

Risque ergonomique: Biomécanique et posture contraignante

Descriptif du risque

De nombreuses travailleuses et de nombreux travailleurs font face à des risques biomécaniques dans leur environnement professionnel, notamment : postures contraignantes, efforts physiques et mouvements répétitifs. La CNESST a déterminé que les risques ergonomiques reliés aux efforts excessifs ainsi que les postures contraignantes font partie des risques prédominants dans sa planification 2024-2027.

Secteur(s) concerné(s)

Tous les secteurs de l'UQTR.

Activité(s) concernée(s)

Toutes les tâches pour lesquelles les travailleurs sont exposés à des risques biomécaniques, tels que la manutention de charge lourde, ou à effectuer des tâches en posture contraignante ou encore s'ils doivent effectuer des mouvements répétitifs. (Ex. : réception, expédition, entreposage, production, etc.).

Effet(s) sur la santé

Les troubles musculosquelettiques regroupent l'ensemble des blessures qui affectent les articulations, les muscles, les tendons, les ligaments, les cartilages et parfois les nerfs. (Ex. : le cou, le dos, les bras ou les jambes). Inconfort, douleurs, engourdissements, faiblesse musculaire.

Mesure(s) de prévention

Toujours privilégier les mesures de prévention les plus efficaces selon la hiérarchie de contrôle des risques de la CNESST. Lorsque l'élimination est impossible, réduisez au maximum les risques en combinant plusieurs mesures. Les mesures de prévention doivent toutefois être adaptées à la situation, puisque certaines ne sont pas toujours applicables ou pertinentes dans tous les contextes.

Élimination à la source: Concevoir le poste de travail de façon ergonomique (ex. : hauteur appropriée des plans de travail). Organiser les tâches afin d'éliminer ou de réduire les contraintes biomécaniques (ex. : raccourcir les distances à parcourir, éviter le travail à bout de bras ou en position penchée).

Remplacement: Remplacer une méthode de manutention manuelle par une méthode nécessitant moins d'efforts physiques lorsque cela est possible (ex. : utiliser un équipement plutôt que le levage manuel).

Contrôle technique: Fournir des équipements adaptés pour la manutention ou le transport des objets (ex. : ponts roulants, chariots élévateurs, palans, diables, tables élévatrices, convoyeurs, etc.).

Signaux: Les travailleurs doivent informer leur supérieur immédiat le plus rapidement possible lorsqu'ils considèrent que leurs tâches peuvent compromettre leur sécurité. Utiliser, au besoin, des affiches, pictogrammes ou consignes rappelant les bonnes pratiques ergonomiques et les limites de manutention.

Mesures administratives: Organiser le travail afin d'assurer des périodes de récupération suffisantes. Adapter la cadence de travail. Procéder à des évaluations ergonomiques lorsque requis. Offrir de la formation et de l'information en lien avec la prévention des lésions professionnelles. Offrir des formations, de l'information en lien avec la prévention des lésions professionnelles.



Moyens et équipements de protection individuelle ou collective: Fournir des gants de manutention, chaussures de sécurité antidérapantes facilitant la manutention manuelle.

Les mesures présentées ci-dessus constituent des exemples parmi d'autres et ne représentent pas une liste exhaustive.

Liste des actions

Action	Fréquence ou échéancier	Responsable
Formation en ergonomie de bureau	Au besoin	CMS
Accompagnement personnalisé	Au besoin	CMS