When Your Body Beats You: Preventing Over-Exertion and Musculoskeletal Injury Stats and Facts – French



FAITS

1. **Effort Excessif :** soulever, tirer ou pousser au-delà de vos forces provoque une surcharge soudaine des muscles et des tendons, entraînant des entorses, des foulures et des déchirures.
2. **Fatigue Due à Des Mouvements Répétitifs :** répéter le même mouvement pendant de longues périodes détruit les tissus plus rapidement qu'ils ne peuvent se réparer, ce qui augmente le risque de blessures chroniques.
3. **Postures Inconfortables :** travailler avec le dos tordu, les bras levés ou les genoux pliés soumet les articulations à un stress anormal qui entraîne des lésions musculo-squelettiques.
4. **Efforts Violents :** les tâches nécessitant une grande force physique, comme soulever des outils lourds, traîner des tuyaux ou manipuler des matériaux, augmentent le risque de blessures aiguës au dos et aux épaules.
5. **Échauffement Insuffisant :** commencer un travail physique intense sans préparer son corps réduit la souplesse et la réactivité musculaire, augmentant ainsi le risque de blessures soudaines.
6. **Erreurs Dues à la Fatigue :** l'épuisement physique réduit le contrôle du corps et le temps de réaction, entraînant des glissades, des mouvements de levage inappropriés et des mouvements incontrôlés.

STATISTIQUES

- Aux États-Unis, les troubles musculo-squelettiques (TMS) ont entraîné 976 090 jours d'absence, de restriction ou de transfert (DART) dans le secteur privé entre 2021 et 2022, le surmenage en étant la cause principale.
- Le surmenage a représenté près de 22 % de tous les accidents du travail aux États-Unis en 2020, entraînant une perte de temps de travail importante et contribuant à la prévalence des TMS.
- Au Canada, les TMS représentent environ 35 % des demandes d'indemnisation pour perte de temps soumises à WorkSafeNB entre 2020 et 2024, souvent dues à un surmenage lié à des tâches répétitives ou exigeantes.
- Les employeurs américains doivent faire face à des coûts annuels estimés à 20 milliards de dollars en indemnités pour plus d'un million de blessures liées aux TMS, principalement dues à un effort excessif et à des réactions physiques (données 2020-2025).
- En 2022, le Canada a enregistré 348 747 demandes d'indemnisation acceptées pour

des accidents du travail avec arrêt, l’effort excessif et les TMS touchant de manière disproportionnée les secteurs à haut risque tels que l’industrie manufacturière et les soins de santé.
- Les incidents liés au surmenage aux États-Unis ont entraîné un taux d’incidence de 51,0 pour 10 000 travailleurs à temps plein en 2020-2022, ce qui s’est traduit par une médiane de 11 à 12 jours d’arrêt de travail par cas.