

TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

*Les postures contraignantes et le travail répétitif sont à l'origine de plusieurs blessures graves chaque année, ce qui affecte la vie quotidienne de plusieurs familles.
Soyez vigilant!*



Conception Olympe
Mis à jour le : 22 mars 2018

RISQUES ET CONSÉQUENCES

- ✓ Se blesser au dos en fournissant un effort excessif pour soulever ou déplacer une charge.
- ✓ Ressentir une fatigue musculaire lors de l'utilisation d'outils trop lourds et/ou en effectuant des mouvements répétitifs.
- ✓ Utiliser des postures contraignantes lorsque l'espace est restreint ou à cause d'une mauvaise méthode de travail.
- ✓ Glisser sur des surfaces glissantes ou huileuses.

PISTES DE SOLUTIONS

- ✓ Soyez formé sur les risques et les méthodes de travail appropriées liés aux troubles musculo-squelettiques. Référez-vous à votre superviseur, au besoin.
- ✓ Assurez-vous que la zone de travail est propre, sèche et dégagée.
- ✓ Vérifiez que l'aménagement du poste de travail est conçu pour diminuer la fatigue musculaire (ex. table de travail* à la bonne hauteur, distance de travail, etc.).
- ✓ Favorisez la rotation de tâches avec vos collègues pour diminuer la fatigue musculaire.
- ✓ Planifiez le travail pour éviter le déplacement inutile de marchandises.
- ✓ Travaillez seulement avec des outils* en bon état et aussi légers que possible.
- ✓ Utilisez une aide mécanique (diable*, chariot*, transpalette*, etc.) ou demandez l'aide d'un collègue si les charges à manipuler sont trop lourdes.
- ✓ Gardez vos pieds dans la même direction que la charge autant que possible pour éviter les torsions lorsque vous déplacez une charge.
- ✓ Pliez les genoux pour prendre une charge au sol et gardez la charge près du corps.

* Rapportez tout bris ou défaillance. Inclure dans le programme d'entretien/d'inspection préventif.

Note : Consultez les fiches *Manutention manuelle de charges*, *Tenue des lieux*, *Transpalette électrique* et *Transpalette manuel* pour des pistes de solutions supplémentaires.