

# When Your Body Beats You: Preventing Over-Exertion and Musculoskeletal Injury

## Picture This – French



Sur l'image, le travailleur soulève une caisse extrêmement lourde, le dos voûté, les genoux à peine fléchis et la charge éloignée de son corps. Il fait visiblement un effort intense, tordant son torse pour essayer de se redresser, ce qui exerce une

pression intense sur le bas de son dos. Il tente de soulever une charge clairement étiquetée « EXTRÊMEMENT LOURDE » sans aide ni équipement. Chaque élément de sa posture augmente le risque de déchirure musculaire soudaine, de hernie discale ou de blessure musculo-squelettique à long terme.

Une approche plus sûre consiste à garder la charge près du corps, à fléchir les genoux et à soulever avec les jambes tout en gardant le dos droit. Les travailleurs doivent évaluer le poids avant de soulever et utiliser des outils tels que des chariots, des diables ou l'aide d'une équipe pour les charges lourdes ou encombrantes. Évitez de vous tordre pendant le transport et pivotez plutôt avec les pieds. Ces petites mesures peuvent prévenir les efforts excessifs et protéger la colonne vertébrale lors de tâches exigeantes.