

Guide de l'éboueur



En 2002, on estimait à 11,3 millions de tonnes métriques¹ les résidus produits par les différents secteurs (résidentiel, industriel, commercial, institutionnel), incluant les résidus récupérés et éliminés. Ce sont des quantités incroyables de sacs et de contenants à soulever et à transporter chaque jour !



Les éboueurs manutentionnent quotidiennement plusieurs tonnes de déchets. Peu de métiers exigent un aussi grand effort physique que la collecte des ordures. Et ce n'est pas qu'un travail physique, l'éboueur doit constamment être à l'affût et prendre des décisions en fonction de son environnement de travail et des ordures à collecter.

Compte tenu du risque élevé de blessures chez l'éboueur, il est essentiel qu'il adopte des méthodes de travail sécuritaires, mais aussi qu'il prenne garde d'user son corps prématurément. L'objectif de cette brochure est donc d'informer les éboueurs des risques de leur métier et particulièrement ceux liés à la manutention.

1 Recyc-Québec, *Bilan 2002 de la gestion des matières résiduelles au Québec*, novembre 2003.

RISQUES LIÉS À LA COLLECTE D'ORDURES

Les conditions et l'environnement dans lesquels s'exécute la collecte des ordures recèlent une multitude de risques, obligeant l'éboueur à adopter une attitude préventive.

Risques biologiques et chimiques

De par leur nature, les ordures présentent des risques de

- ⊙ piquûre et coupure,
- ⊙ contamination par des bioaérosols,
- ⊙ éclaboussure.

Contraintes environnementales

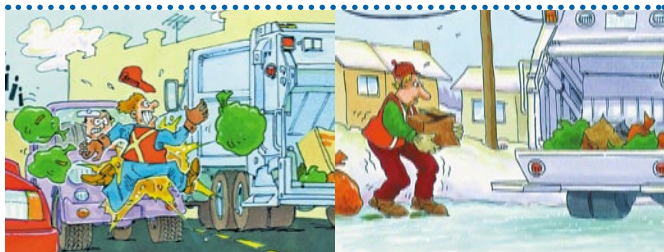
L'environnement change continuellement et de nombreux éléments peuvent contribuer à une chute ou une collision dues aux

- ⊙ automobilistes, piétons, cyclistes, enfants,
- ⊙ ainsi qu'à la construction,
- ⊙ et à l'aménagement urbain.

Contraintes climatiques

Le soleil, la pluie, la glace... Aucun de ces éléments ne facilite le travail de l'éboueur. Ils peuvent même causer

- ⊙ la déshydratation,
- ⊙ une insolation,
- ⊙ une engelure.



Dangers des trémies et des compacteurs

La puissance du compacteur et la présence de déchets dangereux présentent certains dangers, dont

- ⊙ une explosion,
- ⊙ une projection de débris,
- ⊙ un feu de benne,
- ⊙ le coincement d'un membre lors de la compaction.



PROTECTION INDIVIDUELLE ET HYGIÈNE

Vêtements de travail

Il est fortement recommandé de se vêtir d'un **pantalon** et d'une **chemise à manches longues** pour faire la collecte des ordures. La peau est ainsi protégée des contaminants.

Les manches et les pantalons doivent être bien ajustés et ne comporter aucune partie flottante.



Les bijoux peuvent rester coincés et vous blesser. Sans compter qu'ils peuvent accumuler des saletés. La meilleure protection consiste à ne pas en porter.



Équipements de protection individuelle

Le métier d'éboueur comporte plusieurs risques difficiles à éliminer ou à contrôler. Il est donc important de porter les équipements de protection individuelle (EPI) requis. Ceux-ci doivent être adaptés aux risques de la situation et fournis gratuitement par l'employeur.

⊙ Vêtements à bandes rétroréfléchissantes

La veste à bandes rétroréfléchissantes (dossard), par sa couleur vive, rend le travailleur visible. Celle-ci doit être conforme à la norme CSA Z96-02. Le survêtement ajusté muni de bandes rétroréfléchissantes intégrées est accepté. La veste et le survêtement doivent rester conformes, c'est-à-dire que les bandes **demeurent rétroréfléchissantes**.

⊙ Les gants

Le modèle porté doit être de bonne qualité, assez épais et résistant pour protéger les mains des coupures.

⊙ Les chaussures de sécurité

Les chaussures avec un embout protecteur et une semelle antidérapante conformes à la norme CSA Z195-M92 offrent un minimum de protection. Une semelle antiperforation peut être nécessaire dans certains cas.

⊙ La ceinture de sécurité

La ceinture de sécurité est aussi un ÉPI. Lorsque vous êtes assis dans la cabine du camion, vous devez boucler votre ceinture... C'est la loi !



Les ÉPI énumérés ci-dessus sont obligatoires !

Hygiène personnelle

Une bonne hygiène personnelle permet d'éviter certains problèmes de santé. Voici ce qu'on vous recommande :

- ⊙ Éviter de porter les doigts dans les yeux, la bouche et les oreilles.
- ⊙ Garder les ongles courts.
- ⊙ Traiter immédiatement les blessures.
- ⊙ Se laver les mains avant de manger, boire ou fumer.
- ⊙ Prendre une douche à la fin de la journée.
- ⊙ Ne pas laver les vêtements de travail avec les vêtements de ville ou ceux des membres de la famille.



Une bonne hygiène de vie commence par une saine alimentation. De bons aliments, en quantité suffisante, vous permettront de faire votre travail d'athlète. Il est tout aussi important de vous hydrater correctement. Ayez à votre disposition de l'eau potable tempérée (environ 15 °C) pour le parcours, autant durant l'hiver que l'été.

Puisque la collecte d'ordures présente des risques de blessures avec des objets coupants ou piquants, il est essentiel que les travailleurs affectés à cette tâche reçoivent un vaccin contre le tétanos.



MANUTENTION

Une étude menée par l'Institut de recherche Robert-Sauvé en santé et en sécurité du travail démontre que les éboueurs font un travail d'athlète. Ils marchent sur des kilomètres tous les jours et on compte par centaines le nombre de flexions, de torsions et de lancers qu'ils font durant leur quart de travail.

Il est primordial pour l'éboueur de réaliser que son corps est son principal outil de travail et qu'il doit par conséquent en prendre grand soin. De cette manière, il s'assurera de pouvoir faire toutes les activités voulues après sa carrière d'éboueur.

Risques liés à la manutention

Il n'y a pas de doute, la collecte d'ordures est un travail de manutentionnaire. Le principal danger qui guette les éboueurs est l'usure prématurée de leur corps. À faire des torsions au tronc et à ne pas garder le dos droit lorsqu'il se penche, l'éboueur ajoute à chaque fois, une goutte d'eau dans un vase. Il y aura une journée où une goutte de trop fera déborder le vase. Chaque éboueur a une constitution physique et une génétique propres. Un éboueur peut se pencher dans une mauvaise posture des centaines de fois avant de sentir une douleur au dos, alors qu'un autre sentira une douleur après quelques fois seulement. Ce n'est pas parce qu'il est faible ou en mauvaise santé, c'est seulement parce que nos capacités sont différentes.

Il y a trois dangers qui guettent les éboueurs : la fatigue, l'usure et l'accident. Pour ces trois situations, il est possible de faire une analogie entre le corps humain et un pneu.

⊙ La fatigue

La fatigue est généralement définie comme étant une incapacité à poursuivre un travail à une intensité donnée.

Une exposition à un effort répété ou prolongé dans le temps, combinée avec une période de récupération insuffisante, entraîne une fatigue musculaire. Les effets de la fatigue musculaire sont une diminution de la coordination des mouvements et de la stabilité des structures.

Dans cette situation, le corps est plus vulnérable face à une perte d'équilibre, à une perte de contrôle ou à un effort qui n'est normalement pas excessif.

Dans le cas d'un pneu insuffisamment gonflé, le caoutchouc va « travailler » plus fort que s'il était gonflé normalement et va donc se fatiguer plus rapidement. Alors qu'il aurait résisté en temps normal, le pneu risque d'éclater au moindre contact avec un objet coupant.

⊙ L'usure

Les conséquences de l'usure sont similaires à celles dues à la fatigue. C'est en fait une situation dans laquelle habituellement on ne se serait pas blessé, mais la répétition a affaibli les structures et c'est pourquoi il est possible de faire cent mille fois le même effort dans la même posture, puis de se blesser sans savoir pourquoi. Dans le cas



d'un pneu usé, le pneu sera perforé en roulant sur un objet (ex. : verre brisé) alors qu'en temps normal rien ne se serait produit.

⊙ L'accident

Contrairement à l'usure et à la fatigue, l'accident est instantané et imprévisible. La blessure est la conséquence d'une surcharge. Par exemple : le clou dans la semelle du pneu. Pour prévenir les blessures accidentelles, on doit se préoccuper de sécurité, tenter d'anticiper l'imprévu. On doit être en mesure de détecter les situations à risques et de reconnaître les repères significatifs, et ce, de façon continue tout au long du parcours.

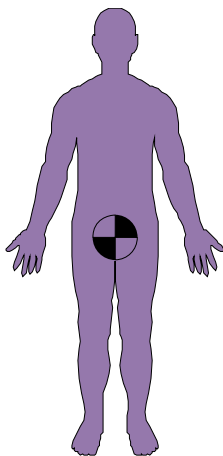


Concepts théoriques

Voici les définitions de certains concepts théoriques qui sont les fondements de la manutention.

⊙ Centre de gravité

Point par lequel un corps doit être supporté pour rester en équilibre. C'est fonction de la forme et de la distribution de la matière. Le centre de gravité chez l'homme se situe près du nombril, en plein centre du corps.



⊙ Base de support

La base de support est déterminée par le bord externe des appuis au sol. L'équilibre est assuré aussi longtemps que le centre de gravité demeure à

l'intérieur de la base de support. Pour avoir plus d'équilibre, il faut naturellement agrandir la distance entre ses points d'appui.



⊙ Accélération de charge

Accélérer une charge c'est la mettre en mouvement. On peut accélérer une charge pour la lancer. Dans ce cas, l'intensité de l'accélération sera fonction de la distance que la charge devra parcourir. On peut également accélérer une charge sans la projeter, seulement pour lui donner un élan. Dans ce cas, il ne faut pas faire un effort plus important que nécessaire. Pour amorcer le mouvement d'une charge ou pour l'accélérer il suffit

- ▶ d'utiliser le poids de tout le corps,
- ▶ de transférer son poids d'une jambe à l'autre (avant-arrière, latérale ou en rotation).

Principes généraux de manutention

Les principes de manutention doivent être la référence pour vos choix de méthodes, peu importent les situations rencontrées, et ce, pour toutes les activités de manutention.

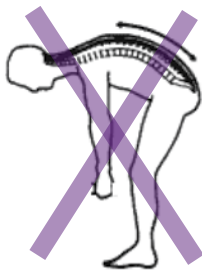
⊙ Dos droit

Ce principe est celui auquel il faut donner la priorité. Garder le dos droit, c'est **conserver les trois courbures naturelles de la colonne vertébrale**. Les flexions du tronc contribuent à l'usure en affaiblissant progressivement le disque. Comme on peut le

constater sur les images ci-dessous, cela ne veut pas dire que le dos doit être à la verticale. Le secret est dans la flexion des hanches.



Dos droit



Flexion du tronc

◎ Positionnement des pieds

Le positionnement des pieds est sans doute le principe de manutention le plus sous-estimé. L'orientation et la mobilité des pieds constituent la base d'une manutention sécuritaire et efficace.

Orientation des pieds

Le pied avant doit être orienté en direction du lieu de prise ou de dépôt afin de favoriser la fluidité et la continuité des mouvements.

Mobilité des pieds

Vous devez en tout temps permettre la mobilité de vos pieds pour augmenter votre capacité de récupérer un déséquilibre et pour éviter les torsions du tronc. En déséquilibre, n'hésitez pas à faire un pas de plus pour vous rééquilibrer. Sinon, c'est votre dos qui devra le faire.



© Symétrie

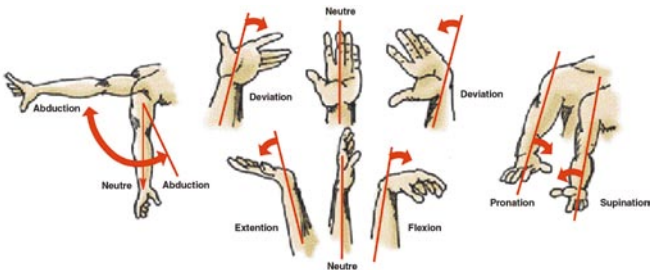
Bien que la charge soit la même, il est moins exigeant pour le dos de porter un sac de 10 kg dans chaque main, qu'un seul sac de 20 kg dans une seule main. Transporter le sac de 20 kg, c'est travailler « débalancé », c'est travailler en asymétrie.

Il faut éviter dans la mesure du possible de travailler en asymétrie puisqu'on sollicite les muscles du dos inutilement. Prendre l'habitude d'avoir des postures symétriques, c'est-à-dire que les deux côtés du corps ont des positions semblables.



© Membres en position neutre

Éviter les déviations sur le plan postural et les postures d'une amplitude extrême; favoriser plutôt le placement des membres en position neutre. De même, il faut éviter les torsions du tronc (lorsque les hanches ne « suivent » pas les épaules).



⊙ Porter près du corps

On a naturellement tendance à tenir un objet lourd contre soi. On sait instinctivement que l'inverse est plus exigeant pour le dos. Il n'est cependant pas toujours possible de ramener les ordures contre soi. En effet, les ordures sont souvent souillées ou dangereuses pour la santé des éboueurs.

On doit porter une attention spéciale aux sacs, qui constituent une part importante des ordures collectées, en s'assurant de ne pas les frotter contre son corps à cause de leur contenu caché et potentiellement dangereux.

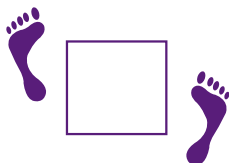
ATTENTION! Ce principe de manutention doit être utilisé si la nature de l'objet le permet.

Techniques de manutention

⊙ Squat

Technique

- ▶ Dos droit
- ▶ Bras tendus
- ▶ Pieds à la largeur des épaules et décalés
- ▶ Abaissement et soulèvement assurés entièrement par les jambes



Contexte d'utilisation

- ▶ Utiliser pour les boîtes et autres objets lourds. Éviter cette technique pour soulever des charges légères, puisqu'elle demande beaucoup d'énergie.
- ▶ Utile lorsque la prise doit se faire au niveau du sol.
- ▶ Stabilité précaire due au fait qu'on se retrouve sur la pointe des pieds.
- ▶ Ne permet pas la continuité dans l'enchaînement des mouvements puisque la mobilité des pieds est restreinte.
- ▶ Demande une grande amplitude de mouvement aux genoux.

◎ Demi-squat

Technique

- ▶ Dos droit
- ▶ Bras tendus
- ▶ Pieds à la largeur des épaules, décalés et orientés vers la cible
- ▶ Le soulèvement est assuré par une extension au niveau des genoux et des hanches



Contexte d'utilisation

- ▶ Variante du *squat* lorsque la prise sur l'objet le permet
- ▶ Offre un compromis entre l'utilisation des jambes et du dos
- ▶ Permet une grande stabilité
- ▶ À privilégier sur des surfaces glissantes

◎ Fente de l'escrimeur

Technique

- ▶ Déposer le pied avant près des ordures pour rapprocher le centre de gravité au-dessus de la charge. Ce pied ne doit pas être replacé ou réorienté pour la poussée.

- ▶ Fléchir le genou et la hanche pour atteindre les ordures avec les bras tendus.
- ▶ Garder le dos droit.
- ▶ Le soulèvement est amorcé par la force de la cuisse avant et le rapprochement de la jambe arrière vers le sol, puis vers l'autre jambe.
- ▶ L'utilisation de tout le corps comme contrepoids amorcera le transfert de poids de la jambe arrière à la jambe avant pour compléter l'effort.
- ▶ Le mouvement se fait rapidement et sans à-coups.



Contexte d'utilisation

- ▶ Permet de diminuer les distances de déplacement tout en utilisant le poids de tout le corps comme contrepoids au moment du soulèvement.
- ▶ Peut être combinée à un lancer de façon continue et fluide.

◎ Golfeur

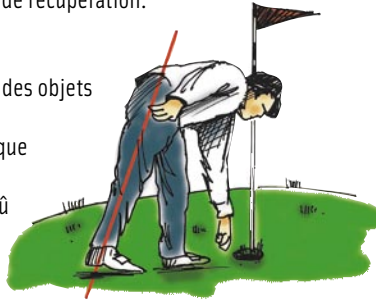
Technique

- ▶ Mouvement de balancier vers l'avant en utilisant la jambe arrière comme contrepoids. Le simple fait de ramener la jambe arrière vers le sol permet de redresser le corps sans effort excessif des muscles dorsaux.

- ▶ Une légère flexion du genou est recommandée pour donner plus d'équilibre et pour que la main libre puisse s'appuyer dessus.
- ▶ Ne pas élever la jambe arrière trop haut, car cela diminue la capacité de récupération.

Contexte d'utilisation

- ▶ Utile pour ramasser des objets légers au sol
- ▶ Technique économique en termes d'effort
- ▶ Équilibre précaire dû au fait que la base de support est très petite.



Qu'est-ce qui influence le choix de la méthode ?

Les principes et les techniques de manutention proposés devront être adaptés aux contraintes auxquelles vous faites face au moment de prendre vos décisions. Plusieurs facteurs peuvent influencer votre choix.

- ⊙ Caractéristiques physiques
- ⊙ État de fatigue
- ⊙ Expérience
- ⊙ Produit
- ⊙ Conditions environnementales
- ⊙ Contraintes de temps
- ⊙ Équipement

Vous devrez constamment évaluer la situation et vous adapter en conséquence. Il n'existe pas UNE bonne façon de faire, mais bien plusieurs. On doit tenir compte de la situation, de ses habiletés et de ses capacités.

Techniques de lancer

Voyons d'abord pourquoi il peut être pratique et sécuritaire de lancer les ordures.

- ⊙ Transporter une charge n'est pas économique en termes d'effort. En effet, en plus de déplacer le poids de la charge, l'éboueur doit également déplacer son propre poids. Les lancers lui permettent donc de faire franchir une distance aux ordures et d'ainsi réduire le trajet du transport et la durée de l'effort.
- ⊙ Les lancers permettent à l'éboueur de faire franchir des obstacles aux ordures sans avoir à risquer une perte de contrôle, une perte d'équilibre ou un mouvement soudain en les transportant.
- ⊙ La hauteur du dépôt amène l'éboueur à faire des efforts dans des conditions défavorables pour le corps et à adopter des postures contraignantes pour le dos et pour les épaules.

Conditions sécuritaires

Avant d'utiliser une technique de lancer, vous devez être sûr de pouvoir respecter les conditions d'utilisation sécuritaires, c'est-à-dire vous assurer :

- ⊙ d'avoir des appuis stables au sol ;
- ⊙ que le produit ne présente pas de risque (sac déchiré, volumineux, lourd, etc.) ;
- ⊙ que le poids de la charge et la distance par rapport à la cible n'excèdent pas vos capacités ;
- ⊙ que la nature du contenant vous permet d'avoir une prise solide sur la charge ;
- ⊙ de disposer de l'espace nécessaire pour effectuer les transferts de poids sans restriction ;
- ⊙ qu'aucun obstacle (partenaire, piéton, etc.) ne se trouve entre vous et la cible à atteindre.

Si vous ne pouvez pas respecter ces conditions sécuritaires, il est recommandé d'assurer votre équilibre, de transporter et de déposer les ordures dans la trémie plutôt que de les lancer.

Types de lancer

☉ Lancer balle molle

Technique

- ▶ La charge est tenue à une main avec le bras tendu.
- ▶ Le mouvement est amorcé en transférant le poids du corps de la jambe du même côté que le bras qui tient la charge, à l'autre jambe.
- ▶ Laisser le bras tenant la charge traîner derrière le corps pendant la phase d'amorce. L'extension du bras ainsi provoquée permettra de transmettre l'énergie du transfert de poids à la charge dans un mouvement continu et fluide.
- ▶ Faire l'effort quand la charge est au niveau de la jambe.
- ▶ Le reste du mouvement sert à accompagner la charge vers la cible.
- ▶ La mobilité des pieds est nécessaire pour servir de contrepoids à la fin du mouvement ou pour récupérer un déséquilibre si nécessaire.



Contexte d'utilisation

- ▶ Utile pour lancer des charges de petit volume et de poids léger à moyen.
- ▶ Vous devez vous assurer de ne pas frotter les sacs contre vos jambes.

© Lancer revers et coup droit tennis

Technique

- ▶ Au départ, le corps est de côté par rapport à la cible. Le pied avant est orienté vers la cible, alors que le pied arrière est perpendiculaire à celle-ci.
- ▶ La charge est tenue à une main, avec le bras tendu.
- ▶ Le mouvement est amorcé par une rotation simultanée au niveau des hanches et des épaules, tout en transférant le poids de la jambe arrière à la jambe avant. Laisser le bras qui tient la charge traîner derrière le corps pendant cette phase d'amorce.
- ▶ Pendant que la rotation est complétée au niveau du tronc et des épaules, transmettre l'énergie de cette rotation à la charge en fouettant le bras vers l'avant.
- ▶ Le reste du mouvement sert à accompagner la charge vers la cible.
- ▶ La mobilité des pieds est nécessaire pour éviter les torsions du dos, pour servir de contrepoids à la fin du mouvement, pour récupérer un déséquilibre si nécessaire.



Contexte d'utilisation

- ▶ Utiliser cette technique pour lancer des charges de poids de léger à moyen et de volume moyen.
- ▶ Cette technique est souvent combinée à celle du soulèvement de la fente de l'escrimeur (vue précédemment), ou utilisée à la suite d'un transport.

⊙ Lancer revers tennis à deux mains

Technique

- ▶ Ce mouvement est une combinaison du lancer et du revers tennis. La différence principale est que la prise se fait à deux mains.

Contexte d'utilisation

- ▶ Utiliser cette technique pour lancer des charges de poids moyen à lourd et de volume moyen.
- ▶ Cette technique est utile quand le poids de la charge est trop important pour utiliser le lancer revers et le coup droit tennis à une main.
- ▶ Cette technique est souvent combinée à celle de la fente de l'escrimeur.

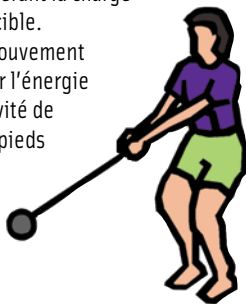


⊙ Lancer du marteau

Technique

- ▶ S'assurer d'avoir une prise solide sur l'objet et, de préférence, une prise en force.
- ▶ Au départ du mouvement, le corps est dos à la cible et à proximité de celle-ci.
- ▶ La charge est tenue à deux mains, avec les bras tendus. Le mouvement est amorcé par le soulèvement progressif de la charge en utilisant le corps comme contrepoids.
- ▶ La phase suivante se caractérise par l'ouverture de la jambe avant vers la cible, suivie d'une rotation des hanches, du tronc et des épaules. Cette rotation est assurée par la mobilité des pieds.
- ▶ Incliner le corps vers l'arrière et faire l'effort en gardant le corps aligné sur le même axe.

- ▶ Terminer le mouvement en libérant la charge et en l'accompagnant vers la cible.
- ▶ Étant donné la direction du mouvement et le déséquilibre entraîné par l'énergie de la charge, le centre de gravité de l'éboueur doit s'élever et ses pieds ne doivent supporter qu'une petite partie de son poids à la fin du mouvement.



Contexte d'utilisation

- ▶ Utiliser cette technique pour lancer des charges lourdes et de volume grand ou moyen.
- ▶ Ne pas utiliser cette technique à froid.
- ▶ Cette technique est utile pour charger un objet lourd dans la trémie. Ne pas l'utiliser pour simplement déplacer une charge.

Il est important de développer l'habileté de lancer des deux côtés pour ne pas toujours solliciter le même groupe de muscles.

PRISE D'INFORMATIONS

Les informations recueillies sur le produit et sur l'environnement permettront à l'éboueur de choisir la bonne stratégie de travail.

Sur le produit

L'éboueur doit composer avec une grande variété d'ordures en termes de poids, de volume, de forme et de type. Le contenu est souvent caché et potentiellement dangereux pour le travailleur. La prise d'informations sur les différentes caractéristiques d'une

charge doit être le point de départ de son processus de décision au moment de choisir la méthode ou la stratégie pour déplacer cet objet. La prise d'informations lui permet d'organiser son travail, de prendre les meilleures décisions et d'anticiper les imprévus.

Sur l'environnement

Les éboueurs doivent s'adapter à un environnement en perpétuel changement et sont exposés au risque d'être heurtés, entre autres, par un véhicule. L'éboueur peut se heurter sur un objet comme une boule de remorquage ou le marchepied du camion. Le risque de chute est également présent sur des surfaces glissantes ou accidentées. La prise d'informations sur l'environnement permet à l'éboueur d'anticiper un incident et ainsi s'assurer de faire une collecte efficace et sécuritaire.

⊙ Conditions climatiques

L'éboueur doit composer avec les conditions climatiques. S'il ne gère pas bien son exposition au froid et à la chaleur, il risque les engelures, la déshydratation ou le coup de chaleur. Le tableau suivant regroupe ces risques ainsi que les mesures de prévention qui s'y rattachent.

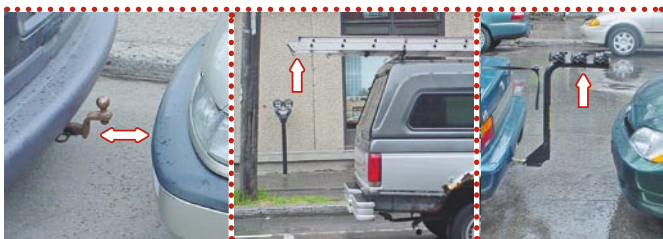


Conditions climatiques	Risques	Mesures de prévention
Chaleur	<ul style="list-style-type: none"> • Déshydratation • Coup de chaleur 	<ul style="list-style-type: none"> • Apporter et boire beaucoup d'eau (15° C) • Porter un bandana pour retenir la sueur • Réduire le rythme de travail
Froid	<ul style="list-style-type: none"> • Engelures (doigts, orteils, oreilles) • Inconfort causé par le contraste chaud-froid 	<ul style="list-style-type: none"> • Porter des vêtements en tissus synthétiques, des gants et une tuque adaptés aux conditions climatiques • S'habiller en oignon • Apporter des vêtements de rechange • Augmenter le rythme de travail • Porter des vêtements de couleur foncée
Soleil	<ul style="list-style-type: none"> • Coup de soleil • Insolation 	<ul style="list-style-type: none"> • Porter un chapeau ou une casquette et des lunettes de soleil • Appliquer de la crème solaire sur la peau exposée au soleil • Porter des vêtements de couleur claire
Pluie et neige	<ul style="list-style-type: none"> • Inconfort • Fatigue 	<ul style="list-style-type: none"> • Apporter des vêtements et des gants supplémentaires • Porter des gants adaptés aux surfaces mouillées • Éviter les imperméables en caoutchouc
Vent	<ul style="list-style-type: none"> • Mauvaise appréciation du facteur éolien 	<ul style="list-style-type: none"> • S'habiller en oignon et apporter des vêtements de rechange

© Encombrement

Savoir évaluer le degré d'encombrement permet de développer des stratégies de déplacements. Les repères les plus importants sont :

- ▶ la distance entre les voitures garées,
- ▶ tout objet pouvant dépasser des véhicules garés (échelle, support à vélo, boule de remorquage, chargement d'une camionnette, pneu de secours, etc.),
- ▶ la construction.



STRATÉGIES DE TRAVAIL

Le choix d'une bonne stratégie de travail dépend de l'information recueillie sur le produit et l'environnement. C'est le premier pas vers une gestion stratégique de son travail. Dans les sections qui suivent, on vous présente certains moyens pour rendre la collecte plus économique, plus facile, bref, plus agréable!

Gestion de l'effort

Le travail d'éboueur exige une grande dépense physique et une forte intensité pour l'exécution et le maintien de l'activité, considérant que l'éboueur manutentionne plus de deux tonnes métriques d'ordures par heure. C'est un parcours de marathonnien. Si l'éboueur n'est pas en mesure de gérer son effort en fonction de ses capacités et du contexte environnemental, la fatigue s'emparera

de lui et le poussera à modifier ses postures, ses techniques et ses efforts, ce qui fragilisera ses structures.

Voici quelques conseils pour vous permettre de vous rendre jusqu'à la fin de votre quart sans être complètement épuisé.

- ⊙ Connaître ses capacités physiques et surtout, être à l'écoute de son corps.
- ⊙ Savoir étaler sa dépense d'énergie sur toute la journée.
- ⊙ Faire des exercices d'étirement avant et après le travail.
 - ▶ Faire un échauffement de 5 à 10 minutes ou jusqu'à la sudation avant les exercices d'étirement pour ne pas étirer les muscles à froid.
 - ▶ Suivre une routine facile à retenir, par exemple de la tête aux pieds ou l'inverse.
 - ▶ Étirer le muscle progressivement (sans à-coups) jusqu'à ce que vous sentiez une résistance, mais sans aller jusqu'à la douleur. Maintenir 20 secondes et répéter.
 - ▶ Les exercices proposés couvrent les principaux groupes musculaires sollicités pendant la collecte d'ordures. Vous pouvez adapter les exercices à vos besoins ou contraintes.
- ⊙ Débuter la collecte tranquillement et augmenter progressivement le rythme jusqu'à atteindre un rythme de croisière. Faire le processus inverse en fin de collecte.
- ⊙ Garder un rythme de travail constant et adapté à ses capacités. Vous devriez être capable de parler sans être essoufflé.
- ⊙ Adapter sa vitesse au parcours à faire selon la densité de matière à collecter.
- ⊙ Prévoir un temps de récupération après un effort intense ou qui se prolonge dans le temps.
- ⊙ Ne pas s'alourdir en mangeant trop.
- ⊙ Prendre des pauses au besoin et boire de l'eau.

Travail d'équipe

Le travail d'équipe est très important, d'autant plus que la sécurité de chacun en dépend. Une manœuvre ou un comportement risqué peut avoir des conséquences dangereuses pour le reste de l'équipe. Vous êtes les principaux responsables de votre sécurité.

La communication et la coordination entre coéquipiers (éboueurs et chauffeurs) permettent de travailler de façon sécuritaire et efficace. Le travail d'équipe, c'est

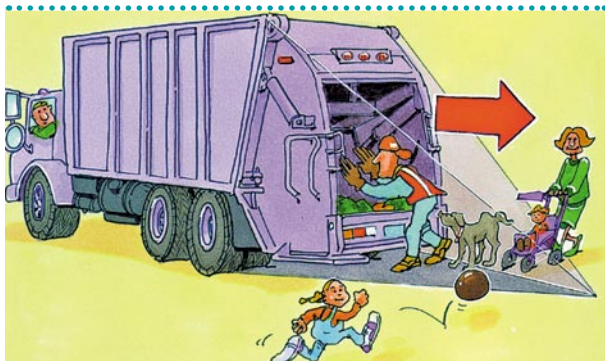
- ⊙ Connaître quelle est sa part de travail et celle de l'autre.
La confusion quant aux devoirs et aux responsabilités de chacun peut entraîner des blessures et des accidents.
- ⊙ Se comprendre, se respecter et respecter le travail de l'autre coéquipier.
- ⊙ Apprendre à se connaître pour faciliter le travail de chacun.
- ⊙ Adopter ensemble des méthodes de travail sécuritaires et les appliquer.
- ⊙ Se servir de toutes les formes de communication auditive et visuelle disponibles pour avertir l'autre coéquipier de l'étape suivante ou d'un danger.
- ⊙ Connaître les capacités de son coéquipier, l'assister pour charger des objets lourds ou lorsque la quantité de déchets à charger au même endroit est importante.



- ⊙ Accepter qu'un nouveau travailleur puisse ne pas tout connaître avant de commencer et prendre le temps de l'informer des règles, des consignes et des procédures en vigueur.
- ⊙ Donner au nouveau travailleur la chance de trouver son rythme.

Marche arrière

Depuis 1994, 12 personnes ont été écrasées sous les roues d'un camion à ordures qui reculait¹. En fait, c'est la principale cause d'accident mortel dans ce secteur d'activité.

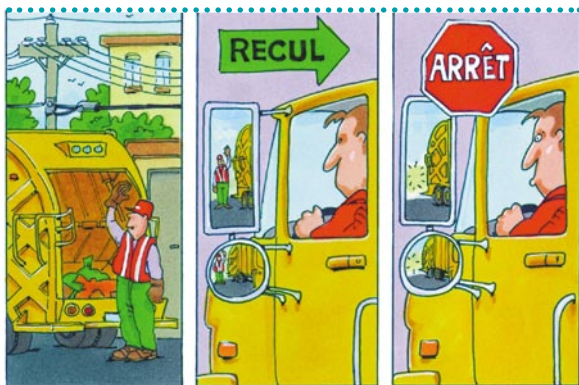


La visibilité dans les camions à ordures est très réduite. Il existe un angle mort derrière le véhicule où l'on ne voit rien, même si les rétroviseurs sont bien ajustés. Plus le camion est gros, plus cet angle est important (jusqu'à 30 m, 100 pi). La meilleure façon d'éviter un accident lors d'une marche arrière consiste tout simplement à ne pas reculer du tout ! Il serait préférable d'organiser le parcours de façon à reculer le moins possible.

¹ *Le Journal de Montréal*, lundi 14 mars 2005.

Pour une marche arrière sécuritaire

- ⊙ Déterminer avant de partir quels sont les signaux et qui les fera.
- ⊙ Le chauffeur doit attendre les signaux du signaleur avant de reculer et doit s'arrêter au moindre doute.
- ⊙ Garder les rétroviseurs propres en tout temps.
- ⊙ Ne jamais reculer dans une courbe.



Stratégies de positionnement

Comme l'on a vu précédemment, il y a un grand angle mort à l'arrière du camion, et le chauffeur ne peut pas y avoir accès visuellement. Les chauffeurs n'aiment pas travailler avec des éboueurs qui courent dans tous les sens sans se soucier de rester visibles pour eux. Vous devez donc être stratégique dans votre positionnement par rapport au camion et à la circulation.

Voici des stratégies de positionnement sécuritaires :

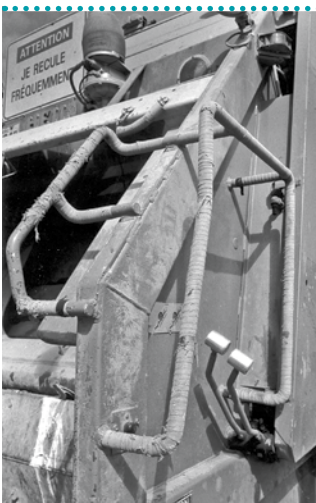
- ⊙ Respecter la règle du rétroviseur qui dit que si vous pouvez y voir le chauffeur, il peut aussi vous voir.

Marchepied

Le marchepied est un outil très utile pour réduire les déplacements. Cependant, son utilisation comporte certains risques (heurt, chute, éjection) que vous devez connaître afin de la rendre sécuritaire.

Règles à suivre

- ⊙ Selon la norme ANSI Z245.1-1999, l'éboueur ne doit pas se tenir sur le marchepied si :
 - ▶ la vitesse du camion excède 17 km/h;
 - ▶ la distance de déplacement excède 300 mètres (1 000 pi);
 - ▶ le camion est en marche arrière.
- ⊙ Se tenir debout, le corps légèrement incliné vers l'arrière, les genoux légèrement fléchis afin d'absorber les chocs. Placer les pieds de façon à réagir aux mouvements avant-arrière du camion.
- ⊙ Tenir les barres de préhension avec les deux mains. Ne pas s'accrocher le bras à la barre de préhension
- ⊙ En se tenant sur le marchepied, regarder vers l'avant pour surveiller les branches, poteaux et autres objets que le conducteur ne voit pas.
- ⊙ Garder le marchepied propre pour une meilleure adhérence.



- ⊙ Ne pas descendre du marchepied tant que le camion n'est pas arrêté.
- ⊙ Ne pas s'asseoir ni s'accroupir sur le marchepied.
- ⊙ Ne pas se tenir deux éboueurs sur le même marchepied.
- ⊙ Ne pas ramasser les ordures au vol (en restant sur le marchepied).



Trémie

Afin de prévenir les risques d'accidents mettant en cause la trémie ou le couteau de compactage du camion, respecter les règles de sécurité suivantes :

- ⊙ L'opération de compactage doit se faire lorsque le camion est à l'arrêt.
- ⊙ S'assurer que personne ne se tient à l'arrière du camion durant le compactage. Un dégagement de 4 à 6 mètres (15 à 20 pi) est nécessaire.

- ⦿ Prendre position sur le côté du camion lors du compactage et ne pas regarder vers la trémie.
- ⦿ Ne jamais tenter de retenir des déchets qui tombent de la trémie lors du compactage. Laissez-les tomber. Prévoir une pelle et un balai.



Ne jamais placer ses doigts, ses mains, ses bras, ses jambes ou ses pieds dans la trémie lors du compactage.

Références

American National Standards Institute (1999). *American national standard for equipment technology and operations for wastes and recyclable materials : mobile wastes and recyclable materials collection, transportation, and compaction equipment : safety requirements*. New York, N.Y. : ANSI, 43 p. Norme ANSI Z245.1-1999

Collectif (2003). *Les troubles musculo-squelettiques du membre supérieur reliés au travail : définitions, anatomie fonctionnelle, mécanismes physiopathologiques et facteurs de risques*. [Montréal] : Clinique interuniversitaire de santé au travail et de santé environnementale, Direction de la santé publique de Montréal-Centre, 68 p.

Bourdouxhe, Madeleine et al. (1992). *Étude des risques d'accident dans la collecte des ordures ménagères*. Montréal : IRSST, xvi, 287, x, 75 p. (collection : Études et recherches/IRSST, RR-061)

Simoneau, Serge (c1998). *Manutention et maux de dos*. 2^e éd. St-Léonard : Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail, secteur fabrication de produits en métal et de produits électriques, 58 p.

Vincent, Patrick et al. [à paraître]. *Maux de dos et manutention, formation à la manutention manuelle sécuritaire*. Montréal : APSAM. (collection : fiche technique)

Réalisation

Lisane Picard, lpicard@apsam.com

Conseillère, APSAM

2006

Illustrations

APSAM, ASTE

Graphisme

Passerelle bleue

Remerciements

L'APSAM désire remercier tous les membres du comité de validation de ce projet.

Le générique masculin est utilisé sans discrimination et dans le seul but d'alléger le texte.

Nota : Bien que ce document ait été élaboré avec soin, à partir de sources reconnues comme fiables et crédibles, l'APSAM, ses administrateurs, son personnel ainsi que les personnes et organismes qui ont contribué à son élaboration n'assument aucune responsabilité quant à l'utilisation du contenu ou des produits ou services mentionnés. Il y a des circonstances de lieu et de temps, de même que des conditions générales ou spécifiques, qui peuvent amener à adapter le contenu. Toute reproduction d'un extrait de ce manuel doit être autorisée par écrit par l'APSAM et porter la mention de sa source.



Association paritaire pour la santé
et la sécurité du travail secteur
« affaires municipales »

715, Square Victoria, Bureau 710
Montréal (Québec) H2Y 2H7

Téléphone : (514) 849-8373
Sans frais : 1 800 465-1754

Télécopieur : (514) 849-8873
Sans frais : 1 800 465-6578

www.apsam.com

