

# Strains at School – Proper Lifting Techniques Meeting Kit – French



## QUELS SONT LES ENJEUX?

Nous faisons tous, chaque jour et souvent sans y penser, un geste: le levage. Mais lorsque nous ne le faisons pas correctement—surtout à l'école, où l'on déplace fournitures, matériel et meubles—nous risquons des tensions désagréables, parfois graves. Consacrer quelques instants à apprendre la bonne technique peut changer la façon dont nous nous sentons en fin de journée et préserver notre santé à long terme. Rester en forme et performant commence par protéger notre corps de sollicitations inutiles.

## QUELS SONT LES DANGERS?

The Pensez à tout ce que nous soulevons et déplaçons au cours d'une journée scolaire typique. Il peut s'agir de boîtes de livres, de piles de papiers, d'équipement sportif ou même d'aider à réarranger des meubles. Lorsque nous levons de manière incorrecte, nous exerçons une pression excessive sur nos muscles, nos ligaments et surtout notre dos. Voici quelques dangers précis.

**Blessures Au Dos:** Il s'agit probablement de la préoccupation principale. Notre dos est une structure complexe, et un levage incorrect peut entraîner des tensions musculaires douloureuses, des entorses ligamentaires et même des lésions discales plus graves. Imaginez que vous vous penchiez à la taille pour ramasser une boîte lourde : cela exerce une énorme pression sur le bas de votre dos.

**Entorses Et Tensions Musculaires:** Nos bras, nos jambes, nos épaules et notre cou sont également à risque. Soulever de façon maladroite ou avec un poids excessif peut solliciter ces muscles, provoquant une douleur allant d'une simple gêne à une douleur vive qui limite les mouvements et peut prendre des jours, voire des semaines, à guérir.

**Troubles Musculo-Squelettiques Répétitifs:** Même de petits levages apparemment insignifiants répétés tout au long de la journée peuvent s'additionner et causer des problèmes. Avec le temps, ces mouvements répétitifs peuvent entraîner des blessures de type TMS touchant tendons, nerfs et muscles. Cela peut se manifester par une douleur, un engourdissement, des picotements ou une faiblesse, et peut devenir chronique si ce n'est pas pris en charge.

# COMMENT SE PROTÉGER

**Utilisez La Bonne Technique:** Toujours plier les genoux et garder le dos droit lors du levage. Accroupissez-vous comme si vous vous asseyiez pour saisir l'objet, puis redressez-vous en utilisant la force de vos jambes afin de protéger votre dos.

**Évaluez La Charge:** Connaissez vos limites et sachez quand demander de l'aide. Avant de soulever quoi que ce soit, prenez un moment pour en évaluer le poids et la taille. Si l'objet est trop lourd ou encombrant pour être manipulé confortablement et en toute sécurité seul, n'hésitez pas à demander de l'aide. Le levage à deux est un excellent moyen de prévenir les blessures.

**Planifiez Votre Mouvement:** Assurez-vous que votre chemin est dégagé de tout obstacle comme des papiers, sacs ou liquides renversés avant de soulever. Cela évite de trébucher ou de buter pendant que vous portez la charge.

**Gardez La Charge Près Du Corps:** Tenez l'objet aussi près que possible de votre corps. Cela réduit le levier et la tension exercés sur votre dos.

**Évitez De Vous Tordre:** Ne tournez jamais votre torse en soulevant ou en transportant un objet. Si vous devez changer de direction, pivotez plutôt avec les pieds.

**Utilisez Le Matériel Approprié Lorsque Disponible:** Utilisez des diables, chariots ou plateaux roulants chaque fois que possible pour déplacer des objets lourds ou multiples.

**Soyez À L'Écoute De Votre Corps:** Reconnaissez et respectez les signaux de douleur. Si vous ressentez une douleur ou un inconfort en soulevant, arrêtez-vous immédiatement. Ne forcez pas ; cela pourrait aggraver la blessure. Signalez toute douleur à votre superviseur ou à l'infirmière de l'école.

## MOT DE LA FIN

Penser à la façon dont nous soulevons des poids peut sembler une petite chose, mais cela contribue réellement à ce que nous nous sentions tous bien et en bonne santé. Intégrons ces habitudes sûres dans notre façon de faire quotidienne afin que nous puissions tous continuer à donner le meilleur de nous-mêmes sans souffrir de douleurs inutiles.

---