



LAPSAM

Bulletin trimestriel

Été 2011

Volume 20 Numéro 1



GARDE-CORPS INNOVATEURS À SHERBROOKE P2

Dans, ce
numéro

P2 

Les écocentres

P4 

Exercices dynamiques

P6 

Métier: **répartiteur aux services d'urgence**

Sherbrooke installe des garde-corps innovateurs pour prévenir les chutes

Dangereux les écocentres ? Il semble que ce soit le cas, tant pour les utilisateurs que pour les travailleurs. Au Canada, aux États-Unis et en France, le nombre d'accidents impliquant des citoyens et des travailleurs est suffisant pour que l'on s'arrête aux risques présents dans les écocentres. Et les conséquences de ces accidents, certains graves et mêmes mortels, doivent inciter les administrations municipales à agir, dès maintenant. Même les firmes de génie-conseil qui ont dessiné les plans des écocentres sont montrées du doigt. L'une d'elles a été condamnée par un tribunal.

La Ville de Sherbrooke a décidé d'agir : elle a fait installer des garde-corps innovateurs à ses deux écocentres. Parcours d'une démarche paritaire mobilisatrice.



2009 – Un travailleur chute dans un conteneur en y poussant un électroménager. Des mesures sont mises en place pour réduire le risque. Malgré ces mesures, deux mois plus tard, un citoyen fait une chute sur la base bétonnée d'un conteneur à l'écocentre Michel-Ledoux. Heureusement, les blessures sont mineures dans les deux cas. Denis Robert, chef de section par intérim, Gestion des matières résiduelles, et Marjolaine Bélanger, chef d'équipe, forment un comité de travail composé des travailleurs concernés afin de mettre en place les mesures appropriées pour réduire les risques. « On a peint des lignes hachurées en jaune sur le sol, devant les conteneurs », expliquent-ils. « Les lignes sont censées indiquer la limite de recul pour les véhicules, mais, dans la pratique, bon nombre d'utilisateurs reculent leur véhicule jusqu'à ce que les roues atteignent le bord des conteneurs. » Après l'intégration de ces nouvelles mesures, les travailleurs et les gestionnaires analysent les risques aux écocentres avec l'aide d'un conseiller en santé et sécurité au travail. Au terme de l'analyse, ils concluent que les mesures actuelles ne permettent pas de maîtriser suffisamment le risque de chute dans les conteneurs. Ils procèdent alors à l'essai de barrières en tous genres. Certaines sont fixes, d'autres coulissantes ; d'autres enfin sont munies d'une porte en accordéon ou sur charnières.

2010 – Un autre accident survient à un endroit où aucune barrière n'était mise à l'essai. Encore une fois, c'est un résident qui en est la victime. Cette fois, la chute entraîne des blessures sérieuses. Le lendemain de cet événement, Christine Fliesen, chef de Division de l'environnement du Service des infrastructures urbaines et de l'environnement, décide de réunir rapidement les personnes clés de l'organisation. En effet, connaissant l'achalandage sans cesse à la hausse des écocentres, les risques potentiels de blessure allaient en augmentant. Outre les employés de la Division concernée, le Service des ressources humaines et le Service des affaires juridiques participent à la réunion de démarrage afin de cerner les problématiques. Ils en viennent à la conclusion qu'il faut resserrer encore plus les règles de sécurité et sensibiliser les employés et les utilisateurs aux consignes de sécurité. « Nous ne pouvions plus tolérer cette situation », déclare Mathieu Champoux, ingénieur et conseiller en santé et sécurité du travail à la Ville. « Plusieurs personnes ont participé à la démarche paritaire visant à documenter le problème et trouver des solutions. Le délégué syndical, membre du Comité de santé et de sécurité, a pris part aux travaux, les travailleurs et les gestionnaires aussi, » ajoute M. Champoux. La démarche a permis de faire une revue des accidents survenus ailleurs et des solutions mises de l'avant dans des sites similaires. Le Service des affaires juridiques a pour sa part découvert la décision de la Cour de juridiction supérieure de la Colombie-Britannique qui a tenu comme responsables la Ville de Kamloops ainsi que la firme d'ingénieurs qui a conçu les installations. Rappelons qu'à Kamloops, un résident a subi une blessure grave à une jambe après avoir fait une chute dans un conteneur. Les membres du comité réalisent qu'au Québec, aucun écocentre ne semble disposer de mesures efficaces pour empêcher les chutes et assurer le déchargement convivial des matériaux.



¹ Un Canadien de Colombie-Britannique a été amputé sous le genou à la suite d'une fracture grave résultant d'une chute dans un conteneur. Un résident du Maine est mort après avoir fait une chute dans un conteneur vide.



Des ingénieurs-conseils à la rescousse

Comme les essais de garde-corps réalisés précédemment n'ont pas été concluants, toute l'équipe décide de s'adjoindre des ingénieurs-conseils afin d'assurer la conception de garde-corps permettant une utilisation efficace et sécuritaire. Le design des barrières, la hauteur totale et l'espace entre les barres horizontales doivent permettre le transfert des matières tout en jouant le rôle d'un garde-corps. À cette étape, les connaissances des travailleurs des écocentres sont mises à profit. Et pour cause! Ils ont remarqué que les utilisateurs se présentent aux écocentres avec des remorques de toutes les tailles et de toutes les configurations ; certaines sont équipées de bennes basculantes, alors que d'autres remorques sont le résultat d'un bricolage parfois créatif.

La solution

Les ingénieurs-conseils proposent des croquis et l'équipe participe à la sélection et au raffinement d'un prototype innovateur, rapidement mis à l'essai, qui permet même d'accommoder les bennes basculantes. On ajoute des butées au sol. Elles ont pour fonction d'empêcher les utilisateurs de heurter les barrières avec leur remorque et de s'approcher trop près des conteneurs. Elles sont plus efficaces que des lignes peintes sur le sol. Et finalement, on installe une chaîne au sommet des barrières. Elles servent à prévenir les chutes lorsqu'un résident doit monter dans sa remorque pour transférer les matières dans le conteneur.

Les consignes de sécurité sont toujours affichées, bien à la vue. En plus, la Ville a fait imprimer un dépliant qui contient tous les renseignements utiles, à commencer par les consignes de sécurité, bien évidemment.

Les barrières facilitent le travail des employés

Michel P. Bilodeau, représentant syndical, SCFP, section locale 2729, semble très satisfait des nouveaux garde-corps, particulièrement du fait que la partie qui s'ouvre comme une porte soit verrouillée et que seuls les travailleurs des écocentres puissent la déverrouiller pour assurer le déchargement des bennes basculantes. Le rapport entre les travailleurs et les utilisateurs est ainsi plus clair : ce sont les travailleurs qui guident les utilisateurs et qui voient au respect des consignes de sécurité. Ce sont les utilisateurs qui doivent s'adapter aux consignes de sécurité. Le travail des employés en est facilité.

Jusqu'à maintenant, les écocentres de Sherbrooke étaient souvent cités en exemple dans le secteur municipal. « Nous avons souvent eu la visite de collègues d'autres municipalités », rappelle Marjolaine Bélanger. Parions que les visites seront plus fréquentes, maintenant que Sherbrooke a fait installer des garde-corps innovateurs.



- Il y a deux écocentres à Sherbrooke. L'année dernière, ils ont reçu 76 000 visites.
- Autres municipalités ayant fait installer des garde-corps : Acton Vale et Saint-Hyacinthe

Références

L'article 51 de la *Loi sur la santé et la sécurité du travail (LSST)* précise qu'il est du devoir de l'employeur de « s'assurer que les établissements sur lesquels il a autorité sont équipés et aménagés de façon à assurer la protection des travailleurs ».

Le *Règlement sur la santé et la sécurité du travail (RSST)* impose la sécurisation des sites où les travailleurs peuvent chuter ou encore le port d'un harnais pour les travailleurs. Voir notamment les articles 9, 11 et 346.

L'article 4.2.6 de la norme *ANSI Z245.42*, actuellement en développement aux États-Unis, exige l'installation de mesures de protection comme les garde-corps pour prévenir les chutes de personnes dans les conteneurs.

Dans le document *Alberta Transfer Station c*, on précise (page 75) qu'une protection contre les chutes doit être présente pour empêcher la chute des personnes accédant aux conteneurs. Plus loin (page 77), on ajoute qu'une protection pour empêcher la chute du personnel et des usagers le long des conteneurs devrait être envisagée.

En Colombie-Britannique, le ministère de l'Environnement précise qu'il est important que des mesures de protection comme des garde-corps soient intégrées pour prévenir la chute des personnes dans les conteneurs (Guidelines for Establishing Transfer stations for Municipal Solid Waste)



Personnel de bureau: des exercices pour atténuer les effets négatifs du travail assis



Par
Denis Marchand
 Professeur
 département de
 kinanthropologie
 (UQAM)

**Vincent
 Mandeville-
 Gauthier**
 Étudiant à la maîtrise
 Université du Québec
 à Montréal (UQAM)

Une revue de littérature¹ mène à la conception d'exercices spécifiquement choisis pour hausser le niveau de confort des employés de bureau. Deux vidéos proposent des routines d'exercices également utiles pour d'autres tâches effectuées principalement en position assise et qui impliquent du travail statique. Ce travail a été réalisé à la demande de l'APSAM et de l'ASSTSAS².

Les contraintes physiques associées au travail de bureau sont principalement reliées à l'immobilité et au statisme de la posture assise qui engendrent des tensions musculaires au cou et au dos. Un muscle tendu qui ne se relâche pas inhibe fortement la circulation du sang et occasionne l'accumulation de déchets métaboliques, ce qui diminue la récupération musculaire.

La revue de littérature aborde deux sujets : la physiologie musculaire et la compression des disques des vertèbres lombaires. Beaucoup d'articles traitaient de ces sujets dans un cadre sportif. Cependant, la clientèle visée n'est pas composée d'athlètes, mais de travailleurs de bureau! Nous avons donc tenu compte de la capacité physique moyenne des employés et de leur environnement de travail. Il en résulte une séquence d'exercices faciles à exécuter n'importe où.

Des exercices dynamiques

La séquence proposée comprend principalement des exercices dynamiques qui associent mobilité et étirements. Or, dans beaucoup d'études consultées, les exercices sont composés uniquement d'étirements. Ces études négligent les exercices dynamiques qui, eux, stimulent la circulation sanguine dans les muscles soumis à des contractions statiques prolongées. L'augmentation du flux sanguin achemine davantage de nutriments et d'oxygène dans les muscles, ce qui favorise la récupération et l'évacuation de déchets métaboliques, tels que l'acide lactique. Cette double approche est d'autant plus efficace qu'elle permet de maximiser le flux sanguin dans les muscles et, ainsi, réduire les tensions et les douleurs musculaires.

Pour la plupart, les exercices visent à maximiser les mouvements du tronc. La colonne vertébrale est conçue pour bouger, mais la posture assise prolongée comprime lentement les disques de la région lombaire. Cette situation contribue à amincir les disques et à réduire la capacité de la colonne à absorber les chocs. Les mouvements du tronc créent un effet de pompe dans les disques et contribuent à les réhydrater et à préserver leur intégrité.

Des routines de quelques minutes

Une contrainte à considérer : le temps. En effet, peu d'employés de bureau peuvent se libérer pour marcher ou faire des exercices durant les heures de travail. C'est pourquoi nous proposons une séquence brève d'exercices : une routine courte d'environ 3 minutes (4 exercices) et une longue d'environ 8 minutes (14 exercices).

Sans être aussi bénéfique que la routine longue, la version courte a l'avantage de cibler les parties du corps les plus à risque dans le travail statique. Elle devrait être exécutée aux pauses du matin et de l'après-midi ou lorsqu'un inconfort est ressenti au niveau du cou, des épaules ou du bas du dos. La routine longue devrait être effectuée avant le dîner et à la fin du quart de travail. La réalisation d'une routine avant le début du quart de travail est facultative puisqu'il ne s'agit pas d'activités de manutention où un échauffement musculaire préalable pourrait contribuer à prévenir les TMS.

Et la productivité ?

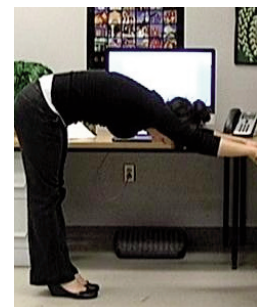
Bien que ces routines n'aient pas été testées scientifiquement, des études rapportent que les employés qui pratiquent des exercices durant leurs pauses ressentent une diminution des inconforts et voient une augmentation de leur productivité. Il devient alors intéressant pour l'employeur d'encourager ses employés à faire des exercices au travail!

Séquence de la routine longue

1. Rotation partielle du cou
2. Rotation des épaules
3. Chat
4. Flexion-extension croisées
5. Rotation-inclinaison du tronc
6. Flexion-extension des membres supérieurs
7. Rotation partielle des hanches
8. Étirement du quadriceps
9. Étirement de l'ischio-jambier
10. Flexion-extension des membres inférieurs
11. Rotation des poignets
12. Flexion-extension des doigts
13. Marche olympique sur place
14. Respiration profonde

Pour télécharger gratuitement les consignes et les vidéos des routines d'exercices :

<http://apsam.com/site.asp?page=element&nIDelement=2372>



Références

¹ Mandeville-Gauthier, Vincent et Marchand, Denis – RAPPORT: Résumés d'articles scientifiques sur la compression lombaire et la circulation sanguine (Revue de littérature) – Université du Québec à Montréal (UQAM), juin 2010
 Pour avoir accès à cette revue de la littérature, cliquez [ici](#)

² Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail, secteur « affaires municipales » (www.apsam.com). Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail du secteur des affaires sociales (www.asstsas.qc.ca).

9-1-1, les héros de l'ombre

Par Carine Loranger

Témoignages : Chantal Audy, Julie Montpas et Reine Ducas



La routine ? Les préposés à la répartition des services d'urgence du 9-1-1 ne connaissent pas. Car bien souvent, entre l'appel à l'aide d'une victime de violence, l'impuissance des témoins d'un incendie, l'inconscience d'un conducteur ivre, la panique d'une personne volée et la profonde tristesse de celle qui vient de perdre un être cher, il y a tout un monde.

Mais même si certaines situations les rendent perplexes, choqués ou attristés, les répartiteurs sont fidèles au poste pour répondre aux appels des citoyens en détresse.

« Dès mon entrée dans le centre 9-1-1, je suis fébrile. Je serai le premier contact humain pour répondre à une personne qui demande de l'aide. Mon taux d'adrénaline monte. Je me dirige vers mon poste de travail, peut-être pour les 8, 12, voire même les 16 prochaines heures. »

Leur priorité ? La sécurité de tous : citoyens, pompiers, policiers et ambulanciers. Peu importe l'heure du jour ou de la nuit, ils doivent assister des gens vivant des situations difficiles en faisant preuve d'empathie, de jugement, de discrétion et de professionnalisme.

« Souvent, les gens sont stressés ou en état de choc au moment de l'appel. Mais même si je suis loin, je peux me sentir proche d'eux dans l'événement qu'ils sont en train de vivre. Je sens leur désespoir, leur souffrance ou leur incompréhension. »

Les émotions de la personne qui appelle rendent parfois le travail du répartiteur plus difficile. Dans l'énervement, la victime peut omettre de donner des informations importantes, avoir du mal à s'exprimer, crier ou être agressive. Il revient alors au répartiteur de la calmer et de lui poser les bonnes questions.

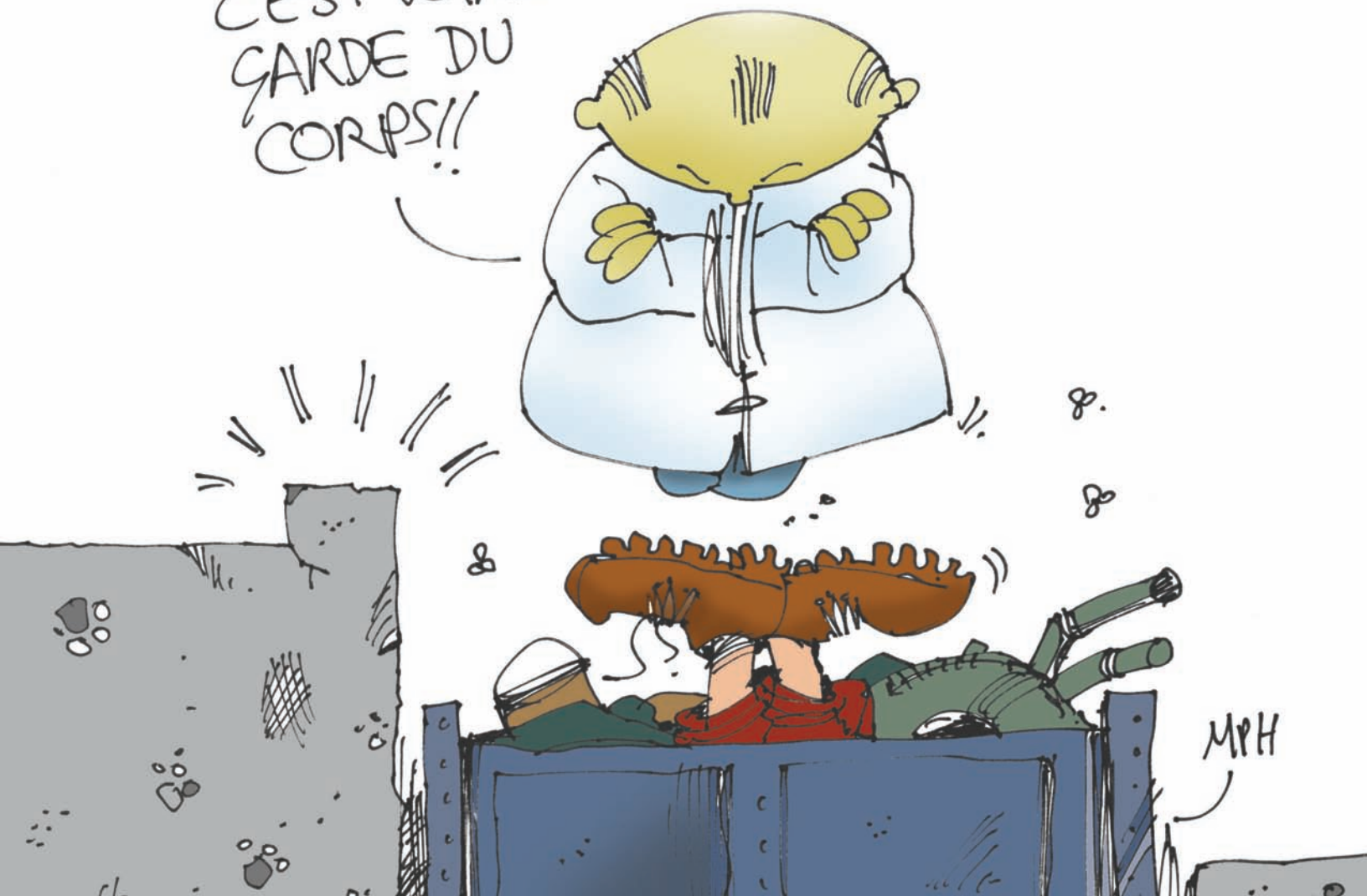
« Je me demande parfois si j'aurais pu faire mieux. Je me surprends à m'inquiéter du sort d'une victime. Je me sens parfois tellement impuissante. Mais combien je suis contente et fière quand les policiers procèdent à l'arrestation d'un suspect ou sauvent une vie. Quand les pompiers interviennent rapidement et qu'il n'y a ni blessé ni famille jetée à la rue. Quand le bébé qui ne respirait plus recommence à pleurer, quand un cœur recommence à battre. »

Le plateau du centre 9-1-1 de la Ville de Québec se divise en trois sections : l'analyse des appels, la répartition police et la répartition incendie. Il faut environ deux ans pour qu'un préposé à la répartition des services d'urgence soit entièrement formé et autonome à tous les postes de travail. Cela exige une bonne discipline et une excellente coordination afin de gérer les télécommunications par radio, par supports informatiques et par téléphone.

« Quand je quitte la centrale après mon quart de travail, je me dis : mission accomplie! Nous avons encore aidé des gens aujourd'hui. Exténuant, mais tellement valorisant. »

Félicitations aux préposés à la répartition des appels d'urgence, nos héros de l'ombre!

LE GARDE-CORPS
C'EST VOTRE
GARDE DU
CORPS!!



La revue L'APSAM est publiée par l'Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail du 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

Directeur général et éditeur : Alain Langlois

Coprésidente patronale : Aline Laliberté, conseillère aux politiques, Union des municipalités du Québec (UMQ)

Coprésident syndical : René Fréchette, coordonnateur - secteur municipal du SCFP (FTQ)

Coordonnateur de la revue : Marc Drouin

Rédaction : APSAM

Réalisation graphique : Prétexte communications

Distribution : DISTRIBUTION DIRECTE

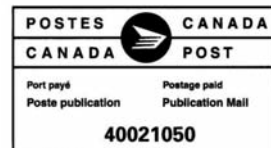
Impression : Au Point - Reprotech

Nota : Bien que cette publication ait été élaborée avec soin, à partir de sources reconnues comme fiables et crédibles, l'APSAM, ses administrateurs, son personnel, les formateurs associés 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 cette publication doit être autorisée par écrit par l'APSAM et porter la mention de sa source.

ISSN 1192-3547

La revue L'APSAM est distribuée gratuitement aux employeurs, aux travailleurs et aux travailleuses du secteur municipal au Québec.

Tirage : 3 000 exemplaires



Port de retour garanti
APSAM
715, Square Victoria
Bureau 710
Montréal, Québec
H2Y 2H7