When Your Body Beats You: Preventing Over-Exertion and Musculoskeletal Injury Meeting Kit – French



QUELS SONT LES ENJEUX?

Les blessures dues à un effort excessif surviennent rapidement et sans crier gare, parfois après un seul effort, parfois après plusieurs jours ou semaines passés à pousser votre corps au-delà de ses limites. Ces blessures peuvent toucher les travailleurs, quel que soit leur poste. Lorsque votre corps est poussé à bout, les muscles se tendent, les articulations se raidissent et la fatigue s'installe plus rapidement que vous ne le pensez.

QUELS SONT LES DANGERS?

Les blessures dues à un effort excessif ne sont pas toujours le résultat d'une seule erreur grave : elles s'accumulent lorsque l'on soulève des objets trop lourds, que l'on répète les mêmes mouvements, que l'on travaille dans des positions inconfortables ou que l'on continue à travailler malgré la fatigue jusqu'à ce que le corps ne puisse plus suivre. Le danger réside dans le fait que les muscles se tendent, les tendons gonflent, les articulations sont surchargées et les premiers signes avant-coureurs, tels que les douleurs ou les tensions, sont souvent ignorés, transformant ainsi de petites tensions en blessures musculo-squelettiques graves.

Comment Surviennent les Blessures Dues à un Effort Excessif

- Les tensions musculaires surviennent lorsque l'on soulève des charges lourdes, que l'on se tord avec des charges ou que l'on manipule des objets inconfortables.
- Les mouvements répétitifs irritent les tendons, affaiblissent la force de préhension et provoquent des douleurs, même lors de tâches simples.
- Les postures inconfortables (se pencher, tendre les bras au-dessus de la tête, s'agenouiller ou tordre la colonne vertébrale) sollicitent les articulations et les tissus mous.
- La fatigue réduit la vigilance, l'équilibre et le contrôle musculaire, ce qui conduit à des mouvements incorrects ou à des efforts excessifs.

Pourquoi le Risque Augmente Rapidement

Les blessures dues au surmenage s'aggravent lorsque les premiers signes avant-

coureurs sont ignorés. Les douleurs, les tensions, les engourdissements et la réduction de l'amplitude des mouvements sont les premiers signaux d'alarme du corps. Si les travailleurs continuent à travailler malgré l'inconfort au lieu de s'adapter, le risque de lésions musculo-squelettiques graves et durables augmente rapidement.

COMMENT SE PROTÉGER

Prévenir le surmenage signifie travailler de manière à protéger vos muscles, vos articulations et vos tendons avant que la tension ne se transforme en blessure. Il s'agit de bouger plus intelligemment, d'adopter une bonne posture, de reconnaître rapidement la fatigue et d'ajuster votre technique afin que votre corps n'absorbe pas plus de stress qu'il ne le devrait. Ces habitudes préviennent à la fois la surcharge soudaine et l'accumulation progressive de tensions répétitives qui conduisent à des blessures musculo-squelettiques.

Adoptez une Meilleure Mécanique Corporelle

Soulevez avec vos jambes plutôt qu'avec votre dos et gardez les charges près de votre corps. Évitez de vous tordre lorsque vous portez quelque chose : tournez tout votre corps plutôt que de faire pivoter votre colonne vertébrale. Ces habitudes réduisent les surcharges soudaines et protègent le bas de votre dos des tensions.

Interrompez les Mouvements Répétitifs

Répéter le même mouvement sans repos irrite les tendons et affaiblit la force de préhension. Faire de brèves pauses pour réajuster votre posture, étirer vos mains et vos épaules ou changer de tâche permet à votre corps de récupérer et prévient les blessures dues aux efforts répétitifs.

Gardez une Posture Neutre

Travailler penché en avant, lever les bras au-dessus de la tête, rester à genoux pendant de longues périodes ou se tordre exerce une pression sur les articulations et les tissus mous. Ajustez votre poste de travail, relevez ou abaissez les objets, rapprochez les matériaux ou repositionnez-vous afin que votre colonne vertébrale, vos épaules et vos hanches restent dans un alignement neutre.

Soyez Attentif Aux Signes de Fatigue

La fatigue est un facteur de risque majeur, car les muscles fatigués perdent leur stabilité, leur équilibre et leur temps de réaction. Lorsque la fatigue s'installe, votre corps se décompose facilement. Ralentir votre rythme ou faire une petite pause vous aide à éviter les mouvements brusques ou dangereux.

Écoutez les Premiers Signes d'Alerte de Votre Corps

- Les douleurs, les tensions, les engourdissements ou la réduction de l'amplitude des mouvements sont les premiers signes d'une tension croissante.
- Étirez-vous brièvement entre deux tâches pour relâcher la tension dans votre dos, vos épaules, vos poignets et vos jambes.
- Changez de position ou modifiez votre technique lorsque vous commencez à ressentir une gêne.
- Utilisez des chariots, des diables, des outils d'aide ou des élévateurs mécaniques lorsque les charges vous semblent lourdes ou difficiles à manipuler.
- Demandez de l'aide dès les premiers signes, et non pas après que votre corps soit déjà surchargé.
- Réagir rapidement à une gêne permet d'éviter que de petits problèmes ne se

transforment en blessures musculo-squelettiques graves.

MOT DE LA FIN

Les blessures dues à un effort excessif ne surviennent pas soudainement, elles commencent par de petites tensions qui s’accumulent lorsque nous sollicitons notre corps trop intensément, trop souvent ou de manière inappropriée. Prêter attention à sa posture et réagir rapidement en cas de gêne peut empêcher ces petites tensions de se transformer en longues convalescences.