



COLLOQUE 2016

santé et sécurité du travail

CÔTE-NORD

*Danielle Pedneault,
Infirmière-conseil
Santé au travail*

Le 13e colloque en santé et sécurité du travail Côte-Nord ayant pour thème « La santé et la sécurité du travail, un engagement quotidien » s'est tenu le 1^{er} juin dernier à Baie-Comeau et le 2 juin à Sept-Îles. Cette journée a permis à plus de 500 participants, travailleurs et employeurs de divers milieux d'échanger et de s'informer sur diverses thématiques reliées au travail.

Pour amorcer la journée, le psychologue Michel Grisé a prononcé la conférence « Fatigué d'être épuisé? ». Dans son discours ponctué d'anecdotes et d'humour, monsieur Grisé a fait bouger, rire et réfléchir les participants. Tout au long de sa présentation, il a rappelé l'importance de l'équilibre dans les différentes sphères de nos vies qui se déroulent bien souvent à

un rythme effréné. Il a abordé les pôles qui s'opposent : la tête et le corps, la vitesse et la lenteur, la vie extérieure et la vie intérieure et a insisté sur l'importance de faire des choix sensés.

Il a conclu en donnant quelques devoirs à son

auditoire, soit de faire preuve de gratitude, de reconnaître les gens autour de soi et également de découvrir les vertus de la lenteur...



Crédit photos du colloque : Michel Frigon

Colloque santé... (suite)

La remise des Grands Prix SST qui se déroulait dans le cadre du colloque a permis à des entreprises de la région d'être reconnues pour leurs innovations. Trois d'entre elles ont été lauréates régionales dans leur catégorie respective.

Voici les entreprises et leur réalisation :

PETITES ET MOYENNES ENTREPRISES

Fabnor a conçu et fabriqué des postes de soudage rotatifs pour les hexapodes, éliminant ainsi des risques d'accident et de troubles musculosquelettiques.

GRANDES ENTREPRISES

Aluminerie Alouette a développé un système de panneaux coulissants pour le nettoyage des couvercles amovibles dans un convoyeur à accès restreint transportant la matière première du quai vers les silos, rendant ainsi cette opération plus sécuritaire.

ORGANISMES PUBLICS

Hydro-Québec a développé un outil pour la manipulation plus sécuritaire des valves lors de l'isolement de groupe turbine-alternateur qui exige également moins d'efforts de la part des travailleurs.

Ces entreprises représenteront la région lors du Gala national qui aura lieu au printemps 2017.

Il est possible de consulter les vidéos des réalisations gagnantes sur le site Web de la CNESST au : cnesst.gouv.qc.ca/remisesregionales.

D'autres entreprises de la région ont été finalistes, soit ArcelorMittal Exploitation minière Canada - Mont-Wright, Produits forestiers Résolu - Scierie-des-Outardes et Studio Grafink de Baie-Comeau.

Des leaders en santé et sécurité de la région représentant les employeurs et les travailleurs ont également été honorés pour leur engagement envers la santé et la sécurité. Ils ont reçu un certificat lors de la remise des prix.

Représentants d'employeurs :

Monsieur **Gilles Desgagné**, surintendant à l'Aluminerie Alouette de Sept-Îles.

Madame **Natalie Parent**, chef de service chez ArcelorMittal Infrastructure Canada à Port-Cartier. Mme Parent a également été finaliste au Gala national le 3 mai dernier à Québec.

Travailleurs :

Monsieur **René Bolduc**, électrotechnicien à l'Aluminerie Alouette de Sept-Îles.

Monsieur **Jacques Lajoie**, opérateur de machinerie lourde chez ArcelorMittal Exploitation minière Canada à Port-Cartier. Monsieur Lajoie a également reçu le Grand Prix Leader dans sa catégorie lors du Gala national tenu en mai.

Ateliers offerts durant la journée

«Milieu de travail sécuritaire : l'importance du sommeil et la prévention de l'apnée du sommeil» par *Stéphanie Beaulieu*

L'inhalothérapeute a expliqué l'importance du sommeil, ses cycles, les effets du manque de sommeil et a donné des conseils pour favoriser celui-ci. Elle a également abordé le travail de nuit, ses effets potentiels sur la santé et les astuces pour minimiser son impact. De nombreux troubles du sommeil ont été définis, notamment l'apnée du sommeil. Les causes de ce problème ont été expliquées, ses facteurs de risque, les divers problèmes de santé qui peuvent en découler et les traitements. Elle a enfin insisté sur l'importance de faire de son sommeil une priorité pour demeurer en santé, mais également pour être vigilant au travail et assurer un milieu sécuritaire.



«Les différents facteurs de risque des troubles musculosquelettiques en milieu de travail» par *Charles Côté*

L'ergonome et praticien Charles Côté a livré un exposé passionné sur les troubles musculosquelettiques. Il en a défini les facteurs de risque et les normes en vigueur. Il a expliqué l'importance de l'ergonomie en milieu de travail pour la correction de certaines lésions, mais également pour leur prévention. En plus d'aborder les principales blessures et les

façons de les prévenir, il a su intéresser les participants avec de nombreux exemples tirés de son expérience sur le terrain.

«Maintenir l'esprit d'équipe en contexte de turbulence» par *Josianne Gauthier*

Josianne Gauthier a abordé de façon très dynamique les différents facteurs pour aider à maintenir l'esprit d'équipe lors de périodes d'instabilité. Elle a défini la turbulence et ses conséquences personnelles et organisationnelles : perte d'efficacité, isolement, insatisfaction, etc. En plus de faire réfléchir les participants sur le climat dans leur milieu de travail par plusieurs exercices pratiques, elle a partagé des astuces pour faire face à une période de turbulence, par exemple : partager son vécu, éviter l'isolement et se donner des objectifs clairs et dynamisants.



«Tonifiez votre bien-être psychologique» par *Michel Grisé*

Michel Grisé a offert un atelier pratique de mise en forme psychologique qui se voulait la suite logique de la conférence d'ouverture. Il a entre autres, amené les participants à mesurer leur niveau d'énergie, à évaluer leur système nerveux électrique, à réfléchir sur leurs différents rôles et leurs exigences par divers exercices pratiques et de réflexion. Quelques techniques permettant de trouver un état de relaxation comme le « bodyscan » et la cohérence cardiaque ont été expliquées.

Il a encouragé les participants à passer à l'action en se définissant des buts réalistes et stimulants. Chacun d'entre eux est reparti avec des stratégies afin de maintenir un équilibre et faire des choix qui permettront de bonifier leur bien-être psychologique.



«Communiquer avec différents types de personnalité» par *Stéphane Migneault*

Stéphane Migneault, psychologue, a présenté les différents types de personnalité basés sur la

théorie de Karl Jung. Il a défini les caractéristiques des différentes dimensions de la personnalité, soit la direction de l'énergie, la façon de percevoir ou d'obtenir des informations, la façon de prendre des décisions et le style de vie. Les participants ont identifié diverses caractéristiques par des exemples concrets. Des conseils pour mieux communiquer avec chacun des styles ont été donnés.

Monsieur Migneault a invité les participants à mieux cerner les personnalités des gens qui les entourent au quotidien et d'adapter leur style d'interaction avec eux pour une communication plus efficace.

«SIMDUT : la réglementation sur l'information concernant les produits dangereux fait peau neuve» par *Guyline Laperrière*



Madame Laperrière a expliqué les nouveautés du SIMDUT 2015 qui a intégré les principes du système général harmonisé (SGH) et qui est en vigueur depuis février 2015. Elle a rappelé les responsabilités du fournisseur, de l'employeur et du travailleur. Les classes de dangers, les règles d'étiquetage, la fiche de données de sécurité (FDS) et ses rubriques ont été précisées. Elle a fait valoir l'importance du système de formation et d'information qui est destiné à tous les travailleurs exposés à un produit dangereux ou susceptible de l'être. Les délais d'implantation du programme et les ressources disponibles pour soutenir les milieux dans cette transition ont également été partagés.

Tout au long de la journée, une vingtaine d'exposants ont présenté leurs produits ou services reliés à la santé et sécurité du travail. Encore une fois cette année, les participants ont eu des opportunités pour parfaire leurs connaissances en santé et sécurité au travail lors de ce rendez-vous incontournable.

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 coordination

Danielle Pedneault, Nancy Lachance, Rémi Simard, Vincent Bounou, Stéphane Caron

Collaboration spéciale

Danielle Pedneault

Traitement de texte et mise en page

Elena Savard

Comité de lecture

Johanne Bourgeois, Martine Létourneau, Pascal Paradis et Elena Savard

Impression

Voltige
(Baie-Comeau)

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

Danielle Pedneault
Direction de santé publique
Centre intégré de santé et de services sociaux de la Côte-Nord
55, boulevard Comeau
Baie-Comeau (Québec) G4Z 3A7
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.cisss-cotenord.gouv.qc.ca

ISSN 1198-1873

Bonne saison estivale!

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Côte-Nord

Québec

