

LES EFFORTS EXCESSIFS AU TRAVAIL

Les efforts physiques dits «normaux» font partie des activités de notre quotidien (marcher, se lever, ouvrir une porte, etc.). Lorsque nous fournissons un effort physique, qu'il soit petit ou grand, nos muscles sont sollicités pour produire une certaine force.

Les efforts deviennent EXCESSIFS lorsqu'ils dépassent les capacités physiques de notre corps. Fournir régulièrement des efforts physiques excessifs au travail augmente les risques de développer une lésion professionnelle, comme un trouble musculosquelettique (TMS).

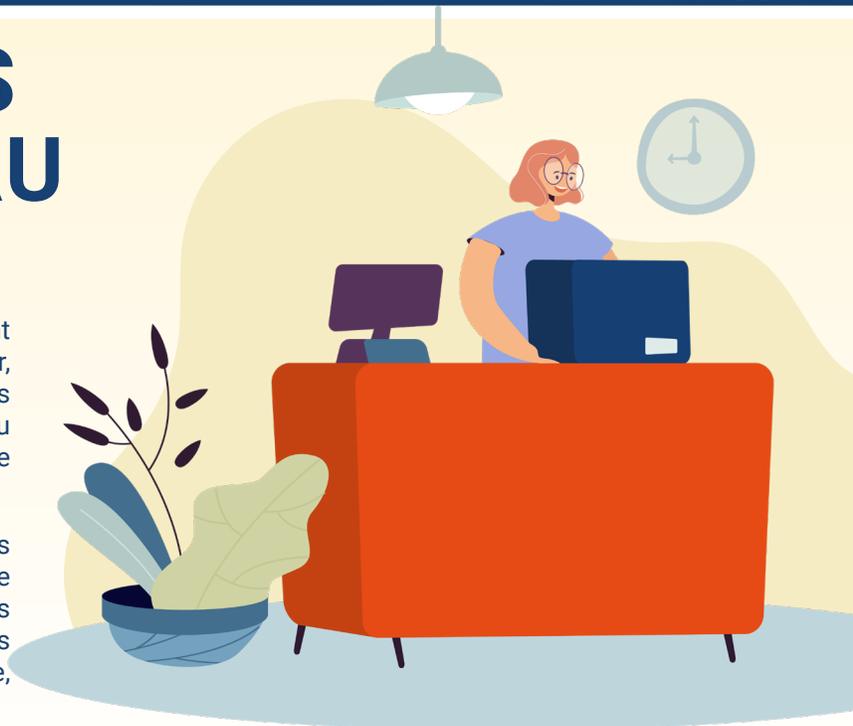
Quels facteurs peuvent provoquer un effort excessif et ainsi, augmenter le risque de subir une lésion professionnelle?

Par exemple :

- Les efforts soudains non prévus (par exemple, avoir le réflexe de retenir le client pour éviter une chute).
- Les outils ou équipements utilisés (par exemple, devoir fournir une plus grande force pour se servir d'un outil qui est abîmé).
- Peu d'expérience de travail (par exemple, mal évaluer le poids à soulever).
- La zone de travail (par exemple, devoir adopter une posture contraignante pour réussir à faire la tâche dans un espace restreint).
- La charge de travail (par exemple, effectuer la tâche de façon prolongée, sans prendre de pauses suffisantes).

Source :

<https://www.inrs.fr/risques/tms-troubles-musculosquelettiques/facteurs-risque>



Quelles sont les mesures préventives qui peuvent être appliquées pour limiter le plus possible les efforts excessifs au travail?

- **Adopter de bonnes postures** : plier les genoux, garder la colonne vertébrale alignée et limiter les torsions ou flexions latérales du dos.
- **Inspecter les outils et équipements** à utiliser avant de débiter la tâche et aviser la personne responsable dès qu'un outil ou équipement n'est pas conforme.
- **Être bien informé des risques au travail** et poser des questions à l'employeur au besoin.
- **Analyser son environnement de travail** avant de faire la tâche.
- **Prendre toute la durée de ses pauses** pour se reposer.

