Micro-breaks & Recovery: Preventing Fatigue and Overuse Injury Picture This – French



Cette image montre un travailleur en fin d’un long quart de travail, opérant de l’équipement avec des signes visibles de fatigue. Sa posture est voûtée, ses mouvements sont plus lents et ses yeux peinent à rester concentrés. L’espace de travail autour de lui ne montre aucun signe de pauses – les outils sont toujours en utilisation constante et le rythme n’a pas ralenti. À proximité, une petite erreur a déjà commencé à se produire : une main est positionnée trop près d’une

pièce en mouvement, et le travailleur hésite pendant une fraction de seconde. Ce moment d’hésitation – à peine perceptible – suffit pour que la situation devienne dangereuse.La fatigue ne cause pas d’avertissements dramatiques – elle s’accumule silencieusement jusqu’à ce que le corps et l’esprit ne puissent plus suivre. Le temps de réaction ralentit, la conscience diminue et les tâches simples deviennent des actions à haut risque. Ce qui rend la fatigue dangereuse, c’est à quel point elle semble normale juste avant que quelque chose tourne mal. Un pas manqué, une réaction tardive, une décision de continuer plutôt que de faire une pause – et une tâche routinière peut devenir une blessure grave. Reconnaissez toujours les signes de fatigue, prenez des micro-pauses et arrêtez-vous lorsque votre corps vous le dit. Ignorer la fatigue ne vous rend pas plus productif – cela vous rend vulnérable.