

Promotion - Santé / Bien-être / Questions psychosociales

Troubles musculosquelettiques - facteurs psychosociaux

Sur cette page

[Que signifie l'expression facteur psychosocial en milieu de travail?](#)

[Quels sont quelques exemples de facteurs psychosociaux en milieu de travail?](#)

[Que signifient des réactions comportementales à des facteurs psychosociaux?](#)

[Quels sont les changements psychologiques qui s'opèrent chez les personnes exposées à des facteurs psychosociaux en milieu de travail?](#)

[Comment les changements physiologiques dus au stress qui sont ressentis dans l'organisme peuvent-ils augmenter les risques de développer un trouble musculosquelettique?](#)

Que signifie l'expression facteur psychosocial en milieu de travail?

Un facteur psychosocial en milieu de travail est un aspect non physique du milieu de travail qui se développe en fonction de la culture, des politiques, des attentes et de l'attitude sociale adoptées par l'organisation.

Des chercheurs de l'Université Simon Fraser ont défini 13 facteurs de risque psychosociaux à partir d'études et de l'examen de données empiriques provenant des meilleures pratiques nationales et internationales. Ces mêmes facteurs sont utilisés dans la norme CSA Z1003-13 (R2018) – [Santé et sécurité psychologiques en milieu de travail - Prévention, promotion et lignes directrices pour une mise en œuvre par étapes](#), accessible pour voir gratuitement à partir de son site Web. Les facteurs sont résumés dans la fiche d'information Réponses SST intitulée [Santé mentale - Facteurs de risque psychosociaux au travail](#).

Si, dans un milieu de travail, il n'y a pas de mécanismes en place pour aider les travailleurs à satisfaire aux exigences, ces derniers peuvent éprouver des réactions causées par le stress souvent dommageables pour leur bonne santé mentale/psychologique ou physique. Ce type de réaction peut aussi contribuer au développement de troubles musculosquelettiques.

Quels sont quelques exemples de facteurs psychosociaux en milieu de travail?

Parmi les exemples de facteurs psychosociaux en milieu de travail figurent ce qui suit :

- Exigences de l'emploi – Parmi les exemples, on compte les contraintes de temps, le rythme de travail, les pauses, la charge de travail ou les périodes de travail intensif.
- Contrôle sur le travail – Parmi les exemples, on compte le manque de participation perçue à la prise de décisions, le niveau d'influence sur le travail et les résultats du travail.
- Satisfaction professionnelle – Parmi les exemples figurent la variété et la diversité des tâches contre la monotonie, les occasions de perfectionnement ou les défis contre une pauvre utilisation des compétences.
- Soutien – Le soutien social et émotionnel de la part des collègues de travail et de la famille.

Lorsque les demandes associées aux facteurs psychosociaux en milieu de travail sont trop exigeantes par rapport à la capacité des travailleurs à y faire face, ces derniers ressentent du stress. Celui-ci peut provoquer une vaste gamme de réactions physiologiques, psychologiques et comportementales chez une même personne.

Que signifient des réactions comportementales à des facteurs psychosociaux?

Les « réactions comportementales » aux facteurs psychosociaux sont des réactions manifestées par une personne, sans que celle-ci ne s'en aperçoive ou dans le but de s'aider à affronter les stress qui lui sont imposés. Malheureusement, dans de nombreux cas, ces réactions ont plutôt pour effet d'augmenter le risque de développer des troubles musculosquelettiques puisqu'elles incitent l'individu à accroître son exposition physique et psychologique à certains facteurs de risque associés aux troubles musculosquelettiques. En voici plusieurs exemples :

- Une personne qui ressent de la douleur due à une activité particulière change sa posture pour éviter la douleur. Cette nouvelle posture la place dans une situation de risque accru de TMS.
- Les tâches deviennent source de frustration et donc, l'individu risque d'utiliser une force excessive pendant l'exécution de ses tâches.
- Les tâches qui provoquent de la douleur peuvent inciter le travailleur à recourir à des médicaments ayant des effets secondaires potentiels, ou à des substances de manière non contrôlée pour gérer la douleur et le stress.

- Les facteurs psychosociaux générant du stress négatif peuvent inciter le travailleur à adopter un mode de vie sédentaire.
- Le travailleur ressent l'obligation de sauter ses pauses ou de prolonger ses heures de travail pour satisfaire aux exigences de son emploi, de telle sorte qu'il a moins de temps en dehors du travail pour récupérer.
- Le travail est accompli à la hâte ou davantage de poids est transporté en une seule fois afin d'accélérer le travail, ce qui augmente la pression exercée sur le corps.
- Il est courant de contracter ses muscles en réaction au stress, surtout dans le haut du corps et les épaules.

Quels sont les changements psychologiques qui s'opèrent chez les personnes exposées à des facteurs psychosociaux en milieu de travail?

La réponse au stress générale varie en fonction de la manière dont le stress est perçu par la personne. Bien qu'il existe plusieurs théories à ce sujet, la réponse au stress générale peut généralement être subdivisée en deux catégories : positive et négative. Une réponse positive au stress est associée à des stresseurs surmontables ou gérables. Ceux-ci représentent des défis que nous croyons pouvoir relever, qui provoquent un sentiment général d'engagement, de détermination et d'intérêt.

Les réponses négatives au stress sont associées à des difficultés qui nous semblent impossibles à affronter. Ils sont associés à des sentiments comme l'incertitude, le désintérêt, l'ennui et l'anxiété. Au moment de discuter du milieu de travail, ces stress négatifs sont associés aux facteurs psychosociaux mentionnés plus haut : un manque de contrôle sur le travail, des exigences d'emploi excessives, une faible satisfaction professionnelle et un manque de soutien social.

Les changements physiologiques dont les gens font l'expérience en raison du stress ont pour but de préparer une personne physiquement à faire face à des dangers, à des problèmes ou à des difficultés à court terme. Lorsque les difficultés ont été écartées, la réponse au stress de l'organisme est interrompue. De façon similaire, lorsque les difficultés sont toujours présentes, les changements physiologiques sont maintenus et l'organisme demeure en mode « stress ».

Dans la plupart des cas où le stress est causé par un facteur psychosocial en milieu de travail, ces difficultés ne peuvent habituellement pas être surmontées après une seule réaction au stress exprimée par le corps. Dans ces cas-là, les facteurs psychosociaux en milieu de travail provoqueront une réaction de stress permanente dans l'organisme.

Trois hormones principales sont libérées dans la circulation sanguine en cas de réponse au stress. Il s'agit de l'épinéphrine, de la noradrénaline et du cortisol. La réaction de l'organisme au stress est de libérer ces hormones en différentes proportions, selon la façon dont le stress est perçu (positivement ou négativement) pour créer les réponses physiologiques suivantes dans le corps :

- une augmentation du débit cardiaque et de la force des contractions – stimulation de la circulation sanguine;
- l'expansion des bronchioles, une augmentation du niveau d'oxygène disponible (respiration facilitée);
- l'inhibition de la libération d'histamines, qui suppriment les fonctions et les réactions immunes (ce qui explique pourquoi l'épinéphrine est utilisée comme traitement initial en cas de réactions anaphylactiques et d'allergies graves dans les Epi pens);
- la stimulation de la dissolution des réserves adipeuses pour fournir une source de glucose au sang rapidement;
- l'initiation de la dissolution des réserves de glycogène dans les muscles squelettiques comme source supplémentaire d'énergie rapide;
- l'envoi de sang supplémentaire vers les muscles squelettiques et une augmentation de leur tonus;
- la direction des ressources (sang) loin des systèmes non essentiels comme les systèmes digestifs, reproducteurs et immunitaires;
- l'interruption ou le ralentissement des activités non essentielles comme la croissance ou la réparation;
- la réduction de la circulation sanguine vers la peau afin de prévenir la perte sanguine en cas de blessure;
- la dilatation des pupilles afin d'augmenter l'acuité visuelle;
- une augmentation des fluides à la périphérie du corps (peau);
- une diminution de la sensibilité à la douleur.

Comment les changements physiologiques dus au stress qui sont ressentis dans l'organisme peuvent-ils augmenter les risques de développer un trouble musculosquelettique?

Il est difficile d'attribuer directement aux facteurs psychosociaux en milieu de travail la survenue de troubles musculosquelettiques au travail étant donné le nombre de facteurs autres (biomécaniques) qui contribuent également au développement de troubles musculosquelettiques. Cependant, il y a un accord général pour dire que les facteurs psychosociaux en milieu de travail peuvent contribuer de façon importante au risque pour les travailleurs. Certaines des théories principales faisant le lien entre les changements physiologiques provoqués par le stress et les troubles musculosquelettiques sont présentées dans le tableau ci-dessous.

Changement physiologique	Façon dont le risque de TMS est augmenté
Augmentation de la pression artérielle	Dans les articulations où l'espace est limité (p. ex. dans le tunnel carpien), une augmentation constante de la pression artérielle peut provoquer une hausse de la pression dans l'articulation, particulièrement en ce qui concerne les tendons, les ligaments et les nerfs.
Augmentation de la pression des fluides	Lorsque la pression des fluides augmente pendant une période prolongée, une pression accrue est exercée sur les articulations ainsi que sur les tendons, les ligaments et les nerfs.
Réduction des fonctions de croissance	La réduction de la production de collagène (fonction de croissance) signifie pour le corps une capacité réduite de guérir ou de se remettre après avoir exécuté des tâches au travail.
Diminution de la sensibilité à la douleur	Lorsque la douleur n'est pas clairement ressentie, les travailleurs risquent de travailler au-delà de leurs capacités physiques corporelles.
Dilatation des pupilles	Sensibilité accrue à la lumière.
Augmentation de la tension musculaire	Entraîne une hausse de la pression sur les articulations, les tendons, les ligaments et les nerfs, ainsi qu'autour de ceux-ci, et peut provoquer l'utilisation d'une force excessive pendant certains mouvements et activités.
Le corps demeure dans un état de sensibilité accrue.	Étant donné son état de sensibilité et de vigilance accrues, l'individu peut surcharger son système musculosquelettique (soulever plus de charges, travailler plus rapidement, etc.).

Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2020-11-23

Avertissement

Bien que le CCHST s'efforce d'assurer l'exactitude, la mise à jour et l'exhaustivité de l'information, il ne peut garantir, déclarer ou promettre que les renseignements fournis sont valables, exacts ou à jour. Le CCHST ne saurait être tenu responsable d'une perte ou d'une revendication quelconque pouvant découler directement ou indirectement de l'utilisation de cette information.