



Ce que les TRAVAILLEURS peuvent faire pour voir à leur santé et à leur sécurité

Au fil des ans, le travailleur expérimenté aura retenu de précieuses leçons. Les temps changent, les entreprises aussi, et notre corps n'y échappe pas. Pour éviter les blessures et la maladie, soyez à l'écoute de votre corps; tirez profit de vos années d'expérience pour travailler plus intelligemment au lieu de travailler plus dur.

PLUS ÂGÉ ET PLUS RÉFLÉCHI

TRAVAILLER PLUS INTELLIGEMMENT AU LIEU DE TRAVAILLER PLUS DUR

Systeme musculosquelettique

La force des muscles décroît avec l'âge, ce qui peut affecter votre capacité de faire des travaux physiques sur de longues périodes, en particulier s'il s'agit de manipuler de lourdes charges.

- Évitez de rester assis trop longtemps.
- Faites des étirements.
- Gardez une bonne posture et changez régulièrement de position.
- Portez les chaussures et l'équipement appropriés.
- Consommez des aliments riches en vitamines et en minéraux.

Ouïe et vue

La vue et la capacité d'entendre et de distinguer les sons peuvent diminuer avec l'âge.

- Réduisez l'exposition répétée au bruit.
- Utilisez l'équipement de protection auditive et visuelle requis.
- Passez régulièrement des examens de l'ouïe et de la vue.

SANTÉ ET SÉCURITÉ
au Travail

Santé mentale

Les facultés mentales peuvent décliner légèrement avec l'âge; l'importance de ce changement varie grandement d'une personne à l'autre.

- Minimisez le stress au travail et à la maison.
- Exercez votre esprit en vous adonnant à diverses activités mentalement stimulantes.
- Évitez trop de tâches simultanées.
- Restez actif, faites régulièrement de l'exercice et conservez de saines habitudes de sommeil.

Santé cardiovasculaire

(cœur, poumons, système circulatoire)

Avec l'âge, le cœur et les vaisseaux sanguins où circule le sang dans le corps subissent des changements : la capacité d'exécuter du travail physique s'en trouve diminuée.

- Évitez la fatigue et le surmenage.
- Utilisez l'équipement de protection individuelle approprié.
- Adoptez un régime sain et un mode de vie actif.

Voir à sa santé et à sa sécurité, c'est le travail d'une vie

WSPS.CA

Ce document de référence est produit par le Comité consultatif sur le tourisme et l'hébergement et est distribué à titre indicatif seulement. À notre connaissance, les renseignements qui y sont présentés sont à jour à la date de révision. WSPS ne fait aucune garantie sur l'exactitude absolue de ce document de référence et n'assume aucune responsabilité liée à son contenu.

Besoin d'aide et de soutien?
Appelez au 1 877 494 WSPS (9777)

 Workplace Safety & Prevention Services®