Older Worker Safety: Experience Counts—So Do the Risks Meeting Kit – French



QUELS SONT LES ENJEUX?

Les travailleurs âgés apportent leur expérience, leur bon sens et leurs solides compétences en matière de résolution de problèmes, mais l'âge s'accompagne également de changements physiques qui augmentent les risques au travail. Les tâches qui impliquent de soulever des charges lourdes, d'avoir des réactions rapides, d'adopter des positions inconfortables ou de travailler de longues heures peuvent solliciter les articulations, ralentir les mouvements ou provoquer une fatigue plus rapide que prévu. Même les travailleurs très expérimentés peuvent être confrontés à de nouveaux défis si les exigences du travail n'ont pas changé, mais que leur corps, lui, a évolué.

QUELS SONT LES DANGERS?

Les travailleurs âgés apportent leur expérience, mais le corps change avec le temps, ce qui peut rendre certaines tâches plus risquées, même lorsque le travail semble familier. Le temps de réaction peut ralentir, les articulations peuvent se raidir et la fatigue peut s'installer plus rapidement, ce qui signifie que des dangers qui étaient autrefois faciles à éviter peuvent désormais causer des blessures beaucoup plus rapidement.

Les Blessures Deviennent Plus Graves et Plus Difficiles à Guérir

Avec le vieillissement du corps, les muscles, les tendons et les articulations ne se remettent plus aussi bien qu'avant. Un petit glissement ou un mouvement maladroit peuvent entraîner des foulures, des entorses ou de longs temps de récupération. Même les chutes mineures ou les efforts excessifs peuvent avoir un impact plus important, car la guérison prend plus de temps.

Où les Risques Apparaissent le Plus Souvent

- Les tâches qui nécessitent de se pencher, de grimper, de pousser ou de tirer
- Les surfaces glissantes ou inégales qui mettent l'équilibre à rude épreuve
- Les charges lourdes ou encombrantes qui sollicitent les épaules et le bas du dos
- Les environnements de travail en mouvement rapide qui nécessitent des réactions rapides
- Les tâches répétitives qui provoquent des douleurs tout au long de la journée
- Le fait de travailler seul sans pouvoir obtenir rapidement de l'aide en cas de

problème

La Fatigue et les Limites Physiques Augmentent le Risque d’Erreurs

Les travailleurs âgés surmontent souvent leur inconfort parce qu’ils sont expérimentés et confiants. Mais ignorer les raideurs, les douleurs ou la fatigue précoce peut entraîner des faux pas, des réactions plus lentes ou une mauvaise posture, ce qui augmente le risque de foulures, de glissades ou de blessures dues à un effort excessif.

COMMENT SE PROTÉGER

Pour rester en sécurité en tant que travailleur âgé, il faut utiliser son expérience à bon escient tout en apportant à son corps le soutien dont il a besoin. Quelques habitudes intelligentes peuvent réduire les tensions, prévenir les glissades et vous aider à rester stable et confiant au travail.

Des Habitudes Intelligentes qui Vous Permettent de Rester en Sécurité

- Échauffez vos muscles au début de votre quart de travail, en particulier avant de soulever ou de grimper.
- Utilisez des chariots, des élévateurs ou des aides mécaniques plutôt que de porter des objets lourds ou encombrants.
- Portez des chaussures antidérapantes et offrant un bon maintien afin de réduire la pression sur les articulations.
- Ajustez votre posture en gardant les charges près de vous et en évitant de vous tordre.
- Faites de courtes pauses pour étirer vos muscles tendus ou changer de position.
- Changez de tâche lorsque la répétition commence à causer une gêne.
- Demandez de l’aide avant qu’une charge ne devienne trop lourde ou instable.

Soyez à l’Écoute de Votre Corps

Votre corps vous envoie des signaux bien avant qu’une blessure ne survienne. Si vous remarquez une raideur, un ralentissement de vos réactions, des douleurs ou une fatigue rapide, ajustez votre rythme ou changez de position avant de continuer. Ces petits changements vous aident à prévenir les tensions plutôt que de réagir après coup, lorsque la douleur est déjà là.

Mettez Toutes les Chances de Votre Côté

Un bon éclairage, des chemins dégagés et des espaces de travail bien organisés facilitent toutes les tâches. Utilisez les rampes, planifiez vos mouvements et communiquez avec votre équipe au sujet des tâches difficiles afin de garantir votre sécurité sans vous précipiter ni prendre de raccourcis.

MOT DE LA FIN

L’expérience est l’un de vos plus grands atouts, mais il est tout aussi important d’être à l’écoute de votre corps. De petits ajustements et des habitudes intelligentes permettent aux travailleurs âgés de rester stables, confiants et à l’abri des blessures. Rester en sécurité ne signifie pas ralentir, mais travailler de manière à rester en forme sur le long terme.