

Qu'est-ce qu'un effort excessif ?

Le terme effort excessif est souvent associé à une activité de manutention d'une charge. Un soignant qui transfère un bénéficiaire du lit au fauteuil roulant représente l'exemple classique. Par contre, l'effort nécessaire pour maintenir une posture en flexion ou en flexion/torsion du dos fait aussi partie de cette catégorie.

COMMENT LES ÉVITER ?

Pour prévenir les efforts excessifs, il faut éliminer les soulèvements manuels de charges et adopter une bonne posture de travail. Qu'il s'agisse de bénéficiaires, de mobilier et même d'un accessoire léger, des solutions sont possibles :

- > si un mouvement particulier occasionne des douleurs ou des malaises, tentez de l'éviter et procédez d'une autre façon ;
- > utilisez des aides mécaniques et des accessoires conçus pour faciliter les déplacements et les mobilisations des bénéficiaires ;

- > organisez l'espace de travail ;
- > demandez de l'aide, si nécessaire ;
- > parlez au responsable de votre service ou au comité paritaire de santé et de sécurité du travail pour faire l'analyse de votre situation de travail.

RÉFÉRENCES

DUVAL, L., G. POULIOT. « Travailleurs de la santé – Dosez vos efforts! », *Objectif prévention*, vol. 24, n° 4, 2001, p. 3-4 (www.asstas.qc.ca).

BÉDARD, S. « Les chiffres le confirment, un effort concerté s'impose », *Objectif prévention*, vol. 24, n° 5, 2001, p. 10-11 (www.asstas.qc.ca).

Exemples d'efforts excessifs

SERVICES	CONTRAINTES	SOLUTIONS
Soins	Maintenir le dos fléchi lors des soins d'hygiène	Remonter le lit
Service alimentaire	Maintenir le dos fléchi lors du récurage de la vaisselle	Se procurer des lavettes à vaisselle munies d'un long manche
Entretien sanitaire	Forcer pour déplacer des meubles	Installer des roulettes sous les meubles
Bureau	S'étirer pour atteindre un accessoire, même léger, placé trop haut ou trop loin	Réaménager le poste de travail afin de rapprocher l'accessoire dans la zone de portée de bras



Vous pouvez reproduire, sans autorisation, les textes de cette chronique dans vos publications en mentionnant la source : *Objectif prévention*, vol. 28, n° 5. Vos commentaires et suggestions sont les bienvenus pour améliorer cette chronique.



Illustration Jacques Goldsbyn

