



On se transforme et on continue !

Comme le temps passe vite. Notre assemblée générale d'avril semble loin déjà. Si vous faisiez partie des quelque 130 personnes présentes, il se peut que vous vous reconnaissiez sur cette photo de groupe ou dans le reportage photo proposé dans ce bulletin. Pour les autres, vous avez raté notre dernière assemblée. En effet, les délégués ont entériné la recommandation du conseil d'administration, donnant ainsi leur aval pour une fusion avec l'ASPHME, une association semblable à la nôtre qui dessert les secteurs de la fabrication de produits en métal et de produits électriques et les industries de l'habillement. *Rien ne se crée, rien ne se perd, tout se transforme* : l'Association vivra sous une

nouvelle identité à compter de janvier 2016. Entretemps, nous vous tiendrons informés tout en continuant d'assumer pleinement notre rôle : supporter les employeurs et les travailleurs du secteur pour la santé et la sécurité du travail.

Le conseil d'administration en ayant fait une priorité, nous poursuivons nos efforts de sensibilisation et d'information en matière de santé psychologique au travail. C'était le thème de notre conférencière à l'assemblée générale, vous pourrez lire aux pages 2 et 3 une partie de ses propos. Comme elle l'a bellement expliqué, le stress au travail est occasionné par divers événements, il est aussi lié à l'interprétation qu'on en fait. Car on se fait tous du cinéma. Comprendre les mécanismes du stress nous permet d'en contrer les effets néfastes.

Tel que prévu, nous avons récemment enrichi notre offre de formations : l'une pour faciliter l'introduction au cadencage en entreprise, l'autre pour améliorer les conditions de santé et de sécurité entourant la manipulation des solvants. C'est le temps de vous inscrire aux formations prévues en septembre, à moins que vous ne vouliez les offrir au sein de votre milieu de travail. Communiquez avec nos conseillers, ils peuvent vous aider. L'organisation générale de la prévention, la sécurité des machines, l'utilisation sécuritaire des matières chimiques, la prévention des troubles musculo-squelettiques : toutes vos questions nous intéressent.

Vous informer et vous soutenir en prévention, c'est notre mission. ■

Marie Ménard
Directrice générale

Au sommaire

- ▶ **Le stress au travail**
- ▶ **Calendrier des formations multi-entreprises**
- ▶ **Une assemblée générale réussie!**
- ▶ **Une idée de prévention de Compagnies du groupe DATA de Drummondville - Sécurisation d'une presse hydraulique**
- ▶ **Nouveautés**

Le graphiprévention est publié par
l'Association paritaire de santé et de sécurité du
travail, secteur imprimerie et activités connexes
450-7450, boulevard des Galeries-d'Anjou
Anjou (Québec) H1M 3M3
☎ 514 355-8282
📠 514 355-6818
www.aspimprimerie.qc.ca
info@aspimprimerie.qc.ca

Conseil d'administration

Nathalie Brunet, déléguée de l'Association québécoise de l'industrie de l'imprimé, directrice d'usine, D+H

Michael Barbieri, délégué de l'Association québécoise de l'industrie de l'imprimé, spécialiste - production d'imprimerie, PDI Phipps Dickson Integra

Gaétan Cajolais, délégué et vice-président des Teamsters/Conférence des communications graphiques, section locale 555M (FTQ)

Gilles Cardin, délégué des Quotidiens du Québec, consultant en Relations de travail, La Presse

Gilles Duguay, trésorier et délégué de la Fédération nationale des communications (CSN)

Michel Handfield, délégué d'Unifor, section locale 145 (FTQ)

Anne-Marie Landry, déléguée de l'Association québécoise de l'industrie de l'imprimé, directrice santé, sécurité et mieux-être, TC Transcontinental

Danny Lynch, délégué de l'Association technique des flexographeurs et fabricants d'emballages du Québec, directeur du développement, Élopak

Larry Myles, délégué et président des Teamsters/Conférence des communications graphiques, section locale 555M (FTQ)

Michel Tétrault, délégué et premier vice-président de la Fédération de l'industrie manufacturière (CSN)

Direction générale
Marie Ménard

Rédaction
Denise Laganière
Marie Ménard

Mise en pages
Hélène Trudel

Impression
Deschamps Impression

Tirage 6 300 exemplaires

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2015
Dépôt légal - Bibliothèque et Archives Canada, 2015
ISSN 0829-4860 3^e bimestre 2015

Bien que cette publication ait été élaborée à partir de sources reconnues comme fiables et crédibles, l'Association paritaire de santé et de sécurité du travail, secteur imprimerie et activités connexes, ses administrateurs et son personnel n'assument aucune responsabilité quant à l'utilisation du contenu, des produits ou des services mentionnés. Toute reproduction d'un extrait de cette publication doit être autorisée par écrit par l'Association et porter la mention de sa source.

LE STRESS

Depuis plus d'un an déjà, l'Association a entrepris de vous informer sur la santé psychologique au travail, notamment sur le stress. Dans cette même veine, nous avons invité Sonia Lupien, directrice scientifique du Centre de recherche de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal, à prononcer une conférence sur le stress au travail dans le cadre de l'assemblée générale de l'Association. Voici l'essentiel de ses propos.

Qu'est-ce que le stress?

Le stress, c'est ce qui nous permet d'assurer notre survie. Il y a des millions d'années, lorsque nos ancêtres se retrouvaient face à un mammoth, le cerveau détectait la menace pour leur permettre d'assurer leur survie : fuir ou combattre. Aujourd'hui, les stressés sont de toute autre nature, mais notre cerveau lui, ne fait pas de distinction entre un mammoth et une menace pour notre égo.



Le stressé, quel qu'il soit, stimule la production d'hormones de stress. Notre corps mobilise alors l'énergie nécessaire pour fuir ou combattre. Cela s'exprime par des battements cardiaques élevés, des mains moites, une envie de rugir, de bondir et une hypervigilance.

La pression du temps... Contrairement à la croyance populaire, la pression du temps n'est pas l'unique facteur responsable du stress. En effet, nombreuses sont les situations de stress pour lesquelles le facteur temps n'est pas en jeu comme une visite chez le dentiste ou l'annonce d'une mauvaise nouvelle. La pression du temps est une conséquence du stress et non une cause.



Les facteurs de stress... Il est aussi faux de croire que le stress est toujours induit par des facteurs extérieurs. Nous avons le pouvoir, par notre pensée, de stimuler la production d'hormones de stress. C'est ce qui se produit par exemple lorsque nous ruminons à propos d'une situation ou d'un événement négatif.

Le stress peut être occasionné par des événements objectifs tels une catastrophe naturelle, un accident de voiture. Il peut aussi être lié à notre interprétation d'une situation comme passer un examen, parler en public.

Ce qui est stressant pour un individu ne l'est pas forcément pour un autre. Une situation n'est stressante que si nous l'interprétons comme étant stressante.

Le bon stress et le mauvais stress... Le stress peut aussi être aigu ou chronique. Le stress aigu est considéré comme un bon stress, car il stimule la sécrétion d'hormones qui nous aident à gérer la situation. Il découle d'événements ou de situations qui comportent une ou plusieurs des caractéristiques ci-dessous. Plus une situation en contient, plus elle est stressante.

Contrôle faible : avoir le sentiment que nous n'avons aucun ou très peu de contrôle sur la situation.

Imprévisibilité : quelque chose de complètement inattendu se produit ou lorsqu'on ne peut prédire ce qui va se produire.

Nouveauté : la situation est nouvelle.

Égo menacé : on doute de nos capacités.

Ces caractéristiques, qui forment l'acronyme C.I.N.É., s'appliquent à tous autant que nous sommes.

AU TRAVAIL

À CONSERVER

Calendrier
2015



des formations
multi-entreprises

Le stress affecte notre santé lorsque nous y sommes exposés de façon prolongée et répétée. On parle alors de stress chronique. Sur une longue période, la sécrétion d'hormones de stress entraîne l'épuisement de l'organisme pouvant mener à la dépression ou à l'épuisement professionnel.

Notre organisme sécrète notamment une hormone, le cortisol, qui est responsable du maintien du fonctionnement normal de l'organisme. Les personnes souffrant d'épuisement professionnel n'en produisent pas assez et, à l'inverse, les personnes qui souffrent de dépression en produisent trop.

Fuir ou combattre?

Devant la menace, tout comme pour nos ancêtres, deux options s'offrent à nous : fuir ou combattre. Après une journée particulièrement stressante, il vaut mieux parfois se retirer momentanément plutôt que d'imposer sa mauvaise humeur à son entourage. Prendre un temps à soi, sans stimulation, peut nous aider à identifier la ou les sources de notre stress (relire les éléments du C.I.N.É.). Comme le dit l'adage, un problème bien défini est déjà à moitié résolu!

La fuite est efficace à court terme seulement. Tôt ou tard, il faudra bien combattre le ou les stressés.

Comment faire face au stress? En cherchant des alternatives : en se donnant un plan B et, s'il le faut, un plan C, D... Le simple fait d'imaginer des solutions nous donne la sensation de contrôler la situation et diminue l'importance du stress.

Comme nous sommes tous différents, il n'existe pas de méthode universelle pour négocier le stress. Chacun doit trouver ses propres solutions. Le rire en est un exemple. Le rire envoie le message au cerveau que nous ne sommes pas en présence d'un mammoth, ni d'une menace. Pas de menace, pas de production d'hormones de stress. La meilleure façon de contrôler le stress est encore de l'évacuer au fur et à mesure.

Gérer le stress

Il existe différents moyens, validés scientifiquement, pour arrêter rapidement une réponse de stress. Voici en quoi ils consistent.

Respirer en gonflant le ventre au maximum. Cela a pour effet d'activer le diaphragme, un muscle situé sous la cage thoracique. La réaction physiologique entraîne un arrêt de la réponse de stress. On peut obtenir un effet similaire en chantant, en écoutant de la musique douce ou en priant longuement, car toutes ces activités produisent un mouvement répété du diaphragme.

Bouger. Faire de l'exercice permet de dépenser l'énergie mobilisée par la situation stressante.

Rire. À ce jour, deux scientifiques ont démontré que le rire produit un type d'hormones capables d'arrêter la réponse de stress.

Faire du bénévolat. L'altruisme est une source de satisfaction. Il permet de se sentir utile et de se créer un réseau social.

Le contraire de stress n'est pas la relaxation. Aller se détendre dans un spa ne fait pas disparaître le sentiment de menace. Le cerveau se charge toujours de le ramener à la conscience. Il faut comprendre et agir sur les facteurs qui engendrent le stress.

Pour en savoir plus sur le stress au travail

Revoir la présentation de madame Sonia Lupien sur notre site Web : www.aspimprimerie.qc.ca sous Prevention@distance/Diaporamas.

Explorer les ressources du Centre d'études sur le stress humain, notamment le *Mammoth magazine* : www.stresshumain.ca

Démystifier la définition populaire du stress, en connaître les causes et les effets via deux livres disponibles au centre de documentation de la CSST :

www.centredoc.csst.qc.ca

- LUPIEN, Sonia (2010) *Par amour du stress : des conclusions scientifiques, une présentation facile.*
- MARQUIS, Serge (2011) *Pensouillard le hamster : petit traité de décroissance personnelle.*

Apprendre à identifier ses sources de stress et à élaborer des stratégies pour prendre le contrôle et réduire son stress au travail en utilisant un programme interactif en ligne *Stress et compagnie* : <http://stressinc.net>.

Nos formations sont offertes sans frais aux personnes à l'emploi des entreprises de notre secteur. Une attestation est remise à chaque participant. Elles sont dispensées à nos bureaux : 450-7450, boulevard des Galeries-d'Anjou, Anjou.

Pour vous inscrire :
514 355-8282 ou www.aspimprimerie.qc.ca
sous la rubrique *Formation*.

Mardi 15 septembre

Nouveau!

- * **Introduction au cadernage**
9 h à 10 h 30

Nouveau!

- * **Manipulation sécuritaire des solvants**
13 h 30 à 15 h 30

Mercredi 16 septembre

- * **Utilisation sécuritaire et inspection des palettiers**
8 h 30 à 12 h

Mardi 22 septembre

- *** **Soyez formateur - Conduite préventive du chariot élévateur et du transpalette électrique**
8 h 30 à 15 h 30

- * **Conduite préventive du chariot élévateur et du transpalette électrique**

10 h à 15 h

Mercredi 23 septembre

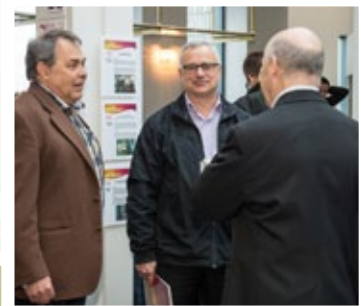
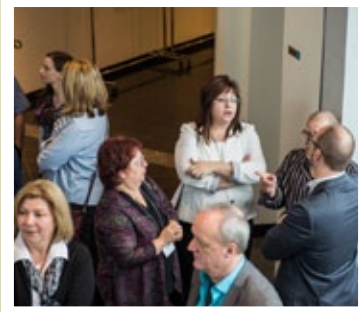
- * **Sécurité électrique en entreprise : comprendre et gérer la prévention**
8 h à 12 h

* Pour atteindre la conformité

** Pour progresser avec efficacité

*** Pour devenir un chef de file en prévention

Une assemblée g



Lauréat du Prix graphiprévention 2015



TC Transcontinental Qualimax

Au centre, de gauche à droite : Pierre Deslongchamps, directeur général, Daniel et Yves Taillefer (père et fils), superviseur mécanique et électromécanicien ainsi que Michel Normand, directeur d'usine.

Mentions



Impression Paragraph

Au centre, de gauche à droite : Gilbert Lamontagne et Sylvain Haché.



Emballages Flexibles Sonoco

Au centre, de gauche à droite : Raynald Deschênes, Kenneth Charest et Éric Landry.

Les coprésidents patronal et syndical du conseil d'administration de l'Association, Anne-Marie Landry et Michel Handfield de même que le conseiller à la région de l'Outaouais, Denis Lavoie, à l'extrême droite de la photo, entourent les représentants des entreprises lors de la remise du Prix graph

générale réussie!



Le conseil d'administration 2015



Emballages RockTenn Montréal

Au centre, de gauche à droite :
Robert Caron, Annie Nolin,
Alexandre Vallée et
Martine Thomas.

Dans l'ordre habituel : **Anne-Marie Landry**, coprésidente patronale et **Nathalie Brunet**, déléguées de l'AQII. **Danny Lynch**, délégué de l'ATFFEQ, **Larry Myles**, délégué des Teamsters/Conférence des communications graphiques, section locale 555M, **Michael Barbieri**, délégué de l'AQII, **Marie Ménard**, directrice et secrétaire générale, **Gilles Duguay**, délégué de la Fédération nationale des communications et trésorier, **Gaétan Cajolais**, délégué des Teamsters/Conférence des communications graphiques, section locale 555M, **Michel Tétrault**, délégué de la Fédération de l'industrie manufacturière, **Gilles Cardin**, délégué des Quotidiens du Québec et **Michel Handfield**, délégué d'Unifor, section locale 145, coprésident syndical.

er en prévention affecté
iprévention et des mentions.

Presses hydrauliques ATTENTION DANGER!



Une idée de prévention du groupe DATA La sécurisation

Les accidents mettant en cause une presse hydraulique peuvent être occasionnés par l'absence de dispositifs de protection, des dispositifs de protection inadéquats, des méthodes ou des procédures de travail déficientes. Les conséquences des accidents reliés à l'utilisation des presses hydrauliques peuvent être très graves comme c'est le cas avec d'autres types de presses.

Les risques machines dans votre entreprise ont-ils été identifiés? Sont-ils bien contrôlés? Les moyens utilisés sont-ils vraiment efficaces?

L'analyse et l'appréciation des risques machines sont deux étapes incontournables pour la sécurisation de vos machines et équipements. L'Association peut vous y aider par ses services d'information, de formation et de conseil. Allez voir sur notre site www.aspimprimerie.qc.ca :

- ▶ les plans des formations offertes : sous *Formation/Liste des formations/Sécurité des machines et des outils*
- ▶ les fiches [Action sur les machines](#) sous *Publications/Sécurité des machines et des outils*.

Compagnies du groupe DATA de Drummondville est une entreprise spécialisée dans l'impression de formules d'affaires personnalisées. Elle compte 240 personnes à son emploi.

L'établissement comprend un centre de recherche et développement doté notamment d'une presse hydraulique. Cette presse sert à extraire des pièces de métal telles que des roulements à billes (*bearing*) de rouleaux d'impression par la poussée exercée par un vérin. La fréquence d'utilisation de cette presse hydraulique varie en fonction des besoins de maintenance, les durées d'utilisation sont généralement courtes. Bien qu'achetée neuve, cette presse n'était pas munie de tous les dispositifs de sécurité requis. Dans le cadre du programme sécurité machines, l'équipe d'ingénierie a effectué une analyse de risque et entamé les démarches pour sécuriser sa presse.

Le problème

Avant de faire l'extraction d'une pièce, le mécanicien doit actionner la descente du poinçon jusqu'à ce qu'il soit en contact avec celle-ci. Cela nécessite parfois que le mécanicien repositionne la pièce à plusieurs reprises. En l'absence de poinçons pour faire l'extraction des roulements, les mécaniciens utilisaient des objets à leur disposition. Les manœuvres à proximité du poinçon pendant l'ajustement, en zone dangereuse, créaient des risques importants : le mécanicien risquait de se faire écraser la main par le poinçon. Par ailleurs, vu l'absence de protecteurs, les pièces extraites pouvaient être projetées risquant ainsi d'atteindre et de blesser les mécaniciens et les travailleurs dans le périmètre de la presse.

La solution

La solution optimale consistait à rendre l'équipement sécuritaire tout en tenant compte des besoins des mécaniciens. Pour s'en assurer, ceux-ci ont été consultés à chacune des étapes conduisant à la mise en place de solutions.

L'implication des personnes concernées dans l'étude d'un problème et la recherche de solutions contribuent à assurer l'efficacité et la permanence des correctifs.

Pour sécuriser la presse hydraulique, on a installé un protecteur fixe à l'arrière de la presse et un protecteur mobile associé à un dispositif d'interverrouillage à l'avant de la presse; les deux protecteurs sont en polycarbonate (Lexan) résistant à l'impact de projections de pièces métalliques. On a aussi ajouté des panneaux en acier à la structure de la presse, sur les côtés, et installé une valve hydraulique d'ajustement automatique de la pression.

Le protecteur amovible étant dorénavant équipé d'un dispositif d'interverrouillage, la pression de la presse chute à 25 PSI (17 N/cm²) réduisant la vitesse de course du poinçon à $\approx 1/16$ pouce/s. ($\approx 1,5$ mm/s.). Le mécanicien bénéficie ainsi du temps requis pour faire ses ajustements.

Conformément aux règles applicables, un arrêt d'urgence bien visible et accessible a été installé sur le devant de la presse (RSST, article 192). On a également ajouté un témoin lumineux pour indiquer lorsque la presse est en basse ou en haute pression.

de Compagnies de Drummondville d'une presse hydraulique

Pour faciliter le travail des mécaniciens, des poinçons de différentes tailles et des adaptateurs ont été fabriqués et placés à portée de main. L'utilisation d'outils adaptés aux tâches à effectuer rend le travail plus efficace et plus sécuritaire.

La conception, la fabrication et l'installation de l'ensemble des mesures de protection ont été réalisées à l'interne au coût de 2 500 \$.

Ces mesures complètent celles qui avaient déjà été apportées : l'ajout d'une aide mécanique, un treuil à manivelle, pour faciliter l'ajustement de la hauteur du plateau de la presse et l'intégration d'un module ajustable avec un large panier sous la structure de la presse pour recevoir les pièces extraites.

On a ainsi éliminé d'importants efforts physiques qui étaient requis pour le soulèvement du plateau de la presse (70 lb) et des risques de blessures qui y étaient associés et réduit les risques de rebond des pièces extraites.

La prévention, c'est rentable

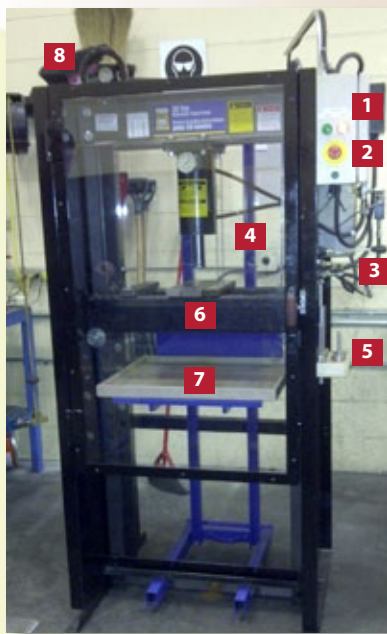
Les mécaniciens se disent très satisfaits par l'ensemble des mesures de protection mises en place. Ils se sentent beaucoup plus en sécurité lorsqu'ils interviennent sur la presse hydraulique. Outre la sécurité, l'efficacité et les délais de production ont été améliorés.

La presse hydraulique sécurisée

VUE ARRIÈRE



VUE DE FACE



- 1 Voyants lumineux
- 2 Bouton d'urgence
- 3 Levier actionnant la descente et la remontée du poinçon
- 4 Protecteur mobile associé à un dispositif d'interverrouillage en polycarbonate
- 5 Jeu de poinçons
- 6 Plateau
- 7 Module ajustable
- 8 Treuil à manivelle

Des panneaux en acier recouvrent les côtés de la presse.

Presses hydrauliques EN SAVOIR PLUS SUR LES MESURES DE PROTECTION

Guide de conception des circuits de sécurité – Introduction aux catégories de la norme ISO 13849-1 : 1999 (version corrigée)



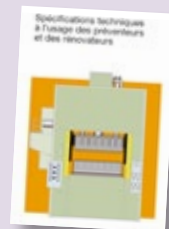
Destiné aux professionnels appelés à participer à la conception et à l'installation de dispositifs de protection sur les machines dangereuses, ce guide présente des exemples d'applications de dispositifs de protection dont l'un concerne les presses hydrauliques. Disponible sur le site Web de l'IRSST : www.irsst.qc.ca.

Liste de contrôle Presses hydrauliques



Votre presse hydraulique est-elle sécuritaire? La Caisse nationale suisse d'assurance en cas d'accidents, la SUVA, propose une liste de contrôle assortie d'un plan de mesures à mettre en œuvre s'il y a lieu. Pour y accéder, écrivez « Liste de contrôle Presses hydrauliques » dans votre moteur de recherche.

Spécifications techniques à l'usage des préventeurs et des rénovateurs



Ce document produit par l'Institut national de recherche et de sécurité (INRS) a pour but d'aider à améliorer la sécurité sur les presses hydrauliques. Pour le consulter, écrivez dans votre moteur de recherche : « INRS presses hydrauliques pour le travail à froid des métaux ».

Nouveautés

La manipulation sécuritaire des solvants

Aucun solvant n'est inoffensif. Les effets sur la santé varient selon les produits utilisés et la nature de l'exposition. Aux risques pour la santé s'ajoute le risque d'incendie et d'explosion.

En imprimerie, les solvants sont d'usage courant. Pour vous aider à prévenir les risques entourant la manipulation de ces substances, nous vous proposons une fiche d'information, une grille d'évaluation ainsi qu'une formation.

Vous trouverez les documents sur notre site Web sous *Publications/ Produits chimiques* et le plan de la formation sous *Formation/Liste des formations/Produits chimiques*.



Introduction au cadenassage

Cette nouvelle formation a été conçue dans le but d'aider les entreprises déjà engagées dans un processus d'implantation du cadenassage, à sensibiliser les travailleurs concernés et leurs superviseurs à l'importance du cadenassage. Cette formation vise aussi à présenter les différentes étapes d'application du cadenassage.

Merci et bonne retraite à Michel Fortin,

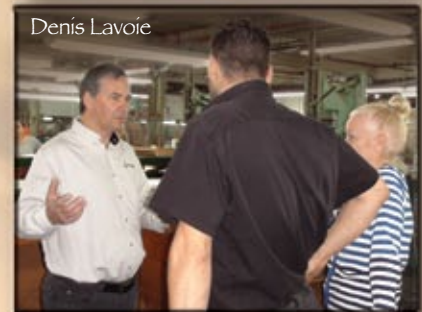
administrateur sortant au sein du Conseil d'administration de l'Association, pour sa précieuse contribution au développement de notre association.



Vos conseillers en prévention



Khalid El Ahrache



Denis Lavoie



Dany Mailloux

Vos commentaires sont appréciés!

☎ **514 355-8282** ou
info@aspimprimerie.qc.ca

Copie non livrable, retourner à :

**Association paritaire de santé et de sécurité du travail
secteur imprimerie et activités connexes**
450-7450, boulevard des Galeries-d'Anjou
Anjou (Québec) H1M 3M3

