



COMMENT PRÉVENIR LES BLESSURES AU TRAVAIL!



Vous trouverez ci-dessous les dix plus importants principes d'ergonomie pour prévenir les blessures liées au travail. Assurez-vous également de fournir cette information à vos employés et, si nécessaire, consultez un physiothérapeute certifié pour vous aider à mettre en place un environnement de travail sécuritaire.

	01	OPTER POUR UNE POSTURE NEUTRE: Encouragez vos employés à adopter une posture adéquate afin d'éviter les blessures au dos, aux épaules, aux coudes ou aux poignets. Favoriser une posture neutre et un alignement optimal pour diminuer les tensions musculaires et la pression sur les articulations.
	02	MINIMISER LES CHARGES EXCESSIVES : Une charge excessive sur les articulations peut entraîner de la fatigue et éventuellement une blessure. Identifier les tâches qui exigent une charge excessive et essayer de les modifier de manière à minimiser l'effort. (Exemple : diminuer l'effort sur les mains et les bras en ajoutant de poignets sur les boîtes).
	03	GARDEZ LES OBJETS ACCESSIBLES : Placer les objets que vous utilisez fréquemment près de vous afin d'éviter de vous étirer et travailler avec les bras tendus.
	04	AJUSTER LA HAUTEUR DU PLAN DE TRAVAIL : Favoriser un plan de travail à la hauteur des coudes. Pour un travail plus exigeant physiquement, il est préférable d'avoir le plan légèrement plus bas. Si le travail demande de la minutie ou exige une concentration visuelle, élever alors le plan de travail au-dessus du niveau des coudes.
	05	MINIMISER LES MOUVEMENTS RÉPÉTITIFS: N'hésitez pas à utiliser des outils électriques au lieu d'outils manuels afin de diminuer les mouvements répétitifs.
	06	MINIMISER L'EFFORT ARTICULAIRE ET MUSCULAIRE: Maintenir la même position pour une période prolongée (ex : bras dans les airs) peut créer une charge articulaire excessive et une ischémie musculaire. Ceci peut entraîner de la fatigue et éventuellement des inconforts limitant ainsi votre efficacité au travail. Pensez à l'utilisation d'outils adaptés (ex : une rallonge ou un escabeau) pour minimiser l'effort articulaire et musculaire.
	07	MINIMISER LES POINTS DE PRESSION : Un contact prolongé d'une région de votre corps sur une surface dure peut être physiquement très stressant. Par exemple, se tenir longtemps debout sur une surface ferme comme le béton peut entraîner des douleurs aux pieds. L'utilisation d'un tapis antifatigue ou des semelles dans les souliers peut ainsi diminuer le stress de contact.
	08	LIBÉRER VOTRE PLAN DE TRAVAIL : La surface de travail devrait être aménagée afin de vous offrir une vue dégagée et suffisamment de place pour travailler aisément.
	09	MAINTENIR UN ÉCLAIRAGE CONFORTABLE: Pour réduire la fatigue visuelle et les problèmes d'éblouissement, assurez-vous d'avoir un bon éclairage et d'éviter les surfaces réfléchissantes.
	10	BOUGER, S'ENTRAÎNER & S'ÉTIRER : Le corps humain a besoin d'être entretenu par l'activité physique. Il est donc nécessaire de favoriser un mode de vie actif et de bouger régulièrement durant la journée. Alternier entre la position assise et debout serait donc l'idéal.

N'hésitez pas à consulter votre physiothérapeute pour vous aider à prévenir les blessures et à améliorer votre ergonomie!