

# Ces mains qui travaillent!



Aussi disponibles :

Protégez votre dos! / Protect Your Back! LT-006-08-03  
Protégez vos yeux! / Protect Your Eyes! LT-007-08-03  
Protégez vos oreilles! / Protect Your Ears! LT-045-08-03  
Protégez vos pieds! / Protect Your Feet! LT-148-06-04  
Protégez votre tête! / Protect Your Head! LT-149-06-04  
Protégez votre peau! / Protect Your Skin! LT-158-06-05

Vous pouvez obtenir d'autres exemplaires de cette publication, en indiquant le numéro de catalogue du Ministère LT-008-08-03:

Centre de renseignements  
Ressources humaines et  
Développement des compétences Canada  
140, Promenade du Portage  
Phase IV, niveau 0  
Gatineau (Québec)  
K1A 0J9  
Télécopieur : (819) 953-7260  
Courriel : publications@hrsdcc-rhdcc.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, 2005

Cat. No.: L31-96/2003  
ISBN: 0-662-67589-4

Imprimé au Canada

## — **Ces mains qui travaillent!**

La main est la partie du corps qui est la plus souvent blessée et ses lésions sont parfois difficiles à guérir. Il est néanmoins possible de les prévenir. Avec l'aide de votre employeur, vous pouvez en dépistant les risques et en établissant des mesures de sécurité éviter que vos mains fassent partie des 500 000 mains qui sont blessées à chaque année au Canada.

## — **Pensez à vos mains; elles sont...**

### **Précieuses**

Vos mains sont des outils perfectionnés dotés d'une force et d'une dextérité extraordinaires. Elles peuvent pincer, saisir, tourner, soulever, tenir et manipuler tout en accomplissant une multitude d'autres fonctions particulières.

### **Vulnérables**

Vos mains et vos poignets sont constitués d'un réseau complexe d'os, de muscles et de tendons, de ligaments, de vaisseaux sanguins et de nerfs protégés par une peau. La main et le poignet comptent 27 os reliés aux muscles par des tendons. Les ligaments unissent les os entre eux et maintiennent les articulations en place. Les vaisseaux sanguins alimentent toutes ces parties. Les nerfs véhiculent les sensations et servent aux mouvements de la main et des doigts.

La peau, quant à elle, freine l'action des produits chimiques, de la chaleur et du froid. Mince et élastique au dos de la main, elle est épaisse à la paume pour faciliter la traction, pour protéger et pour isoler.

Pensez-y! Vos mains sont précieuses mais également vulnérables! S'il est difficile et pénible de travailler ou de jouer après vous être fait une simple coupure, imaginez si vous vous blessez gravement.

## — **Les risques au travail et la prévention des accidents**

On appelle risque toute énergie pouvant causer des dommages. Les lésions peuvent être immédiates ou se manifester avec le temps. Au travail, il existe plusieurs risques pour vos mains.

## — **Les risques mécaniques**

Les risques mécaniques provenant des outils, des équipements, des machines, des structures et des véhicules sont fort nombreux :

- les chaînes, les engrenages, les rouleaux, les roues et les courroies de transmission;
- les outils pointus et dentelés;
- les rebords qui accrochent et déchirent;
- les mécanismes qui servent à tailler, à hacher ou à broyer;
- les instruments tranchants, comme les couteaux et les presses;
- les objets qui tombent, etc.

### ***Quelques trucs de prévention***

- Travaillez à votre rythme. La fréquence d'accidents aux mains est proportionnelle à la rapidité d'exécution.
- Soyez vigilant! Regardez toujours ce que font vos mains.
- Utilisez un poussoir pour alimenter une scie circulaire et tout autre outil électrique, tel un corroyeur ou un étai-limeur.
- Familiarisez-vous avec le maniement des outils et de l'équipement que vous utilisez. Ne prenez pas de raccourcis.
- Utilisez des clés qui s'adaptent parfaitement aux écrous et aux boulons.
- Utilisez de longues perches magnétiques pour récupérer les objets coincés en des endroits où il est dangereux pour les mains de se glisser.
- Les presses et les autres machines doivent être conçues de façon à ce que les mains soient loin du champ de travail.

- Les tableaux de commande doivent être conçus, installés et protégés de façon à réduire au maximum les risques d'accidents.
- Utilisez des couleurs, des formes ou des dimensions différentes pour distinguer les commandes d'arrêt de sécurité de toutes les autres commandes.
- Ne commencez jamais à réparer des outils électriques ou de la machinerie sans avoir vérifié si l'alimentation en électricité est coupée et si la machine est cadenassée.
- Si vous consommez un médicament ou une drogue, informez-vous auprès de votre médecin. Certains affaiblissent vos facultés, vous empêchent de penser clairement et diminuent vos réflexes.

#### **REMARQUE :**

Il est dangereux de porter des bagues au travail. Même une bague parfaitement ajustée à votre doigt représente un risque. Si elle est arrachée ou se brise, elle peut vous écorcher la peau ou vous arracher un doigt. N'oubliez pas que les cheveux longs, les vêtements amples, les accessoires flottants, les bijoux et les autres objets semblables peuvent se prendre dans les machines. Si vous les portez, il faut les attacher, les couvrir ou les fixer, ou tout au moins faire en sorte qu'ils ne constituent pas un risque pour votre sécurité.

### **— La chaleur et le froid**

Les tuyaux d'échappement, les étincelles, la vapeur, les tuyaux chauds, les liquides chauds, la soudure et le métal fondu sont autant de sources de brûlures pour les mains. Même le froid extrême peut causer des brûlures. La sensibilité des mains et des doigts disparaît à moins 15°C, d'où un risque plus élevé d'accident.

## ***Quelques trucs de prévention***

- Utilisez les gants qui conviennent à votre travail et à la température ambiante.
- Isolez les poignées des outils.
- Laissez refroidir les surfaces chaudes avant d'y travailler.
- Prenez le temps de réchauffer vos mains avant qu'elles ne deviennent trop froides.

## **— Les dangers chimiques**

Les substances chimiques peuvent irriter la peau et causer des rougeurs, des démangeaisons, des eczémas, des inflammations, des assèchements et des brûlures graves. Certains produits chimiques sont doublement dangereux : en plus d'être irritants, ils sont toxiques lorsqu'ils pénètrent dans votre organisme par la peau. Les dégraissants, les métaux, les huiles végétales et animales, les teintures, les encres, les solutions de nettoyage et bien d'autres produits chimiques peuvent endommager la peau et les tissus sous-cutanés de vos mains.

## ***Quelques trucs de prévention***

- Gardez les contenants bien étiquetés et prenez soin de toujours lire, de comprendre et de suivre les instructions du fabricant.
- Protégez votre peau en portant des gants appropriés aux substances manipulées.
- Signalez tout problème que pose une substance ou un vêtement de protection.
- Nettoyez bien votre peau avec du savon et de l'eau tiède ou utilisez des détergents spéciaux, surtout après un contact direct avec une substance chimique et avant de manger ou de fumer.
- Ne vous essuyez pas les mains avec des chiffons contaminés par des substances chimiques.

- Utilisez des crèmes protectrices lorsqu'il n'est pas possible de vous protéger les mains autrement. Étant donné l'importance d'utiliser les bonnes crèmes, il y a lieu de consulter un spécialiste. Un mauvais choix de crème peut favoriser l'absorption de certaines substances au lieu de vous protéger. Il faut appliquer à nouveau de la crème isolante après vous être lavé les mains.

## — Les risques d'infection

Les mains exposées à des matières contaminées par des microbes peuvent s'infecter. Par exemple, le tétanos et l'hépatite C sont des infections qui peuvent être transmises par des blessures aux mains. Vérifiez la date de votre dernière immunisation contre le tétanos. Il est important que les personnes qui travaillent en laboratoire et dans les services de santé soient immunisées contre l'hépatite C.

### *Quelques trucs de prévention*

- Lavez-vous toujours les mains soigneusement.
- Portez des gants appropriés qui protègent les mains.
- Suivez les techniques de manipulation sécuritaires.
- Pour toute blessure, si bénigne soit elle, ayez toujours recours aux premiers soins.

## Les types de lésions et la prévention

### — Les entorses et les foulures

Les entorses et les foulures se produisent lorsque les muscles et les ligaments qui maintiennent les articulations en place sont contusionnés, étirés ou déchirés. Ces accidents se produisent souvent lorsque vous soulevez des objets lourds ou que vous tentez de freiner l'élan d'une chute imprévue.

### ***Quelques trucs de prévention***

- Méfiez-vous des planchers brisés et des tapis ou carpettes déchirés ou à rebord tourné. Signalez-les pour qu'on les répare.
- Utilisez les rampes d'escalier.
- Ne sautez jamais en bas d'une plate-forme, d'un échafaudage, d'un quai de chargement et de tout autre endroit élevé.
- Utilisez correctement les échelles pour grimper.
- Si vous avez à déplacer des choses lourdes ou encombrantes, utilisez un appareil de levage ou demandez de l'aide.

### **— Les fractures**

Les fractures se produisent dans ce qu'on appelle « les pièges à mains », comme les roues, les poulies et les rouleaux, ou lorsque la main frappe un objet dur.

### ***Quelques trucs de prévention***

- Tenez vos mains loin des machines en fonctionnement.
- Placez vos mains de façon à ne pas vous prendre les doigts.
- Utilisez un poussoir pour alimenter les machines rotatives ou en fonctionnement.

### **— Les lésions par écrasement**

Les lésions par écrasement endommagent les tissus profonds et les os. Elles se produisent lorsque votre main est coincée entre deux parties solides qui se frappent, comme les objets qui tombent, les tiroirs et les portes.

### ***Quelques trucs de prévention***

- Utilisez toujours les dispositifs protecteurs des machines.



- Faites en sorte de bien voir ce que vous faites et ne prenez pas de raccourcis dangereux en vue d'accomplir votre travail plus rapidement.
- Si vous utilisez une machine sur un établi, assurez-vous qu'elle est bien fixée au plan de travail.
- Assurez-vous que vos gants ne se prennent pas dans les pièces mobiles.

## — Les écorchures

Les écorchures et les déchirures se produisent lorsque la peau est éraflée par la friction des courroies, des ponceuses, des broyeurs et des matériaux rugueux. Les lésions de la peau facilitent l'absorption des substances toxiques ou infectieuses par l'organisme.

### ***Quelques trucs de prévention***

- N'enlevez pas les dispositifs protecteurs des machines.
- Portez des gants qui conviennent au travail à accomplir.

## — Les entailles

Les entailles et les coupures se produisent lorsque vous utilisez des outils de coupe émoussés ou que vous manipulez des métaux tranchants et d'autres matériaux à rebords dentelés.

### ***Quelques trucs de prévention***

- Gardez vos mains et vos doigts loin des instruments tranchants.
- Quand vous tendez un outil à une autre personne, présentez-le lui par la poignée.
- Rangez les outils qui ne sont pas utilisés dans un endroit sécuritaire et remplacez-les lorsqu'ils sont usés ou brisés.

- Utilisez des poignées, des ventouses ou des tampons magnétiques pour transporter des feuilles de métal ou de verre.
- Portez des gants appropriés, par exemple, des gants en cotte de mailles soudées pour couper de la viande.
- Ne tenez pas dans votre main la pièce à travailler lorsque vous vous servez d'un outil à main. Sous l'effet de la pression, l'outil peut glisser et vous blesser. La pièce doit reposer sur une surface plane et être solidement fixée.

## — Les perforations

Les perforations sont causées lorsque des objets ou des instruments pointus percent la peau et les tissus profonds. Par exemple, elles sont causées par du verre, des hameçons, des épines, des morsures d'animaux et des clous dissimulés dans le bois.

### REMARQUE :

La plupart des gens ne réalisent pas à quel point il est dangereux de s'injecter accidentellement le contenu d'un pistolet pneumatique. Même si la blessure semble bénigne, la victime doit être conduite d'urgence à l'hôpital.

### ***Quelques trucs de prévention***

- Protégez vos mains comme il se doit.
- Enlevez des lieux de travail tout débris ou rebuts.
- Faites attention aux clous et aux autres objets pointus lorsque vous manipulez du bois recyclé.
- Utilisez correctement l'outil qui convient à l'ouvrage.
- N'utilisez jamais de tournevis comme levier, burin et alésoir ou pour accomplir des tâches pour lesquelles cet outil n'a pas été conçu. Ne transportez jamais de tournevis dans votre poche.

- N'utilisez jamais une lime sans poignée, car sa queue pointue pourrait vous perforer la main.

## — Les lésions qui se manifestent avec le temps

Quand vous avez fini de travailler, ressentez-vous des picotements ou des engourdissements aux mains à force de tenir des outils ou des machines vibratoires?

Avez-vous mal aux mains et aux poignets à force de visser des boulons plusieurs fois par jour?

Avez-vous mal aux mains lorsque vous préparez vos repas ou que vous vous servez d'un outil à la maison?

Si vous avez répondu oui à l'une de ces questions, vous souffrez peut-être du syndrome de Raynaud, du syndrome du canal carpien ou de ténosynovite.

## — Le syndrome de Raynaud

Le syndrome de Raynaud ou le syndrome du « doigt mort » est causé par les vibrations que subissent vos mains et vos doigts lorsque vous travaillez avec des outils électriques ou pneumatiques. Ceci se produit lorsque la peau, les muscles et les autres tissus sont privés d'oxygène suite aux dommages causés aux vaisseaux sanguins de la main. Il se produit alors une perte de sensibilité et de contrôle; les régions touchées peuvent blanchir et s'engourdir, et vous pouvez constater une perte de sensibilité à la chaleur, au froid et à la douleur.

Tous ces problèmes peuvent nuire énormément à vos activités habituelles de travail et de loisir. Si vous utilisez une scie à chaîne, un marteau pneumatique, un ciseau à air, un marteau-piqueur ou tout autre outil vibratoire, vous devez faire preuve d'une grande prudence.

### ***Quelques trucs de prévention***

- Supprimez ou réduisez les vibrations en utilisant des montages antivibratoires ou d'autres moyens techniques.

- Il est très important d'entretenir régulièrement vos outils, car ils vibrent moins lorsqu'ils sont en bon état.
- Trouvez des façons d'exécuter votre travail en utilisant un autre outil, en changeant votre prise ou en modifiant la position de votre poignet et le mouvement de votre main. Étudiez chaque mouvement de façon à le rendre le plus aisé possible et variez vos tâches pour reposer vos mains.
- Gardez vos mains au chaud et au sec. Les vaisseaux sanguins se contractent au froid, ce qui réduit la quantité d'oxygène transportée par le sang jusqu'aux mains.
- Si vous fumez, essayez d'arrêter. La nicotine fait rétrécir les vaisseaux sanguins, diminuant ainsi l'apport d'oxygène aux tissus de vos mains.

### — **Le syndrome du canal carpien**

Le syndrome du canal carpien se manifeste lorsque le nerf médian qui se rend au poignet par le canal carpien est coincé. Les personnes qui travaillent avec le poignet courbé ou tordu, particulièrement lorsqu'elles utilisent la force, en souffrent souvent. Les ajusteurs, les travailleurs du textile, les utilisateurs de clavier d'ordinateur, les peintres et les personnes qui travaillent dans la fabrication de produits alimentaires sont parmi les travailleurs les plus touchés.

Les premiers symptômes sont des engourdissements, des picotements, des sensations de brûlure, des douleurs et des affaiblissements. Ils sont souvent plus aigus la nuit et d'un seul côté de la main, du côté de l'index et du pouce.

### — **La ténosynovite**

La ténosynovite (la tendinite, la synovite, la bursite, le doigt à ressort, le syndrome de Quervain) est une inflammation des tendons et des attaches des tendons aux muscles. Elle est causée par une trop grande utilisation des muscles de la main et du bras, tout particulièrement dans les cas de mouvements énergiques rapides et répétitifs et d'une extension excessive des bras.

Les zones de la main où la douleur se manifeste sont généralement la base de la paume, la face intérieure des doigts, le dos du poignet et le côté du poignet près de la paume.

### ***Quelques trucs de prévention***

- Soyez conscient des positions et des mouvements de vos mains et de vos poignets pendant que vous travaillez. Essayez d'alterner ou de modifier vos mouvements pour réduire la répétition et l'effort.
- Faites une rotation des fonctions et variez les tâches.
- Planifiez le travail et le poste de travail en fonction de vous plutôt que de la machine.
- Les outils doivent être légers et équilibrés, avoir les dimensions qui vous conviennent.
- Les poignées des outils doivent être courbées de façon à garder le poignet dans une position confortable et naturelle.
- Dans la mesure du possible, travaillez avec les avant-bras près du corps et essayez de les supporter.
- Les médecins conseillent parfois d'utiliser un support de poignet pour empêcher les lésions causées par les torsions.

### **— La protection de la main et du bras**

Il existe un grand nombre de gants et de manchons conçus spécialement pour protéger la main ou le bras.

## En voici quelques exemples :

Types de gants	Protection contre
En néoprène, caoutchouc ou vinyle	la plupart des produits chimiques
En cuir épais	la soudure et les surfaces rugueuses
En tissu aluminifère de nylon, de rayonne, d'amiante, de laine ou de verre	la chaleur et le froid
Les gants à fini rugueux	la manutention des objets et des matériaux glissants
Le coton et le tissu éponge	les écorchures et les coupures
Les gants à revêtement de plomb	les rayonnements ionisants
La cotte de mailles soudées	les lames de couteaux et les autres instruments tranchants
Les gants à base de matière isolante, souvent de caoutchouc, et portés sous des gants de cuir	les décharges électriques et les brûlures

### REMARQUE :

Pour bien vous protéger contre les produits chimiques, il vaut mieux vous adresser au fournisseur ou au fabricant.

## Des conseils pour protéger vos mains

- Vos mains doivent être protégées contre les risques inhérents au travail exécuté.

- Il ne faut pas porter de gants près des machines à pièces mobiles qui peuvent les agripper et entraîner les mains dans les zones dangereuses, par exemple, les machines à poulies et les machines à moteur avec arbres tournants.
- Les manchons doivent être assez longs pour ne pas laisser d'espace entre les gants et les manches.
- Ne portez pas de gants avec des parties métalliques quand vous travaillez près d'un équipement électrique.

Certaines situations commandent une autre forme de protection que les gants. Voyez si vous seriez mieux protégé avec des crèmes isolantes, des protège-doigts ou des doigtiers, des protège-mains ou des articles en cuir, des protège-bras, des manchons ou des attache-poignets.

### — Quelques réflexions

Il arrive trop souvent d'oublier à quel point les mains sont merveilleuses et vulnérables. L'habitude de travailler avec un outil ou une machine engendre parfois une certaine négligence. Il faut demeurer vigilant et travailler avec prudence.

Rappelez-vous qu'il suffit d'une fraction de seconde pour avoir un accident dont les séquelles se feront sentir toute votre vie, pour vous et pour votre famille.

Aidez votre employeur et votre comité de santé et de sécurité ou votre représentant à mettre sur pied un ***bon programme de protection des mains***.

### Ça prend :

- un effort d'équipe;
- une formation en sécurité;
- un respect des règles de sécurité et des bonnes pratiques de travail;
- des cours de secourisme;

- une vigilance à l'égard des risques;
- des outils et des matériaux sécuritaires;
- une protection appropriée des mains;
- un lieu de travail sécuritaire.

Lorsqu'une personne se blesse, il faut la soigner le plus rapidement possible afin d'accroître ses chances de guérison complète.