

TROUSSE D'OUTILS SUR LA SÉCURITÉ

QUELLES SONT LES TÂCHES ACCROISSANT LES RISQUES LIÉS À L'ERGONOMIE?

EXPLIQUER LES RISQUES : FAITS SUR LES BLESSURES ERGONOMIQUES

Voici quelques facteurs qui peuvent accroître les risques liés à l'ergonomie :

- **Tâches répétitives** – utilisation répétée des mêmes muscles;
- **Postures maladroites ou positions stationnaires** – tâches nécessitant des mouvements de torsion, de flexion et d'extension prolongés;
- **Force élevée** – intensification de la puissance musculaire lors de tâches nécessitant de soulever ou de pousser des objets lourds;
- **Pression directe** – contact prolongé avec une surface ou une arête dure;
- **Vibrations aux mains et aux bras** – transmission de secousses au corps à partir d'outils ou d'appareils électriques;
- **Mauvais déroulement des tâches** – configuration des tâches nécessitant de constants mouvements de levage, de transport, de torsion ou des gestes monotones.

Trois principaux types de blessures ergonomiques :

- Entorses, foulures et déchirures
- Lésions traumatiques aux muscles, aux articulations, etc.
- Autres blessures et troubles non précisés

PRÉVENIR LES BLESSURES ERGONOMIQUES

Réfléchir et discuter

- Vos conditions de travail ont-elles récemment changé (par exemple, un nouvel éclairage, de nouvelles tâches ou un nouvel équipement) au point où cela pourrait exposer davantage les travailleurs à un risque lié à l'ergonomie?
- Y a-t-il quelque chose d'inhabituel (par exemple, utilisation différente de l'équipement, autre approche pour l'entretien, variations thermiques temporaires) qui pourrait influencer sur les pratiques ergonomiques au travail?

CERNER LES MESURES DE CONTRÔLE

- Pouvez-vous **ÉLIMINER** ou reporter une tâche en raison d'**exigences ou conditions particulières** au travail?
- Pouvez-vous **remplacer** un outil ou une tâche pour réduire les risques liés à l'ergonomie?
- Pouvez-vous recourir à des **mesures d'ingénierie**, notamment :
 - Réaménager les postes et les aires de travail pour éliminer les tâches obligeant à trop se courber ou s'étirer pour atteindre quelque chose?
 - Utiliser des tables et des chaises réglables qui permettent des postures neutres?
 - Éliminer le levage de charges en utilisant des chariots ou des palans mécaniques?
- Pouvez-vous mettre en place des **mesures administratives**, comme des procédures de travail sécuritaires, ou revoir celles existantes, ajuster les horaires, offrir une formation, établir des calendriers de maintenance pour l'équipement, etc.
- Avez-vous besoin d'un **équipement de protection individuelle**, comme des genouillères, des ceintures de levage, des épaulières ou des gants?

Prière de consulter : Règlement sur la Santé et la sécurité – articles 12, 21, 24, 27, 85, et 135; Règlement sur la santé et la sécurité dans les mines – articles 1.159, 3.19, 9.04, 9.57, 9.70 à 9.74, 10.13, 10.18