



Huitième colloque sur la santé et la sécurité du travail Côte-Nord

*Jean-Guy LeBel,
Chef de service – Santé au travail*

C'est sous le thème permanent *La santé et la sécurité du travail, un engagement au quotidien* que s'est tenu, les 25 et 26 mai dernier à Sept-Îles et à Baie-Comeau, le 8^e colloque sur la santé et la sécurité du travail. Bien implanté dans le milieu, ce colloque a rejoint près de 500 participants, toujours heureux d'enrichir leurs connaissances et d'échanger sur les problèmes qu'ils rencontrent ainsi que sur les solutions mises en place pour les corriger.

En plus de la conférence d'ouverture, de la remise du **Prix innovation** et des nombreux exposants, sept ateliers ont été offerts aux participants.

CONFÉRENCE D'OUVERTURE

Avec *L'attitude des gagnants*, monsieur Pierre Lavoie, triple champion du monde de l'Ironman et président de l'Association de l'acidose lactique, a expliqué comment découvrir nos passions et comment relever nos défis personnels et professionnels. Pour connaître le succès, il faut faire preuve de

persévérance, avoir de la motivation et du respect pour autrui.



CONFÉRENCES AU CHOIX

La prévention des maux de dos et des troubles musculosquelettiques. Madame Danielle Girard, présidente de Propos Santé, une firme de consultation en santé et sécurité du travail. Prévenir les maux de dos, comprendre les mécanismes ainsi que la nature des blessures dorsales.

Huitième colloque... (suite)

Aujourd'hui, je ne le fais plus! Monsieur François Boucher, conseiller au Centre du patronat de santé et sécurité du travail du Québec. Le rôle joué en santé et en sécurité du travail par les travailleurs et les employeurs.

Tout ce que vous devriez savoir sur les moisissures. Monsieur Michel Legris, hygiéniste du travail, Direction de santé publique de la Capitale-Nationale. Comment les reconnaître, les éliminer et les prévenir?

Gestion moderne de la contrainte thermique. Monsieur Pierre Dessureault, professeur, Université du Québec à Trois-Rivières. Qu'est-ce qu'une contrainte thermique chaude?

Hausse des amendes : main en poing ou main tendue? Monsieur Simon Massicotte, avocat, CSST. La CSST s'est donnée de nouvelles orientations et directives sur l'opportunité de délivrer un constat d'infraction ou de le retirer.

Le syndrome vibratoire main-bras, une maladie professionnelle méconnue, que l'on peut prévenir! Madame Alice Turcot, médecin-conseil en santé au travail, Institut national de santé publique du Québec et monsieur Pierre Marcotte, chercheur, Institut de recherche Robert-Sauvé en santé et en sécurité du travail. Définition, diagnostic et avenues de prévention.

PRIX INNOVATION

Cette année, onze entreprises dans les catégories : grandes entreprises, PME ainsi que organismes publics ont soumis leur candidature au jury régional. Il s'agit de :

AbitibiBowater, scierie des Outardes : pour la mise au point d'une nouvelle façon d'enlever la lame de la scie à ruban. Les travailleurs utilisent un outil fabriqué sur mesure pour pousser la scie vers une demi-lune installée sur un palan et ainsi les risques de coupures sont éliminés.

Aluminerie Alcoa de Baie-Comeau : pour la fabrication d'un outil permettant de changer l'axe de la lame d'une scie, par un système de bascule, lorsque vient le temps de la remplacer. Les travailleurs apportent la lame sur un chariot élévateur et la déposent sur le basculeur qui permet de la manipuler et de changer l'axe à l'aide d'un volant.

Aluminerie Alouette : pour le développement d'un palonnier de manipulation de dalles. Lors d'un « arrêt-cuve », il faut retirer de lourdes dalles de béton. Cela représente des efforts importants pour garder la dalle stable en plus des risques de coincement ou d'écrasement lors de la manipulation et un risque de tomber dans le trou laissé par la dalle enlevée. Un palonnier doté de crochets intégrés mécanise maintenant cette tâche et vient éliminer les risques.

ArcelorMittal Mines Canada (usine de bouletage) : pour le développement d'un lève-manchon. Il s'agit d'un appareil inventé par un travailleur qui permet de soulever les lourds manchons à l'aide d'un treuil et d'une potence.

ArcelorMittal Mines Canada (Mont-Wright) : pour le développement et la mise en place d'un système de passerelles dotées de plateformes amovibles et ajustables afin de permettre un accès sécuritaire sur les wagons-citernes lors des opérations de vidange.

ArcelorMittal Mines Canada (Port-Cartier) : pour la fabrication d'une garde de protection sur mesure installée autour de la presse de 200 tonnes. La garde sécurise l'utilisation de la machine et les travailleurs ne craignent plus d'être frappés par un objet éjecté de la presse.

CLIFFS Mines Wabush : pour la fabrication d'un banc d'essai pour les pompes hydrauliques afin de réaliser les tâches de vérification et de maintenance de façon sécuritaire. Muni de roues qui se verrouillent pour les stabiliser, le dispositif comporte aussi des gardes qui préviennent la projection de pièces ainsi qu'un bassin de récupération de l'huile.

Gestion Alain Dufour ltée : pour la fabrication d'un protecteur fixe pour faire en sorte que leurs mains ne se retrouvent plus dans la zone de coupe.

La société en commandite hydroélectrique Manicouagan : pour le développement d'un système de manipulation pour les freins d'alternateur. Les travailleurs n'ont plus à forcer sur les lourdes pièces et dans des positions contraignantes. L'appareil de levage hydraulique facilite maintenant cette tâche d'entretien.

Métallurgie Brasco : pour l'adaptation d'un banc de scie relié aux activités d'entailles de briques. On y a ajouté une garde qui permet d'isoler les mains du travailleur et ses pièces de vêtements lorsqu'il pratique des entailles. De plus, un système de captation vient éliminer la poussière de la zone de travail.

Ville de Baie-Comeau : pour la mise sur pied d'un comité pour résoudre un problème lié à l'entrée dans le réseau d'aqueduc. Les travailleurs s'exposaient à un risque de noyade advenant qu'une vanne réglant le débit d'eau soit ouverte par un autre travailleur non avisé de leur présence. Un code de couleur apposé sur les capuchons des bouches a donc été mis en place pour informer de la présence d'une équipe dans le réseau. Une idée simple et qui peut sauver des vies.

Toutes nos félicitations aux finalistes pour leurs idées lumineuses!

Les lauréats sont les suivants :



Grandes entreprises :
ArcelorMittal Mines Canada
(Usine de bouletage)



PME : **La société en commandite hydroélectrique Manicouagan**



Organismes publics : **Ville de Baie-Comeau**

Rappelons les critères d'évaluation du Prix innovation : créativité, participation des travailleurs, complexité, rayonnement, proactivité, élimination du danger. Notez qu'il n'est pas nécessaire d'attendre la période officielle de candidatures de l'automne pour soumettre votre innovation; vous pouvez le faire en tout temps en vous rendant sur le site Web de la CSST : www.csst.qc.ca/prixinnovation

UN COLLOQUE APPRÉCIÉ

La compilation des évaluations remplies par les participants au colloque démontre un taux de satisfaction très élevé. Donc, félicitations aux conférenciers, aux exposants et aux membres du comité organisateur qui, sans leur implication, cette activité n'aurait pas connu tant de succès.



Travail à l'écran d'ordinateur

***Marie-Claude Lehoux,
Ergonome – Santé au travail***

Le développement de l'informatique a fortement contribué à faciliter la tâche de plusieurs. Le nombre de travailleurs canadiens utilisant un ordinateur dans le cadre de leur travail est passé de 33 à 57 % entre 1989 et 2000 et 78 % d'entre eux l'utilisent quotidiennement.

Les douleurs musculosquelettiques associées à l'aménagement et à l'organisation du travail ont fait leur apparition à la suite d'une utilisation accrue de l'informatique. Selon l'Institut de recherche en santé et sécurité du travail (IRSST, 2008, *Rapport R-563*), « l'exposition à certains déterminants du travail tels que le nombre d'heures d'utilisation de l'ordinateur, les postures statiques ou inadéquates, l'environnement de travail ainsi qu'un aménagement inadéquat du poste de travail » sont des facteurs contribuant au développement des troubles musculosquelettiques (TMS).

LES TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES OU TMS

Les TMS touchent les tendons, les muscles et les articulations; ils sont la conséquence de plusieurs facteurs. Dans le cas du travail à l'écran d'ordinateur, les TMS sont généralement causés par une posture assise prolongée. Cette position engendre une contraction musculaire soutenue qui réduit l'apport en oxygène et en énergie aux muscles. De plus, une accumulation de déchets se produit dans les muscles. Ces deux phénomènes combinés (manque d'énergie aux muscles et accumulation de déchets) sont à l'origine de la sensation de brûlure ou de l'inconfort ressenti après une période de temps qui varie d'un individu à un autre.

LA SOLUTION À L'INCONFORT MUSCULAIRE

Afin d'éviter les TMS et les douleurs qu'ils engendrent, il faut ajuster le poste de travail à la personne qui l'occupe. Voici quelques indications permettant de le faire soi-même :

La chaise

- lorsque vous êtes debout, face à votre chaise, le siège doit être à la hauteur des rotules;
- lorsque vous êtes assis, vos cuisses doivent être parallèles au sol et une main doit passer derrière le genou;
- les pieds sont à plat ou appuyés sur un repose-pied;
- votre dos est confortablement appuyé sur l'appuie lombaire du dossier;
- les avant-bras sont appuyés sur les accoudoirs et les épaules sont détendues.



Le clavier, la souris et l'écran

- les coudes sont à la hauteur du clavier;
- la souris est placée au même niveau que le clavier, vis-à-vis l'épaule;
- les poignets sont droits;
- la distance entre les yeux et l'écran est d'une longueur de bras;
- le haut de l'écran est au niveau des yeux;
- le poste de travail est installé de côté par rapport à la fenêtre afin d'éviter les reflets.



Tous ces ajustements sont reliés entre eux; corriger un élément peut en modifier un autre.

Par ailleurs, un poste de travail installé convenablement réduit les risques de TMS, mais n'a aucune conséquence sur la position assise qui se prolonge de longues heures. Pour contrer les effets néfastes d'un travail sédentaire, il est important de varier les postures fréquemment et prendre de courtes pauses pour se lever et faire quelques étirements qui favorisent la circulation sanguine.

Lorsqu'un malaise apparaît, il faut corriger la situation avant que la douleur ne s'installe et qu'elle devienne chronique. Dès que la douleur survient, il est important de consulter un spécialiste de la santé. Rappelez-vous que plus vous endurez une douleur musculaire, plus longue sera la période de récupération.

L'équipe de Santé au travail peut évaluer l'aménagement de votre poste de travail et faire des recommandations. N'hésitez pas à la contacter.

Référence

APSAM (2010). *Le travail à l'ordinateur : les symptômes physiques et mesure correctrice*. Fiche technique #15.

Projet de substitution plomb

**Claire Labrie,
Hygiéniste du travail – Santé au travail**

Voilà quelque temps, l'équipe de Santé au travail (SAT) de la Côte-Nord a été informée d'un cas d'intoxication au plomb d'un travailleur d'une autre région du Québec. Étant installateur de conduites de système au propane, ce dernier avait jour après jour contaminé l'ensemble de son camion de service où il appréciait casser la croûte lors de ses pauses.

Le produit en cause est bien connu des plombiers professionnels, car il est utilisé comme enduit pour filetage et joint d'étanchéité. Selon la fiche signalétique, il contient de 15 à 40 % de poudre de plomb.

Afin de prévenir ce genre d'intoxication, l'équipe SAT a ciblé près de 50 entreprises susceptibles d'utiliser ce type de produit. Ces entreprises ont été informées de la présence de plomb et des risques d'intoxication qui découlent de son utilisation. De plus, un produit de substitution a été proposé.

Si vous pensez avoir dans votre inventaire ce genre de produit, vous pouvez confirmer la présence de plomb à l'aide de la fiche signalétique que vous a remis votre fournisseur. Si vous ne l'avez pas, faites-lui en la demande.

La substitution de cet enduit par un produit sans plomb demeure la mesure la plus efficace pour prévenir les intoxications. Toutefois, si vous décidez de continuer à utiliser un produit contenant du plomb, assurez-vous de mettre en application les mesures d'hygiène de base et de bien en informer les travailleurs. Pour vous supporter dans la mise en place de mesures de prévention et vérifier si un suivi médical est nécessaire, contacter l'équipe SAT Côte-Nord :

Baie-Comeau : 418 294-2572
Port-Cartier : 418 766-2572
Sept-Îles : 418 962-2572



Santé en têtes

SANTÉ EN TÊTES est réalisé par l'équipe de santé au travail de la Direction de santé publique. Le bulletin est publié au rythme de trois numéros par année.

Ce bulletin d'information régional est distribué gratuitement.

Comité de rédaction
Jean-Guy LeBel, Odette Otis,
Pascal Paradis et Albert Sévigny

Collaboration spéciale
Claire Labrie et
Marie-Claude Lehoux

Traitement de texte et mise en page
Odette Otis

Comité de lecture
Martine Létourneau et
Elena Savard

Impression
Voltige
(Baie-Comeau)

Pour toute information relative au contenu de cette publication ou pour un projet d'article, communiquer avec :

Albert Sévigny
Direction de santé publique
Agence de la santé et des services sociaux de la Côte-Nord
691, rue Jalbert
Baie-Comeau (Québec) G5C 2A1
Téléphone : 418 589-9845
Télécopieur : 418 296-3463

Disponible sur le Portail du réseau public québécois en santé au travail (section PUBLICATIONS) à l'adresse suivante :
www.santeautravail.qc.ca/Santeentetes.aspx
ainsi que sur le site :
www.agencesante09.gouv.qc.ca

ISSN 1198-1873

**Agence de la santé
et des services sociaux
de la Côte-Nord**

Québec