

Que faire si vous présentez un trouble musculosquelettique

Information sur la santé et la sécurité (SST) à l'intention des travailleurs

RENSEIGNEMENTS CLÉS

- Informez votre employeur de toute blessure que vous croyez avoir subie en raison de votre travail – c'est à la fois votre droit et votre responsabilité de le faire.
- Consultez un médecin, au besoin, et travaillez avec votre employeur, les fournisseurs de traitement et la Workers' Compensation Board de l'Alberta (WCB-Alberta ou Commission des accidents du travail de l'Alberta) afin que vous puissiez assurer votre rétablissement et retrouver la capacité nécessaire pour reprendre une activité professionnelle régulière.

Le présent bulletin fournit des renseignements sur les mesures à prendre lorsque vous subissez une blessure aux muscles, aux ligaments, aux os, aux tendons ou aux nerfs. Ces blessures sont également appelées troubles musculosquelettiques (TMS) ou lésions musculosquelettiques (LMS). Le présent bulletin ne contient pas de renseignements sur les blessures plus graves qui nécessitent des premiers soins ou un transport vers un établissement de traitement médical.

Si vous vous blessez au travail, vous avez, en tant que travailleur, des droits et des obligations précises aux termes de la loi sur les accidents de travail (*Workers' Compensation Act*) et des lois en matière de SST. De plus, le respect des pratiques exemplaires permet d'entretenir des relations positives et favorise votre rétablissement et votre retour au travail.

Informez votre employeur

Informez votre employeur dès que vous remarquez des symptômes de TMS causés par le travail. Les symptômes peuvent inclure des douleurs, une enflure, une rougeur sur une zone du corps, une réduction de l'amplitude de mouvement, des picotements, un engourdissement, une sensation de brûlure ou une sensibilité au toucher. La douleur peut être le premier signe d'une exposition à un risque qui n'a pas été correctement éliminé ou contrôlé. Il est important que votre employeur soit au courant de ces situations afin de vous protéger et d'éviter que d'autres subissent une blessure semblable.

Une fois qu'il a été avisé, votre employeur est tenu par la loi de signaler la blessure à la WCB-Alberta dans les 72 heures. Votre employeur devra enquêter et mettre en place des mesures pour limiter ou éliminer les risques qui ont contribué à votre blessure.



Consultez un médecin

Vous pourriez avoir besoin de soins médicaux. Parlez à vos fournisseurs de soins de santé et assurez-vous de recevoir le bon traitement au bon moment – c'est important pour votre rétablissement. Le rétablissement est généralement plus rapide si les symptômes de TMS sont reconnus et traités tôt.

N'oubliez pas d'informer votre fournisseur de soins de santé si vous avez été blessé au travail ou si vous pensez que votre blessure est imputable à votre travail. Vous avez le droit d'obtenir une copie des renseignements médicaux vous concernant auprès de vos fournisseurs de soins de santé. Ceux-ci peuvent également vous fournir, à vous et à votre employeur, des renseignements sur les restrictions médicales pour vous aider à élaborer un plan de retour au travail.

Signalez la blessure à la WCB-Alberta

Si vous avez été blessé au travail, vous avez le droit et la responsabilité de le signaler à la WCB-Alberta. Les indemnités pour accidents du travail couvrent les accidents du travail ou les maladies professionnelles. Cela comprend la coordination de votre rétablissement et de votre retour au travail.

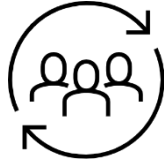


Les TMS peuvent être considérés comme liés au travail et doivent être signalés. En transmettant rapidement vos renseignements à la WCB-Alberta, vous vous assurez qu'elle puisse rapidement vous aider à reprendre le travail et à vous sentir à nouveau vous-même.

Collaborez avec votre employeur, votre fournisseur de traitement et la WCB-Alberta

Pour contribuer au mieux à votre processus de rétablissement, collaborez avec votre employeur, les fournisseurs de traitement et la WCB-Alberta. Vous et votre employeur devez coopérer entre vous et avec la WCB-Alberta pour assurer votre retour en toute sécurité au travail.

Il est recommandé de jouer un rôle actif dans votre traitement et votre rétablissement. Le travail modifié est un moyen sûr de reprendre votre travail et peut favoriser votre rétablissement. Discutez avec votre médecin et votre employeur pour trouver des tâches que vous pouvez exécuter en toute sécurité au travail pendant votre rétablissement. Participez aux étapes nécessaires à votre rétablissement et aux décisions liées à vos activités de retour au travail.



À propos de l'Initiative de prévention de SST

L'initiative de prévention de SST ([OHS Prevention Initiative](#); en anglais seulement) est un partenariat entre le gouvernement de l'Alberta, les employeurs, les travailleurs, les associations de santé et de sécurité, les organisations syndicales, les fournisseurs de services (consultants, formateurs et auditeurs) et la WCB-Alberta. Son objectif est la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles.

Contributeurs au présent document

Alberta Food Processors Association
 Alberta Forest Products Association
 Alberta Municipal Health and Safety Association
 Bird Construction Company Ltd.
 Energy Safety Canada
 EWI Works International Inc.
 Health Sciences Association of Alberta
 United Nurses of Alberta
 Western Wood Truss Association of Alberta
 Workers' Compensation Board de l'Alberta

Pour en savoir davantage

WCB-Alberta – Worker handbook (en anglais seulement)
wcb.ab.ca/assets/pdfs/workers/worker_handbook.pdf

En cas de blessure – WCB
https://wcb.ab.ca/assets/pdfs/employers/123_french.pdf

Signaler une blessure à la WCB-Alberta (en anglais seulement)
wcb.ab.ca/claims/report-an-injury/for-workers.html

Autres ressources (en anglais seulement)

Government of Alberta OHS resource portal
ohs-pubstore.labour.alberta.ca/

WCB-Alberta – Employer handbook
wcb.ab.ca/assets/pdfs/employers/employer_handbook.pdf

WCB-Alberta – Employer injury report
wcb.ab.ca/claims/report-an-injury/for-employers.html

WCB-Alberta – Forms and guides
wcb.ab.ca/resources/for-employers/forms-and-guides/

Visitez le site Web alberta.ca/PreventionInitiative (en anglais seulement).

© 2022 Gouvernement de l'Alberta | Publié : Juillet 2022 | Initiative de prévention de SST | PIS016FR

Classification: Public

