

graphiprévention

Pour vous informer et vous soutenir en prévention

AGIR en prévention



Vous rappelez-vous l'effervescence causée par le projet de loi 35? Adopté en 2009, celui-ci modifie notamment les articles 236 et 237 de la *Loi sur la santé et la sécurité du travail* en prévoyant une hausse progressive des amendes envers les employeurs. Ces nouvelles dispositions entreront en vigueur le 1^{er} juillet prochain. Les amendes minimales et maximales seront alors portées à 1 000 \$ et 2 000 \$ dans le cas d'une première offense, au double en cas de récidive. Puis elles augmenteront de 50 % le 1^{er} juillet 2011, pour ensuite être indexées annuellement à compter de 2012.

Quels employeurs risquent l'amende? Ceux qui contreviennent à la *Loi sur la santé et la sécurité du travail* ou aux règlements qui y sont associés, qui refusent de se conformer à une décision rendue en vertu de cette loi et de ces règlements ou qui incitent une personne à ne pas s'y conformer (LSST-236). Ceux qui par action ou omission agissent de manière à compromettre directement et sérieusement la santé, la sécurité et l'intégrité physique d'un travailleur (LSST-237).

L'ASP imprimerie peut vous aider à mieux connaître vos obligations en matière de santé et de sécurité du travail et vous offre ses services afin que vous puissiez vous y conformer. Si ce n'est déjà fait, nous vous proposons d'abord un bilan sommaire de prévention puis notre formation sur la diligence raisonnable en prévention. Nous pourrions ensuite vous aider à développer un programme sur mesure pour votre entreprise. Toutes les entreprises qui sont cotisées par la CSST pour le financement de l'ASP imprimerie bénéficient sans frais additionnels de nos services.

Nous vous invitons à prendre connaissance de notre Rapport annuel 2009 qui vous donnera un aperçu de ce que nous pouvons faire pour vous supporter en prévention. Vous voulez en savoir davantage? Visitez notre site Internet www.aspimprimerie.qc.ca. Vous souhaitez obtenir l'assistance d'un conseiller en prévention? Communiquez avec nous dès aujourd'hui. Ce qu'on vise c'est l'élimination des dangers pour assurer la santé et la sécurité au travail... et vous éviter les risques d'amende.

Peut-on vous aider? ■

Marie Ménard
Directrice générale

Une assemblée générale réussie!

Au sommaire

- ▶ **Le travail à l'écran en imprimerie : pour améliorer le confort au travail**
- ▶ **Quelque 140 personnes ont répondu à l'invitation annuelle de l'ASP imprimerie...**
- ▶ **Une idée de prévention de Transcontinental de la Capitale**

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

Conseil d'administration

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

Gilles Duguay, délégué de la Fédération
nationale des communications, distributeur
à la Presse, trésorier

Daniel Gendron, délégué du Conseil patronal
de l'imprimerie du Canada, chef ressources
humaines, Transcontinental Litho Acme

Michel Handfield, délégué et président de la
Section locale 145 du Syndicat canadien des
communications, de l'énergie et du papier,
coprésident syndical

Jacques Mercier, délégué du Conseil patronal
de l'imprimerie du Canada, directeur d'usine,
Interchèques

Jean-Guy Moreau, délégué du Conseil patronal
de l'imprimerie du Canada, directeur des
ressources humaines, RockTenn Emballages
Montréal

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

Stéphane Pimparé, vice-président et délégué de
la Fédération des travailleurs et travailleuses
du papier et de la forêt (CSN)

Normand Sarault, délégué et directeur du
Conseil patronal de l'imprimerie du Canada,
coprésident patronal

Jacques Tousignant, délégué des Quotidiens
du Québec, vice-président des ressources
humaines, La Presse

Rédaction

Denise Laganière
Marie Ménard
Catherine Woods

Mise en page

Hélène Trudel

Impression

JB Deschamps

Tirage 6 250 exemplaires

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales
du Québec, 2010

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives Canada,
2010

ISSN 0829-4860 3^e bimestre 2010

Bien que cette publication ait été élaborée à
partir de sources reconnues comme fiables et
crédibles, l'ASP imprimerie, 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'ASP imprimerie
et porter la mention de sa source.

Le travail à l'écran pour améliorer



Le travail à l'écran comporte ses exigences.
L'ASP imprimerie propose un guide qui
s'intéresse au travail visuel et corporel associé
au travail à l'écran en imprimerie. Vous y
trouverez quelques notions d'anatomie, des
informations relatives à l'aménagement du
poste de travail et une série d'exercices
d'étirement et de détente. Vous y trouverez
également une synthèse sous forme d'aide-
mémoire qui vous aidera à ajuster votre poste
de travail pour améliorer votre confort.

Testez vos connaissances

Vrai ou Faux

1. Lire à l'écran des caractères foncés sur un fond pâle est plus facile pour l'oeil que de lire des caractères pâles sur un fond sombre.

V F

2. Il est déconseillé de travailler les poignets appuyés sur la surface de travail.

V F

3. L'organisation des tâches devrait faciliter l'alternance du travail à l'écran avec d'autres activités.

V F

4. Un des ajustements à apporter à la chaise pour favoriser une posture confortable consiste à placer le dossier très droit.

V F

Réponses

1. Vrai. En raison de sa ressemblance avec les documents papier. Le passage du document à l'écran est plus facile pour les yeux. C'est également plus facile à lire lorsque l'éclairage est déficient.
2. Vrai. Les travailleurs qui appuient leurs poignets sur la surface de travail lorsqu'ils utilisent leur clavier ou leur souris pourront éprouver des maux importants aux poignets ou aux mains. Cette position réduit l'espace dans le canal carpien ce qui, à la longue, peut causer des irritations et des inflammations aux tendons passant par ce canal.
3. Vrai. Un travail continu devant l'écran peut entraîner des problèmes de tensions et de fatigue. En alternant le travail à l'écran avec d'autres activités, cela favorise la récupération.
4. Faux. Le dossier de la chaise devrait être incliné de 10 à 20 degrés par rapport à la verticale et ce, pour diminuer la pression discale et l'activité des muscles du dos en transférant une partie du poids du haut du corps sur le dossier sans nuire au travail visuel.

Pour en savoir plus, consultez le guide *Le travail à l'écran en imprimerie : pour améliorer le confort au travail*. Disponible en ligne.

en imprimerie : le confort au travail

Un cas vécu

Chantal Goyette est coordonnatrice sous-traitance chez Transcontinental Litho Acme, une entreprise de Montréal spécialisée dans l'impression commerciale qui emploie 90 personnes. Dans le cadre de son travail, Chantal est appelée à passer plusieurs heures par jour devant son écran d'ordinateur et au téléphone simultanément.

Après avoir intégré son nouveau bureau, Chantal a commencé à éprouver des douleurs aux membres supérieurs (épaules, coudes, poignets et mains). Dans le cadre de la formation sur le travail à l'écran offerte par l'ASP imprimerie, Chantal a été en mesure d'identifier l'origine de ses douleurs et de trouver des moyens d'y remédier. Nous l'avons rencontrée pour savoir comment elle avait organisé son poste de travail pour améliorer son confort.

❶ Chantal a fait remplacer sa chaise dont la longueur des accoudoirs l'empêchait de se rapprocher du bureau en conservant son dos bien appuyé sur le dossier.

❷ ❸ Le clavier était légèrement incliné. Chantal avait alors tendance à s'appuyer les poignets sur le rebord de son bureau. À la longue, cette position lui causait des douleurs aux poignets. Elle a donc remis le clavier à plat sur le bureau et s'est dotée d'un coussinet placé devant son clavier pour reposer occasionnellement ses poignets. Elle a ajusté la hauteur et la distance de son écran d'ordinateur ainsi que la luminosité et le contraste de l'écran.

❹ Auparavant, la tour de l'ordinateur était sur le bureau. En la déplaçant au sol (dans un endroit qui ne nuit pas aux jambes) Chantal a retrouvé l'espace sur les deux côtés de son écran. Elle peut mieux y répartir ce dont elle a besoin pour travailler et avoir à portée de la main, la brocheuse et autres accessoires qu'elle utilise régulièrement.



Elle s'est aussi dotée d'un repose-pieds qui lui donne la possibilité de changer la position de ses jambes.



Chantal s'estime très satisfaite du réaménagement de son poste de travail qui est beaucoup mieux adapté à ses besoins. Elle en tient pour preuve la disparition des tensions et des douleurs ressenties dans les membres supérieurs. ■

À CONSERVER



Les formations multi-entreprises

2010

- ❶❷❸ **Soyez formateur - conduite préventive du chariot élévateur et du transpalette électrique**
 - Jeudi 10 juin 8 h 30 à 16 h 30
 - Mardi 30 novembre 8 h 30 à 16 h 30
- ❶❷❸ **Soyez formateur - Utilisation sécuritaire des plateformes élévatrices**
 - Jeudi 17 juin 8 h 30 à 12 h 30
- ❶ **Faites preuve de diligence raisonnable en prévention**
 - Mercredi 29 septembre 13 h 30 à 16 h 30*
 - Jeudi 21 octobre 8 h 30 à 12 h
- ❶ **Implantation d'un programme de cadenassage**
 - Mercredi 29 septembre 8 h 30 à 12 h*
 - Jeudi 7 octobre 13 h à 16 h 30
- ❶❷❸ **Soyez formateur - SIMDUT en imprimerie**
 - Jeudi 30 septembre 8 h 30 à 12 h 30
- ❶ **L'essentiel des risques machines**
 - Jeudi 7 octobre 9 h 30 à 11 h 30
- ❶ **Réception et expédition des marchandises dangereuses**
 - Jeudi 21 octobre 13 h 30 à 15 h 30
- ❶❷❸ **L'analyse simplifiée de la sécurité des tâches**
 - Jeudi 4 novembre 8 h 30 à 16 h 30
- ❶❷ **Évaluer pour prévenir les risques machines**
 - Jeudi 25 novembre 8 h 30 à 16 h 30

* Québec, 979, rue de Bourgogne, bureau 570.

Légende :

- ❶ Pour atteindre la conformité
- ❷❸ Pour progresser avec efficacité
- ❶❷❸ Pour devenir un chef de file en prévention

Une attestation est remise à chaque participant. Sauf exception, les formations sont dispensées dans les bureaux de l'ASP imprimerie 7450, boulevard des Galeries-d'Anjou à Anjou, bureau 450. **Pour vous inscrire : 514 355-8282** ou www.aspimprimerie.qc.ca sous la rubrique Formation. Les formations de l'ASP imprimerie sont offertes sans frais aux personnes à l'emploi des entreprises de son secteur.

2010 Prix Graphiprévention

Félicitations à Solisco récipiendaire du Prix graphiprévention 2010

Les coprésidents patronal et syndical du conseil d'administration de l'ASP imprimerie, Normand Sarault et Michel Handfield ont procédé à la remise du grand prix et des mentions aux représentants des entreprises, en présence de leur conseiller en prévention, Dany Mailloux, Thierry Tollis et Tommy Lupien.



Les représentants de **Solisco** : Jean Turcotte et Marco Bégin étaient particulièrement fiers de recevoir les grands honneurs en devenant les récipiendaires du Prix graphiprévention 2010.

Les entreprises participantes ayant reçu une mention



Francis Deschesnes, Jean-Guy Moreau, Martin Murray et Daniel Cardinal de **RockTenn Emballages Montréal**.



Les représentants de **Transcontinental Qualimax** : Mélissande Lo-bono et Philippe Clément.



De **Fort Dearborn** : Francis Blain, Josée Lévesque et Julie Charbonneau.

Quelque 140 personnes à l'invitation annuelle



*offrant des moments de
rencontre et d'échanges ...*



ont répondu de l'ASP imprimerie...

2010 Le conseil d'administration

Les officiers du conseil d'administration :
Normand Sarault, Michel Handfield et
Gilles Duguay, respectivement coprésident
patronal, coprésident syndical et trésorier,
demeurent en poste pour l'exercice en cours.



Première rangée : **Marie Ménard**, directrice et secrétaire générale; **Normand Sarault**, délégué et directeur du Conseil patronal de l'imprimerie du Canada, coprésident patronal; **Gaëtan Cajolais**, vice-président et délégué des Teamsters/Conférence des communications graphiques, 555 M (FTQ); **Daniel Gendron**, délégué du Conseil patronal de l'imprimerie du Canada, chef ressources humaines, Transcontinental Litho Acme.

Deuxième rangée : **Jean-Guy Moreau**, délégué du Conseil patronal de l'imprimerie du Canada, directeur des ressources humaines, RockTenn Emballages Montréal; **Larry Myles**, président et délégué des Teamsters/Conférence des communications graphiques, 555 M (FTQ); **Jacques Tousignant**, délégué des Quotidiens du Québec, vice-président ressources humaines, La Presse; **Jacques Mercier**, délégué du Conseil patronal de l'imprimerie du Canada, directeur d'usine, Interchèques; **Gilles Duguay**, délégué de la Fédération nationale des communications, distributeur, La Presse, trésorier; **Michel Handfield**, délégué et président de la Section locale 145 du Syndicat canadien des communications, de l'énergie et du papier, coprésident syndical et **Stéphane Pimparé**, vice-président et délégué de la Fédération des travailleurs et travailleuses du papier et de la forêt (CSN).

*Une conférencière,
Rose-Marie Charest,
qui a su captiver son auditoire...*

*tellement que les discussions
se sont poursuivies tout au
long du repas.*

Voici en quelques mots, l'essentiel de son propos. Le changement fait partie de la vie. Préserver son équilibre dans l'action, c'est possible dans la mesure où l'on possède les ressources tant personnelles que professionnelles pour y faire face. L'épuisement survient lorsque ces ressources font défaut. En période de changement, chacun a besoin de prendre appui sur du connu pour développer d'autres façons de faire, de formation d'appoint, de périodes d'acclimatation ou d'entraînement, de supervision et d'encadrement approprié et, enfin, de reconnaissance. Le succès repose sur une responsabilité partagée entre l'employeur et l'employé qui, en s'investissant dans un projet commun, vivront mieux le changement.

graphiprévention 5

La manutention de charges lourdes

Manipuler des charges lourdes est souvent associé à un risque de blessures au dos. Pour mesurer l'ampleur du risque, il importe de considérer, en plus du poids de la charge, la fréquence et la durée de la manipulation, la posture adoptée pour prendre et déposer la charge, la qualité de la prise, etc. Voici comment certaines entreprises ont réussi à réduire les risques de maux de dos pouvant être occasionnés par la manipulation de charges lourdes.



Solisco a conçu un levier pour faciliter la manipulation des rouleaux de papier.



Transcontinental Métropolitain a mis au point un système de levage pour la manipulation des batteries des transpalettes électriques.

Références :

- fiche d'information *La manutention de charges lourdes*, ASP imprimerie
- section Idées de prévention du site Web de l'ASP imprimerie www.aspimprimerie.qc.ca
- site Web de l'IRSST consacré à la manutention www.irsst.qc.ca/manutention.



Une idée de prévention Une méthode plus pour disposer

Dans le secteur de l'imprimerie, les troubles musculo-squelettiques (TMS) représentent plus de 40 % des blessures indemnisées par la CSST. Leurs causes multiples posent un défi en prévention.

Transcontinental de la Capitale, une entreprise spécialisée dans l'impression de journaux qui emploie 80 personnes, a trouvé un moyen pour réduire les risques de TMS et de coupures chez ses mécaniciens.

Le personnel de la maintenance chez Transcontinental de la Capitale effectue la plupart des travaux de soudure et de mécanique à l'interne (ex. réparation, fabrication de pièces) ce qui génère une quantité variable de rebuts de métal. Les mécaniciens disposaient de ces rebuts dans une boîte de bois à proximité leur atelier situé à l'étage supérieur. Une fois par mois en moyenne, ils devaient la vider dans le conteneur destiné au recyclage situé au rez-de-chaussée.

Le problème

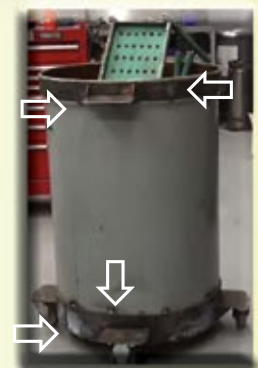
Lorsque la boîte contenant les rebuts de métal était pleine – son poids pouvait varier entre 150 et 350 livres – l'opérateur du chariot élévateur à fourches venait la prendre pour la transporter jusqu'au conteneur. Un des mécanicien était présent à l'étage supérieur pour guider le cariste dans ses manoeuvres pour prendre la boîte.

Une fois que le cariste avait transporté la boîte à proximité du conteneur, deux mécaniciens venaient y décharger manuellement les plus gros morceaux. Ils complétaient le transvidage de la boîte en la saisissant à bout de bras pour la renverser au-dessus du conteneur. Cette opération monopolisait chaque fois trois personnes dont deux pendant 30 minutes, ce qui était peu productif. À cela s'ajoutait les risques d'entorses lombaires et de coupures car seules les mains étaient protégées par des gants.

En imprimerie...

le siège des lésions reliées aux TMS touche principalement les membres supérieurs et le dos.

les principaux facteurs de risque sont liés aux postures contraignantes, aux efforts excessifs, aux gestes répétitifs et aux pressions locales sur les tissus.



de Transcontinental de la Capitale sécuritaire et efficace des rebuts de métal

La solution

Dans le cadre d'un projet « 5S », les mécaniciens ont été appelés à examiner ce qu'ils pourraient modifier dans leur environnement de travail afin d'accroître l'efficacité et la sécurité. Cette réflexion est à l'origine de l'idée consistant à mécaniser le transfert des rebuts de métal.

Une méthode plus sécuritaire et efficace

Les mécaniciens ont proposé une méthode permettant d'éliminer le transfert manuel des rebuts de métal et par le fait même, les risques de maux de dos et de coupures. Ils ont pensé disposer des rebuts de métal dans un baril plutôt que dans une boîte et avoir recours à l'opérateur du chariot élévateur à pinces pour prendre le baril et le transvider dans le conteneur.

Cette solution a nécessité de solidifier le baril. Pour ce faire, les mécaniciens y ont soudé une plaque de métal circulaire dans le haut et le bas ainsi qu'une pièce de métal dans le fond.

Pour éviter que les pinces n'écrasent le baril et pour que les pinces aient une prise pour pouvoir le renverser, des équerres ont été soudées dans le haut et le bas du baril. Enfin, les mécaniciens ont ajouté au baril une base sur roulettes pour en faciliter le déplacement.

Ces modifications ont été conçues et réalisées à l'interne par les mécaniciens. Depuis la mécanisation du transvidage du baril de rebuts de métal dans le conteneur, la présence d'un seul mécanicien est requise pour quelques minutes, le temps de guider le cariste qui vient chercher le baril et de rapporter le baril dans l'atelier une fois qu'il a été vidé de son contenu.

Étant déjà familiers avec le transport et la rotation des rouleaux de papier, les caristes de l'entreprise n'ont eu aucune difficulté à effectuer le transport du baril et le transvidage dans le conteneur.

Les membres de l'équipe de la maintenance sont particulièrement fiers d'avoir conçu et réalisé ce projet dont les retombées sont plus que positives tant au plan de la sécurité que de l'efficacité. Cette idée est par ailleurs facilement applicable dans d'autres entreprises qui disposent d'un chariot élévateur à pinces.

La prévention, c'est rentable

Cette idée de prévention a contribué à éliminer, chez le personnel de la maintenance, les risques de maux de dos et de coupures associés au transvidage de rebuts de métal tout en améliorant l'efficacité. Transcontinental de la Capitale fait ainsi la démonstration que production et sécurité peuvent aller de pair. ■

Comment prévenir les TMS?

Dans le cas de Transcontinental de la Capitale, le facteur de risque soit la charge à soulever, était facilement identifiable. Cela n'est pas toujours aussi évident. Certaines situations nécessitent un examen plus poussé pour identifier les facteurs de risque et ce qui peut en influencer l'importance. Pour cibler les postes à risque, il faut notamment observer les activités de travail et questionner les travailleurs.

Pour bien comprendre l'activité globale du travail, ses répercussions sur l'état de santé des travailleurs et pour orienter les actions à prendre en prévention, il importe par la suite d'analyser et de mesurer les facteurs de risque identifiés.

Les personnes concernées ont avantage à prendre part à cette démarche afin de s'assurer que les changements apportés répondent bien à leurs besoins.

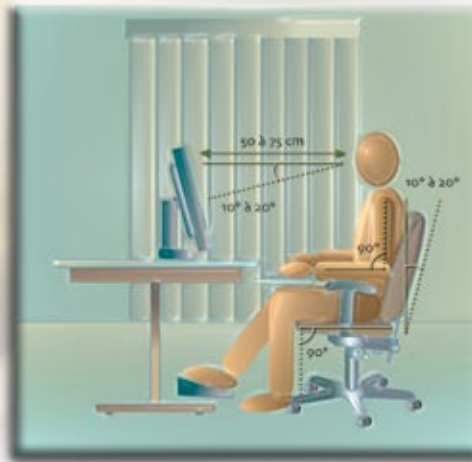
Cette démarche ne serait complète sans effectuer une évaluation des changements.

La formation *Adopter une démarche ergonomique* de l'ASP imprimerie peut vous aider à mener une démarche d'intervention ergonomique.



Par ou dois-je commencer pour ajuster mon poste de travail?

- ✂ Ajuster la chaise pour être confortablement assis (dossier, siège), et avoir un bon support pour le dos. Utiliser un repose-pieds au besoin.
- ✂ Ajuster la hauteur du clavier et de la souris de façon à avoir l'avant-bras au même niveau. S'assurer que le coude a un angle de 90 degrés et que les poignets sont droits.
- ✂ Ajuster la hauteur et la distance de l'écran. La distance suggérée : entre 50 et 75 cm (un bras de distance). Les yeux devraient être à la hauteur de la partie supérieure de l'écran. On peut incliner légèrement l'écran vers l'arrière pour limiter les reflets.
- ✂ Installer les documents consultés dans un rayon de 15 degrés de part et d'autre de la ligne de vision à l'écran. Il est possible d'installer des supports pour les documents à côté de l'écran.
- ✂ Garder les accessoires fréquemment utilisés (téléphone, calculatrice, etc.) à portée de la main.
- ✂ Dégager sous le bureau un espace suffisant pour les jambes, ce qui facilite le changement de position.



Vos conseillers en prévention

TOMMY
LUPIEN



DANY
MAILLOUX



THIERRY
TOLLIS



CATHERINE
WOODS



**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**
7450, boulevard des Galeries-d'Anjou, bureau 450
Anjou (Québec) H1M 3M3

