Using Tools and Equipment to Prevent Strains – School Safety Meeting Kit – French



QUELS SONT LES ENJEUX?

Réfléchissez aux nombreuses tâches que nous accomplissons chaque jour et qui demandent un certain effort physique. Qu'il s'agisse de déplacer des fournitures, d'installer du matériel ou simplement d'atteindre des objets dans des endroits difficiles, nous comptons souvent uniquement sur notre propre force. Toutefois, répéter ces actions sans recourir aux outils et équipements appropriés impose un stress important et cumulatif à notre corps. Avec le temps, cela peut entraîner un risque accru de troubles musculo-squelettiques, de douleurs chroniques et d'une capacité physique réduite.

QUELS SONT LES DANGERS?

S'appuyer uniquement sur notre force physique alors que des outils et équipements sont disponibles comporte plusieurs dangers majeurs. Cela conduit souvent à des postures inconfortables, à un surmenage et à une contrainte accrue sur nos muscles et articulations. Examinons quelques risques précis.

- **Risque accru d'entorses et de foulures :** lorsque nous tentons de soulever ou déplacer des objets lourds ou encombrants sans l'équipement adéquat, nous utilisons souvent de mauvaises techniques qui sollicitent excessivement le dos, les épaules et d'autres groupes musculaires.
- **Surmenage et fatigue :** répéter des tâches qui pourraient être facilitées par des outils entraîne fatigue et épuisement musculaires, rendant les blessures plus probables à mesure que les muscles se fatiguent et soutiennent moins bien nos mouvements. Par exemple, porter à la main des piles de livres de la bibliothèque vers une salle de classe finit par fatiguer les bras et le dos, augmentant le risque de foulure soudaine.
- **Postures inconfortables et mouvements répétitifs :** compenser l'absence du bon outil pousse souvent à adopter des positions corporelles gênantes et non naturelles. Répéter ces mouvements peut provoquer des troubles musculo-squelettiques.
- **Force accrue sur les articulations :** sans le levier ou le support offerts par des outils, nos articulations absorbent une force excessive lors de tâches comme tirer, pousser ou soulever, augmentant le risque de tendinite ou de douleurs articulaires.
- **Risque de chute d'objets et de collisions :** lorsqu'on peine à manipuler un objet sans l'équipement adapté, on peut perdre la prise ou le contrôle, laissant

tomber l’objet (risque de blessure aux pieds) ou heurter l’environnement.

COMMENT SE PROTÉGER

Prévenir les foulures liées à l’utilisation d’outils et d’équipements à l’école suppose de connaître vos ressources, de les utiliser correctement et d’adopter de bonnes pratiques de travail.

Connaître Et Utiliser L’Équipement Disponible

- **Chariots À Roulettes Et Diables :** pour transporter plusieurs objets ou des charges lourdes sur une certaine distance.
- **Chariots-Sacs (Hand Trucks) :** pour déplacer des articles volumineux ou empilés.
- **Bureaux Et Tables À Hauteur Réglable :** pour s’adapter à différentes tâches et postures.
- **Chaises Ergonomiques :** offrant un soutien adéquat pour les périodes assises prolongées.
- **Marchepieds Et Échelles (de hauteur et stabilité appropriées) :** pour atteindre des objets en hauteur en toute sécurité.
- **Sangles Et Harnais De Levage :** pour aider à soulever et transporter des charges lourdes ou encombrantes en répartissant le poids de façon plus uniforme.
- **Pinces De Préhension / Attrape-Objets :** pour éviter de se pencher ou de trop s’étirer.

Évitez de porter plusieurs objets lourds à la main lorsqu’un chariot est disponible. N’utilisez pas des objets instables comme des chaises ou des bureaux pour atteindre des endroits hauts : servez-vous toujours d’un marchepied ou d’une échelle appropriée. Ne soulevez pas seul des charges extrêmement lourdes ou encombrantes si des sangles ou une aide sont disponibles.

Entretenir L’Équipement : vérifiez régulièrement l’état des outils et équipements avant utilisation. Signalez rapidement tout dommage ou dysfonctionnement afin qu’ils soient réparés ou remplacés. Utiliser du matériel endommagé peut entraîner des accidents et des blessures. Assurez-vous que les roues tournent librement, que les poignées sont solides et que les parties réglables fonctionnent correctement.

Planifier À L’Avance : avant de commencer une tâche, réfléchissez au risque de foulure et identifiez les outils ou équipements pouvant rendre le travail plus sûr et plus facile. Une planification proactive évite un effort physique inutile. Par exemple, si vous devez prendre des objets sur une étagère haute, trouvez d’abord un marchepied stable avant de tendre le bras.

Demander Les Outils Nécessaires : si vous rencontrez souvent des tâches où l’absence d’outils appropriés augmente le risque de foulure, signalez ces besoins à votre superviseur. Revendiquer un meilleur équipement contribue à un environnement de travail plus sûr pour tous.

Adopter Une Bonne Mécanique Corporelle Avec Les Outils : même en utilisant des outils, maintenez une bonne posture et appliquez une mécanique corporelle correcte. Par exemple, en poussant un chariot chargé, gardez le dos droit et utilisez la force des jambes.

MOT DE LA FIN

Les outils et équipements sont là pour nous aider. Assurons-nous de savoir les utiliser et de leur donner la priorité dans nos tâches quotidiennes afin de préserver notre bien-être.