

Ayez la main heureuse !

La main est la partie du corps qu'on blesse le plus souvent. Si ces blessures sont parfois difficiles à soigner, il est néanmoins possible de les **éviter**. Avec l'aide de votre employeur, vous pouvez, en dépistant les dangers et en établissant des mesures de sécurité, éviter que vos mains figurent parmi les 500 000 mains et plus qui sont blessées chaque année.

Pensez à vos mains; elles sont...

Précieuses

Les mains sont des outils perfectionnés d'une force et d'une dextérité extraordinaires. Guidées par votre cerveau, vos mains 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 de vaisseaux sanguins, de nerfs, de tendons, de ligaments, d'os et de muscles protégés par la peau. La main et le poignet comptent 27 os reliés aux muscles par des tendons. Les ligaments unissent les os les uns aux autres et maintiennent les articulations en place. Les vaisseaux sanguins alimentent toutes ces parties, et les nerfs véhiculent les sensations et contribuent à coordonner les mouvements de la main et des doigts.

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

Pensez-y - vos mains sont précieuses mais également vulnérables ! Il est difficile et pénible de travailler (ou de jouer) même après s'être fait une simple coupure, encore plus quand on se blesse gravement.

Les dangers au travail et la prévention des accidents

On appelle danger toute situation pouvant causer un accident. Les lésions peuvent être immédiates ou se manifester avec le temps. Au travail, il existe plusieurs dangers pour vos mains.

Les dangers mécaniques

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

La prévention

- Restez calme ! Soyez toujours vigilant !
- Souvenez-vous que la consommation de drogues (légal ou illégal) peut affaiblir vos facultés et vous empêcher de penser clairement et de travailler sûrement.
- Utilisez un poussoir pour alimenter une scie circulaire ou un autre outil électrique comme un corroyeur ou un étoupeur.
- Devenez familiers avec le maniement des outils ou de l'équipement que vous utilisez pour travailler et ne prenez pas de raccourcis.
- Utilisez des clés qui s'adaptent parfaitement aux écrous que vous devez tourner.
- Utilisez de longues perches magnétiques pour récupérer les objets coincés dans les machines où il est dangereux pour les mains de se glisser.
- Les presses et autres machines peuvent être conçues de façon à ce que les mains soient loin du point d'actionnement.
- Les tableaux de commande peuvent être conçus, installés et protégés de façon à réduire au maximum les dangers 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 le courant est coupé et si la machine est bloquée.

Remarque : Il est dangereux de porter des bagues au travail. Même une bague parfaitement ajustée à votre doigt représente un danger. Si votre bague est arrachée ou si elle se brise, elle peut vous écorcher la peau ou même vous arracher le doigt. N'oubliez pas que les cheveux longs, les vêtements amples, les accessoires flottants, les bijoux ou autres objets semblables peuvent également 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 danger pour votre santé et votre sécurité au travail.

La chaleur et le froid

Les tuyaux d'échappement, les étincelles, la vapeur, les tuyaux chauds ou froids, la soudure et le métal fondu sont autant de sources de brûlures pour les mains. La sensibilité des mains et des doigts disparaît à moins 15°C, d'où un danger plus élevé d'accident.

La 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 vous réchauffer avant d'avoir trop froid aux mains.

Les dangers chimiques

Les substances chimiques peuvent irriter la peau et causer des rougeurs, des démangeaisons, un dessèchement ou des brûlures graves. Certains produits chimiques sont doublement dangereux; en effet, en plus d'être très corrosifs, ils sont toxiques lorsqu'ils pénètrent l'organisme par la peau. Les dégraissants, les métaux, les huiles végétales et animales, les teintures, les encres, les solutions de nettoyage et autres produits chimiques peuvent endommager la peau et les tissus sous-jacents de vos mains.

La prévention

- Gardez les contenants bien étiquetés et prenez soin de toujours lire, comprendre et suivre les instructions.
- Protégez votre peau en portant les bons gants.
- Signalez tout problème que pose une substance ou un vêtement de protection.
- Nettoyez bien votre peau avec du savon et de l'eau chaude ou utilisez des détergents spéciaux, surtout après un contact direct avec un produit chimique et avant de fumer ou de manger.
- Ne vous essuyez pas les mains sur des chiffons contaminés par des produits chimiques.
- Utilisez des crèmes protectrices lorsqu'il n'est pas possible de vous protéger les mains d'une autre façon. Étant donné l'importance d'utiliser les bonnes crèmes, il y a peut-être 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 s'être lavé les mains.

Les dangers d'infection

Les mains exposées à des matières contaminées par des toxines ou des bactéries peuvent s'infecter. Par exemple, le tétanos et l'hépatite 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.

La prévention

- Lavez-vous toujours bien les mains.
- Portez des gants qui peuvent protéger les mains.
- Suivez des techniques de manipulation présentant toute sécurité.
- Pour toute blessure, si bénigne soit-elle, ayez toujours recours aux premiers soins.

Les types d'accidents 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 types d'accidents peuvent se produire lorsqu'on soulève des objets lourds ou qu'on freine l'élan d'une chute imprévue.

La 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 des escaliers.
- Ne suatez jamais en bas des platesformes, des échafaudages, des quais 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 (cassure des os)

Les fractures se produisent souvent dans des « pièges à mains » comme des roues, des poulies, des rouleaux ou lorsque la main frappe un objet dur.

La prévention

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

Les lésions par écrasement

Les lésions par écrasement peuvent endommager les tissus profonds et les os. Elles se produisent lorsque votre main est coincée entre deux parties solides qui se joignent. Les objets qui tombent, les tiroirs et les portes peuvent causer de la douleur et des blessures.

La Prévention

- Réfléchissez à ce que vous allez faire avant de commencer.
- Utilisez toujours les dispositifs de sûreté 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 y est bien fixée.
- Ne laissez pas vos gants se prendre dans des pièces mobiles.

Les écorchures (déchirure de la peau)

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

La prévention

- N'enlevez pas les dispositifs de sûreté des machines.
- Portez des gants qui conviennent au travail que vous devez accomplir

Les entailles (coupures)

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

La prévention

- Gardez vos mains et vos doigts loin des instruments tranchants.
- Quand vous tendez un outil à une autre personne, présentez-lui la poignée.
- Rangez les outils qui ne sont pas utilisés dans un endroit sûr 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 votre ouvrage dans votre main alors que vous vous servez d'un tournevis. Sous l'effet de la pression, l'outil peut glisser et vous perforer la main. Votre ouvrage doit reposer sur une surface plane ou être fixé solidement.

Les perforations accidentelles

Les perforations accidentelles sont causées quand des objets ou des instruments pointus percent la peau et les tissus profonds. Ce genre d'accident est causé par du verre, des hameçons, des épines, des morsures d'animaux et des clous dissimulés dans le bois ou autre *chose*.

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

La prévention

- Protégez vos mains comme il se doit.
- Entretenez bien les locaux.
- Faites attention aux clous et autres objets pointus lorsque vous vous servez de bois usagé.
- Utilisez correctement l'outil qui convient à l'ouvrage .

- N'utilisez jamais de tournevis comme levier, burin, 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 à force de tenir des outils ou des machines vibratoires ?
- Avez-vous mal aux mains et aux poignets à force de visser le même boulon plusieurs fois par jour ?
- Avez-vous mal aux mains lorsque vous essayez de tricoter ou de vous servir d'un outil à la maison ?
- Si vous avez répondu oui aux questions précédentes, vous souffrez peut-être du syndrome du doigt mort, du syndrome du canal carpien ou de ténosynovite.

Le syndrome du doigt mort (le phénomène de Raynaud)

Le syndrome du doigt mort est causé par la vibration que subissent vos mains et vos doigts lorsque vous travaillez avec des outils électriques vibratoires. La peau, les muscles et les autres tissus sont privés de l'oxygène nécessaire parce que les vaisseaux sanguins de la main sont endommagés. Il peut se produire 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. Les personnes qui utilisent une scie à chaîne, un marteau pneumatique, un ciseau à air, un marteaupiqueur ou tout autre outil vibratoire doivent faire preuve d'une grande prudence.

La prévention

- Supprimez ou réduisez la vibration en utilisant des montages antivibratoires ou d'autres moyens techniques. Il est très important d'entretenir régulièrement les 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, en modifiant la position de votre poignet ou le mouvement de votre main. Étudiez chaque mouvement de façon à le rendre le plus léger possible et ayez 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 et à vos mains.

Le syndrome du canal carpien

Le syndrome du canal carpien se manifeste lorsque le nerf qui se rend au poignet par le canal carpien est endommagé. 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 dactylographes, les peintres et les personnes qui travaillent dans la fabrication de produits alimentaires sont parmi les plus touchés.

Les symptômes sont la douleur, une sensation de brûlure, des engourdissements, des picotements et un affaiblissement. Ces symptômes sont souvent plus aigus la nuit et d'un seul côté de la main.

La ténosynovite (la tendinite, la synovite, la bursite, le doigt à ressort, la maladie de Quervain)

La ténosynovite est une inflammation des tendons et de l'attache du tendon et du muscle. Elle est causée par une trop grande utilisation des muscles de la main et du bras, tout particulièrement dans le cas de mouvements énergiques répétés.

Voici quelques zones où la douleur se manifeste:

- la base de la paume, la face intérieure des doigts, le dos du poignet et le côté du poignet près de la paume.

La 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 l'effort.
- Faites une rotation des fonctions et variez les tâches.
- Planifiez le travail et le poste de travail en fonction du travailleur plutôt que de la machine.
- Les outils doivent être légers, équilibrés et de dimensions convenant à l'utilisateur.
- Les poignées des outils doivent être courbées de façon à garder le poignet dans une position confortable et naturelle.
- Essayez toujours de garder l'avant-bras très bas près du corps et de l'appuyer; 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 manches 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
rugueuses

La soudure et les surfaces

En tissu aluminifère de
nylon, de rayonne,
d'amiante, de laine ou
de verre

La chaleur

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

La radiation

La cote de mailles
soudées

Les lames de couteaux
et 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 se protéger contre les produits chimiques, il vaut mieux s'adresser au fournisseur ou au fabricant.

Des conseils pour protéger vos mains

- Vos mains doivent être protégées contre les dangers inhérents au travail exécuté.
- Il ne faut pas porter de gants près des machines à pièces mobiles qui peuvent agripper le gant et entraîner la main dans la zone dangereuse, par exemple les machines à poulies ou les machines à moteur avec arbres tournants.
- Les gants doivent être assez longs pour ne pas laisser d'espace entre le gant et la manche.
- Ne portez pas de gants avec des parties métalliques quand vous travaillez près de l'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 manches ou des attache-poignets.

Quelques réflexions

- Il nous arrive trop souvent de ne pas penser à quel point nos mains sont merveilleuses et vulnérables.
- L'habitude du travail avec une machine ou un système engendre parfois une certaine négligence. Il faut demeurer vigilant et travailler avec prudence.

Pensez qu'il suffit parfois d'une fraction de seconde pour avoir un accident dont les séquelles se feront sentir toute la vie pour la personne blessée ou sa famille.

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

Ça prend:

- Un effort d'équipe,
- Une initiation à la sécurité,
- Le respect des règles de sécurité et de bonnes méthodes de travail,
- De la vigilance à l'égard des dangers,
- Des outils et des matériaux sûrs,
- Une bonne protection des mains,
- Des cours de secourisme,
- Un lieu de travail sûr.

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

Pour de plus amples renseignements au sujet de la protection des mains ou de tout ce qui concerne la sécurité et la santé au travail, veuillez vous adresser au bureau de Développement des ressources humaines Canada (Programme du Travail) le plus proche.

Pour obtenir d'autres exemplaires de la présente publication, veuillez communiquer avec le Centre de distribution des publications

Développement des ressources humaines Canada

(Programme du Travail)

Ottawa, Ontario

K1A 0J2

(819) 994-0543

ou avec le bureau de Développement des ressources humaines Canada(programme du travail) le plus proche.