

# Reduce the Risk of Ergonomic Injuries – French



## Safety Talk

### Quel est l'enjeu?

Il n'existe aucune approche universelle quand on parle d'équipement de travail. Quand un ouvrier doit changer ou s'adapter pour effectuer une tâche, cette inadéquation provoque du stress et de la fatigue physique.

### Quel est le danger?

Si une tâche ne doit être effectuée qu'occasionnellement, elle ne devient habituellement pas un problème. Mais la fatigue occasionnée par l'exécution d'une tâche répétitive au cours d'un quart de travail ou sur une période de plusieurs jours, semaines, mois et parfois années peut provoquer des maladies et des blessures chroniques liées à l'ergonomie qui peuvent devenir graves et exiger un congé ou une opération chirurgicale.

### Exemple

Les blessures et les maladies provoquées par les problèmes ergonomiques comprennent les troubles musculo-squelettiques (TMS) et les microtraumatismes répétés (MR). Voici quelques-uns des diagnostics les plus fréquents :

- Foulures et déchirures musculaires
- Inflammation des articulations ou des tendons
- Nerfs coincés
- Syndrome du canal carpien
- Doigt à ressort
- Tendinite
- Lésion de la coiffe des rotateurs
- Hernie discale dans la colonne vertébrale
- Sciatique
- Lombalgie
- Syndrome de Raynaud

### Comment se protéger

Pour réduire votre risque de subir une blessure de nature ergonomique, il est important de vous assurer que la tâche vous est adaptée, et non pas l'inverse. Voici quelques manières de vous en assurer :

**Ajustez votre poste de travail :** Pensez à élever ou abaisser votre siège, à changer la hauteur de votre table d'atelier ou à utiliser une plateforme sur laquelle vous pourrez vous tenir debout. Le réglage de l'angle de votre planche à dessin ou le repositionnement de votre écran d'ordinateur sont deux mesures qui peuvent améliorer de beaucoup votre confort et votre performance. Vous pouvez également réaménager l'éclairage pour voir ce que vous faites sans devoir vous pencher en avant.

**Adaptez vos outils :** Ajouter des poignées plus longues, rembourrées ou courbées à vos outils peut diminuer la fatigue liée à la répétition. Utilisez des outils conçus pour garder vos mains, vos bras et votre dos dans une position confortable et naturelle pendant que vous travaillez. Évitez les poignées qui marquent la main.

**Disposez votre travail :** Placez le matériel de travail là où vous pouvez l'atteindre sans trop vous étirer, vous tordre ou vous plier. Évitez les aménagements où vous devez vous pencher en avant et être courbé. Entreposez le matériel sur un rayonnage plutôt qu'au sol afin de réduire le nombre de soulèvements.

**Faites des pauses :** Organisez votre travail afin que vous puissiez changer de tâche. Cela vous aidera à éviter la fatigue dorsale et liée à la répétition. Profitez des pauses prévues pour vous étirer et bouger.

**Faites attention :** Prêtez attention à ce que vous ressentez en travaillant. Apportez les ajustements nécessaires dans votre zone de travail pour éviter la fatigue musculaire.

**Reconnaissez les signes :** Les symptômes de blessures de nature ergonomique commencent souvent par des plaintes sans importance concernant de l'inconfort, de la raideur ou des douleurs qui disparaissent quand vous rentrez chez vous à la fin de votre quart de travail. Toutefois, si vous continuez à effectuer cette tâche de la même manière, alors la capacité de récupération de votre corps diminuera et l'inconfort se transformera en condition plus grave. Il est donc important de reconnaître les premiers symptômes d'un problème et d'en informer votre superviseur avant qu'une blessure plus grave ne se produise. Certains de ces symptômes pourraient être :

- des douleurs aux articulations;
- de la douleur, des fourmillements ou de l'endolorissement aux mains ou aux pieds;
- de la douleur aux poignets, aux épaules, aux avant-bras ou aux genoux;
- de la douleur au dos ou au cou;
- de l'enflure ou de l'inflammation;
- des douleurs fulgurantes ou en coup de poignard dans les bras ou les jambes;
- des doigts ou des orteils qui deviennent blancs.

## **Le mot de la fin**

*Personne ne connaît votre travail aussi bien que vous, alors exprimez-vous si vous avez une idée pour rendre vos tâches ou votre poste de travail plus ergonomiques.*