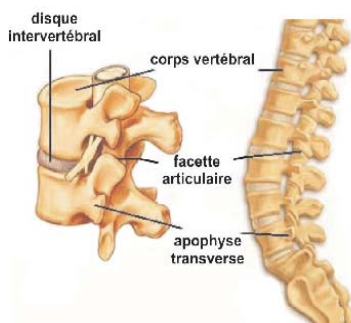
En posant des gestes aussi simples que transporter un colis, conduire une automobile ou vous pencher pour nouer vos souliers, vous pouvez soudainement ressentir une douleur au dos, comme si vous receviez un coup de couteau. Votre dos barre : vous restez immobile, incapable de vous redresser et de faire le moindre mouvement. En ces quelques secondes, votre nom s'est ajouté à la liste des milliers de personnes souffrant de maux de dos.

Un repos de quelques semaines suffit normalement pour guérir un mal de dos, mais parfois il faut recourir à des traitements plus drastiques, comme la traction et la chirurgie. Certains ne s'en sortent pas. Ils souffriront d'une incapacité permanente et seront désormais incapables d'exécuter des travaux exigeants pour leur colonne.

Votre colonne vertébrale est une véritable merveille d'architecture.

Elle possède des vertèbres capables de supporter plus d'une centaine de fois leur poids. Celles-ci sont séparées par des disques suffisamment souples pour permettre des flexions et des rotations dans tous les sens, souvent sous une lourde charge. Elles sont

creuses pour permettre aux nerfs et aux vaisseaux sanguins de les traverser et elles sont maintenues en place par un ensemble de muscles structuraux capables de fonctionner pendant toute votre vie. Mais votre colonne vertébrale n'est pas à toute épreuve.



Lorsque vous manipulez une charge, la force qu'exercent vos mains est transmise au plancher par l'intermédiaire des poignets,

des coudes, des épaules, du tronc, des hanches, des genoux, des chevilles et des pieds. Or, dans cette chaîne d'os et de muscles, le tronc et plus spécifiquement le bas du dos est le maillon le plus faible. Il n'est donc pas surprenant de constater que les lésions dorsales inférieures (LDI) représentent le quart des lésions professionnelles et les deux tiers des lésions attribuables au travail répétitif.

— Les maux de dos ordinaires

La majorité des maux de dos sont causés par une simple irritation des muscles. La douleur se localise au cou, dans le haut du dos, au bas du dos (le lumbago) ou descend dans les fesses et les cuisses (la sciatique).

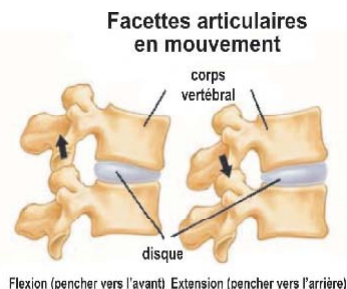
— Les événements imprévus et soudains

Lorsque vous perdez l'équilibre, que vous trébuchez sur un objet, que vous tombez ou que vous êtes frappé ou frôlé par un objet, vous sursautez et réagissez afin d'éviter l'accident. Ces réactions corporelles peuvent être très dommageables à votre dos. Pour éviter ces maux de dos, assurez-vous que votre environnement de travail ne présente pas d'obstacles.

- Réparez les planchers endommagés.
- Ramassez les débris et les déchets qui peuvent nuire à vos déplacements.
- Évitez de manipuler des objets dans les escaliers.
- Installez des ouvertures automatiques sur les portes.
- N'essayez pas d'arrêter une charge qui tombe.
- Utilisez toujours le bon équipement de manutention.

— Le levage occasionnel d'une charge très lourde

Le « claquage de dos » arrive généralement chez les personnes qui ne sont pas habituées à soulever des charges et survient lorsque la charge est trop lourde, inhabituellement légère ou retenue. Ces LDI sont souvent d'origine musculaire mais elles peuvent aussi être très graves si vous êtes exagérément penché ou si vous êtes obligé de faire une rotation du bassin alors que vous êtes penché. Les disques peuvent s'écraser, sortir de leur nid (hernie) ou se déchirer.



- Dans votre emploi, identifiez puis éliminez ou remplacez la tâche la plus stressante pour votre dos.
- Si vous n'êtes pas habitué à forcer, ne soulevez pas de poids supérieur à 23 kg.
- Demandez de l'aide lorsque les charges sont trop lourdes.

— La manutention de charges à la limite de vos capacités corporelles

Le claquage arrive également lorsque vous travaillez aux limites de vos capacités. Certaines personnes sont plus fortes que d'autres, d'autres le sont moins. N'essayez jamais de manipuler une charge que « vous » trouvez trop lourde et ne surestimez jamais vos forces, même si vous êtes habitué à travailler dur.

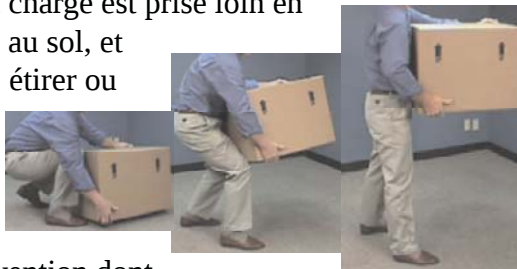
- Ne forcez jamais inutilement.
- Ne lancez pas de défis.
- Ne vous croyez pas plus fort qu'un autre.
- Augmentez vos capacités musculaires par des exercices physiques réguliers.
- Augmentez votre capacité aérobie par des exercices de résistance.

— Les maux de dos chroniques

Les LDI chroniques sont différentes des maux de dos ordinaires (claquage de dos) et se rencontrent fréquemment chez les personnes qui exécutent des travaux répétitifs. Les disques et une partie des vertèbres sont progressivement détruits et irritent la racine des nerfs qui sortent de la colonne. Au début, la LDI chronique ne présente pas de symptômes : pas de douleur, pas de courbature, pas de gêne. Même les rayons X ne peuvent détecter un disque qui commence à se détruire. Ensuite, la douleur apparaît, plus ou moins subitement, et se répand aux structures avoisinantes selon les nerfs irrités ou abîmés.

— Le levage répétitif de charges

Le levage répétitif de charges est la cause la plus connue des LDI chroniques. Le risque de maux de dos est plus élevé si la fréquence de levage est élevée, si la distance de levage est grande, si le poids de la charge est élevé, si la charge est prise loin en avant de vous ou ramassée au sol, et si vous êtes obligé de vous étirer ou d'étendre un ou deux bras pour l'attraper, ou de tourner ou de vous pencher avec la charge en mains. Les moyens de prévention dont vous disposez sont fort nombreux.



- Si possible, éliminez complètement les travaux répétitifs.
- Automatisez autant que possible les postes à tâches répétitives.
- Utilisez des équipements de manutention mécaniques, comme un diable, un camion élévateur et un convoyeur.
- Réaménagez les postes de travail pour éliminer les postures encombrantes.
- Diminuez le poids des objets manutentionnés.

-
- Ajoutez des poignées aux objets à manutentionner.
 - Utilisez un équipement de protection personnelle, tels une ceinture, un corset, des jambières et un tapis antifatigue.
 - Apprenez et appliquez des techniques de levage sécuritaires.

— **Les autres manutentions répétitives**

Le fait de tirer, de pousser, de retenir, de changer la direction d'une charge en mouvement, de lancer ou même de transporter régulièrement des charges occasionne également des LDI chroniques en exerçant un stress sur la colonne et les muscles du dos. Nous retrouvons ici les mêmes facteurs causals que ceux que nous avons décrits pour le levage mais la hauteur du poste de travail semble déterminante.

- Ajustez la hauteur des convoyeurs au niveau de la taille des grandes personnes (environ 100 cm), les petites pouvant monter sur une estrade.
- Soulevez et déposez les objets lourds sur un plan de travail d'au moins 50 cm de hauteur.
- Gardez les tablettes du haut d'une étagère pour les objets légers. La dernière tablette ne devrait pas dépasser 175 cm.

— **La position debout ou assise prolongée**

Le fait de passer des journées assis devant un bureau ou un écran d'ordinateur peut entraîner des douleurs au cou ou dans le haut du dos, et des douleurs au bas du dos. Les douleurs au cou et au haut du dos sont généralement musculaires et disparaissent après un ajustement ergonomique de votre poste de travail : abaissement de l'écran, ajustement de la chaise, ajustement de la hauteur du clavier, etc.

Par contre, les LDI sont causées par une destruction lente des disques due au basculement du bassin et à l'arrondissement de la colonne vertébrale lorsque vous êtes en position assise. Elles sont

encore plus probables si vous devez manipuler des charges lorsque vous êtes assis.

- Assurez-vous d’avoir une bonne chaise.
- Ajustez l’angle du dossier entre 110° et 120° vers l’arrière et installez un rembourrage de 5 cm d’épaisseur au niveau des reins.
- Évitez d’étirer les bras pour prendre une charge. Levez-vous.

— La conduite d’un véhicule

Associée aux vibrations continues de la route, la position assise est très dure pour la colonne. Ces LDI sont causées à la fois par l’arrondissement du dos et par la fatigue et le ramollissement des disques et des ligaments des muscles soumis aux vibrations.

- Essayez de ne pas maintenir les pieds dans les airs. Reposez-les fréquemment et, si possible, gardez les talons au sol.
- Supportez votre dos en ajustant l’angle et la hauteur du rembourrage du dossier.
- Installez des amortisseurs sous le siège.
- Ne sautez pas en bas de la cabine. Utilisez les marches.
- Lors des pauses, étirez-vous lentement, relaxez les muscles de votre dos et surtout, marchez.

— Les travaux lourds

Certains travaux exigent une dépense métabolique au-delà de la limite que la majorité des individus peuvent fournir : ambiance chaude, mouvements rapides, travail de tous les membres, manutention de lourdes charges, montée d’escaliers, etc. Nous ne savons pas encore très bien pourquoi les travaux lourds occasionnent plus de maux de dos (lumbago, sciatique et LDI chronique) que les travaux légers : sans doute à cause du stress postural et de la fatigue.

- Réduisez les charges de travail.
- Évitez les charges statiques.

-
- Ventilez le poste de travail afin de réduire la température.
 - Augmentez le nombre de pauses et leur durée.
 - Augmentez l'espace nécessaire aux mouvements.
 - Portez des vêtements légers.
 - Procédez à une période de réchauffement musculaire avant de commencer à travailler.

— **Autres troubles associés aux maux de dos**

On oublie trop fréquemment que les maux de dos arrivent rarement seuls. La manutention répétitive peut aussi causer d'autres genres de blessures. À maintes reprises, les maux de dos s'accompagnent de lacérations, d'écrasements et de fractures causés par les surfaces rugueuses, la chute des objets, la chute de l'opérateur et les heurts. Le stress musculo-squelettique est également dommageable à d'autres ensembles d'articulations et de muscles du corps humain, principalement à ceux du cou, des épaules, des coudes, des genoux, des hanches et des doigts. La fatigue peut aussi se mettre de la partie et entraîner une augmentation du rythme cardiaque et de la pression sanguine, et parfois des troubles respiratoires.

— **Votre apport personnel**

Toute proportion gardée, les maux de dos sont plus fréquents chez les femmes et les personnes âgées. Nous ne pouvons pas y faire grand-chose. Par contre, vous pouvez réduire le risque de mal de dos si vous vous maintenez en forme par des exercices physiques et aérobiques réguliers, si vous augmentez votre force musculaire, surtout celle des abdominaux, et si vous adoptez de bonnes techniques de levage. Mais ne vous leurrez pas : c'est surtout en réaménageant votre poste de travail, en réduisant les charges et les rythmes de travail, et en utilisant des équipements de manutention que vous réduirez le plus les risques de maux de dos.

Notes