

Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Santé et sécurité au travail – réduire les risques dans n'importe quel environnement

Pour beaucoup de gens, le travail de bureau n'est pas considéré comme un environnement à « risque élevé », mais la vérité est qu'il comporte tout de même des dangers. Voici des suggestions en ce sens :

Optez pour l'ergonomie. Êtes-vous avachi sur votre chaise et plissez-vous les yeux pour lire sur un écran d’ordinateur trop foncé? De nombreux employés de bureau n’adoptent pas de bonnes habitudes posturales au travail, ce qui entraîne des maux de dos, une raideur du cou et des microtraumatismes répétés comme le syndrome du canal carpien. Opter pour l'ergonomie ne signifie pas nécessairement de faire l’achat d’équipements sophistiqués. Voici quelques suggestions :

- centrez le clavier et la souris et placez-les près de vous afin que la partie supérieure de vos bras repose dans une position naturelle;
- positionnez votre écran d’ordinateur de sorte que votre regard tombe sur le premier tiers de l’écran à partir du haut;
- réglez la hauteur de votre chaise (ou de la plate-forme de clavier) afin que vos épaules ne soient pas tendues et que vos coudes soient fléchis à un angle de 90 degrés;
- ajustez l’angle d’inclinaison de votre plate-forme de clavier, si possible, de sorte qu’il soit légèrement incliné vers le bas;
- utilisez un tapis de souris et un clavier munis d’un repose-poignets afin d’éviter la fatigue musculaire.

Réduisez la fatigue oculaire en réglant la luminosité de votre écran d’ordinateur à un degré confortable pour vos yeux. Si vous plissez toujours les yeux pour lire à l'écran, augmentez la taille du texte à l’écran en réglant l’échelle en PPP dans Windows. Reposez vos yeux de temps à autre en cessant de regarder l'écran et en fixant un objet au loin.

Soyez attentif à votre environnement. Les employés sont de plus en plus « branchés » sur les appareils mobiles et « déconnectés » du monde extérieur; ils parlent en conduisant et envoient des courriels en marchant, ou toute autre combinaison de ces activités! Les distractions qui en découlent peuvent entraîner des chutes et des accidents de la route. Si votre téléphone intelligent se met à sonner pendant vos déplacements, immobilisez votre voiture en bordure de la route ou cessez de marcher, prenez l’appel puis reprenez la route.

Gardez votre environnement propre. Partager l'espace de bureau, du matériel et des fournitures avec des collègues signifie que des virus et des bactéries sont toujours présents. Gardez vos mains propres en les lavant fréquemment avec de l’eau et du savon, surtout après être allé aux toilettes, avoir éternué ou avoir été en contact avec une personne malade. Vous pouvez le faire rapidement à l’aide d’un produit antiseptique pour les mains. Si vous avez l’habitude de prendre un repas ou une collation à votre bureau, assurez-vous de le laver souvent, car les bactéries y sont 400 fois plus nombreuses que dans les toilettes.

Prenez une pause. Réduisez les tensions musculaires et les blessures à répétition en changeant de position et en prenant le temps de vous étirer ou de marcher un peu. Ainsi, vous stimulerez votre circulation sanguine et préviendrez les raideurs musculaires.

Écartez les risques de chutes. Pour éviter de glisser, de trébucher et de tomber, disposez les fils ou rallonges électriques près des murs, rangez les boîtes et les sacs hors des aires de circulation et assurez-

vous de ne rien laisser traîner dans votre espace de travail qui pourrait faire trébucher ou tomber quelqu'un.

Les exigences physiques du travail sur les chantiers et dans les usines de fabrication peuvent avoir des répercussions encore plus importantes. Prévenez les tensions musculaires, les blessures et les accidents en suivant les conseils ci-dessous. Ils ont fait leurs preuves.

Signalez les dangers. Si vous voyez régulièrement des quasi-accidents provoqués par un équipement ou des gens qui manquent de tomber ou de glisser à cause d'objets qui jonchent le sol ou d'autres dangers évidents (par exemple, des planchers glissants, des fils électriques exposés ou un éclairage insuffisant), n'attendez pas qu'un accident se produise. Signalez immédiatement le problème à votre gestionnaire ou à votre superviseur.

Soulevez des charges intelligemment. L'expression « travail éreintant » n'existe pas pour rien : environ 75 pour cent des Canadiens dont l'emploi exige de soulever des objets se plaignent de maux de dos. Si vous soulevez régulièrement des objets lourds, souvenez-vous des mesures préventives suivantes :

- étirez-vous avant de déplacer quoi que ce soit;
- avant de prendre un objet, poussez-le pour avoir une idée de sa pesanteur;
- veillez à ce que votre trajet soit sans obstacle et planifiez vos déplacements;
- faites face à l'endroit où vous vous dirigez;
- utilisez vos bras et vos jambes lorsque vous soulevez l'objet, gardez votre dos droit et l'objet près de votre corps, entre le genou et l'épaule;
- demandez de l'aide ou, si possible, soulevez des charges plus légères ou plus petites.

Évitez les chutes en respectant les règles mises en place dans votre milieu de travail : portez des chaussures appropriées et soyez conscient des dangers potentiels, comme des planchers mouillés, des espaces encombrés ou des surfaces inégales. Si vous effectuez des tâches en hauteur, prenez votre temps et utilisez l'équipement approprié (par exemple une échelle convenable, un harnais ou un échafaudage sécuritaire).

Hydratez-vous. Si vous travaillez à l'extérieur l'été ou dans un espace de travail sans climatiseur d'air, buvez beaucoup d'eau.

Maintenez votre corps dans une position neutre. Évitez de vous pencher, de vous étirer, de vous baisser ou de vous retourner vers l'arrière lorsque vous travaillez. Si dans l'exercice de vos fonctions vous devez effectuer des mouvements répétitifs, éloignez-vous de votre poste de travail pendant quelques secondes dès que vous le pouvez. Si ce n'est pas possible, tentez de modifier votre position, et n'oubliez pas de vous étirer avant et après les pauses.

Portez l'équipement de sécurité obligatoire. Qu'il s'agisse de bottes à embouts d'acier, d'un casque, de gants, de lunettes ou de bouchons d'oreilles, votre employeur vous fournit cet équipement pour une bonne raison. L'équipement spécialisé peut éviter des accidents ou des problèmes de santé à long terme, comme une perte auditive causée par des appareils bruyants. Il vous faudra peut-être un peu de temps pour vous habituer à les porter, mais le risque que vous prenez en ne les utilisant pas en vaut-il vraiment la peine?

La sécurité au travail en chiffres

- En 2009, un Canadien sur 65 a été blessé au travail et a reçu des indemnités d'accident du travail par la suite.
- En 2000 et en 2001, environ dix pour cent des adultes canadiens souffraient de microtraumatismes répétés au travail qui limitaient leurs activités quotidiennes.
- Chaque année, environ 60 000 travailleurs sont blessés dans des accidents liés à des chutes. Ces derniers représentent environ quinze pour cent des « accidents avec perte de temps » acceptés par les commissions des accidents du travail au Canada.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

- La construction, la pêche, la fabrication, le transport, l'entreposage et les communications étaient en 2009 les secteurs d’activité les plus prédisposés aux accidents.
- En 2010, 1 014 décès en milieu de travail ont été enregistrés au Canada comparativement à 939 en 2009.

décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d’information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.