



CHARIOT ÉLÉVATEUR

COMMENT PRÉVENIR LES LOMBALGIES CHEZ NOS CARISTES

Certains de vos travailleurs se plaignent de lombalgies lorsqu'ils conduisent un chariot élévateur? Afin de prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS) qui pourraient affecter vos caristes, il faut comprendre l'impact qu'a la posture assise sur le corps.

Au Québec, la lombalgie constitue 60,1 % des lésions professionnelles indemnisées (CNESST 2012). Le fait d'être en position assise et statique pendant de longues heures augmente la pression discale (assise = 140 % versus debout = 100 %). Cela diminue la circulation sanguine et génère un affaiblissement des muscles et nous force souvent à adopter une mauvaise posture pour compenser (cyphose).

PISTES DE SOLUTION POUR ÉVITER DE DÉVELOPPER UN TMS

LA POSTURE

- L'assise du siège doit être ferme et avoir la possibilité d'ajuster l'inclinaison entre 3° et 12°
- Afin de faciliter la circulation sanguine, avoir un dégagement entre le bout de l'assise et le dessous du genou
- Afin de réduire la pression discale, avoir la possibilité d'incliner le dossier vers l'arrière d'environ 110°
- Avoir un support pour les lombaires
- Avoir des appuis-bras

LA RÉDUCTION DES SOURCES DE VIBRATIONS

- Ajouter un siège avec une suspension intégrée
- Valider l'état des essieux sur vos véhicules
- Privilégier des pneus à air versus des pneus à bandages durs
- Réparer les fissures et les trous de vos voies de circulation
- Limiter le temps passé par les travailleurs sur les postes qui génèrent des vibrations (alterner avec des postes au travail en position debout)

FORMATION EN ERGONOMIE

Depuis plus de deux ans, PRÉVIBOIS s'est associée à la firme **Synetik ErgoSolution inc.** composée d'une équipe d'ergonomes certifiés (M.Sc) et qualifiés. Ce partenariat nous permet d'offrir les formations :

- Culture en ergonomie
- Ergono bureau
- Ergonomie pour un travail en santé

Cliquez [ici](#) pour tous les détails et demander une soumission en ligne

POUR EN SAVOIR PLUS

CCHST

https://www.cchst.ca/oshanswers/ergonomics/sitting/sitting_poor.html?=&wbdisable=true

IRSST

<http://www.irsst.qc.ca/media/documents/PubIRSST/R-601.pdf>

Pour toute question au sujet des lombalgies chez les conducteurs de chariots élévateurs, contactez votre conseiller en prévention.

