

Un programme de prévention des MAUX de DOS

LA PRÉVENTION DES MAUX DE DOS : une démarche structurée et organisée

Notre dos est sollicité tous les jours. Que ce soit au travail ou dans nos loisirs, nous lui imposons souvent des efforts qu'il n'est pas en mesure de soutenir. Si nous n'en prenons pas soin régulièrement, il pourra nous envoyer des messages de douleur, d'inconfort ou de malaise. Il pourra même faire en sorte que nous ne pourrions exercer nos activités régulières pour quelque temps.

Comme les statistiques de la CSST pour le secteur le démontrent en 2000, 28,2% des accidents résultent en blessures au dos. Les causes les plus fréquentes sont :

- Les efforts excessifs ;
- Les flexions répétitives du tronc ;
- Le soulèvement manuel incorrect des charges ;
- Le maintien d'une position statique ;

- Le maintien de différentes positions contraignantes ;
- Les torsions du tronc en déplaçant les objets.

Ces causes sont reliées à des facteurs de risques qui peuvent être de deux ordres.

- D'une part, d'ordre **organisationnel**, puisque les tâches de travail doivent être exécutées dans un environnement sécuritaire et organisées avec un souci de prévention.
- D'autre part, d'ordre **personnel**, puisqu'il appartient à chacun d'adopter des habitudes qui contribuent à maintenir leur dos en santé.

On se sert souvent de la formation comme premier moyen de prévention. Efficace pour un certain temps, elle devient inappropriée si elle n'est pas accompagnée d'un processus visant à intervenir à la source des causes de ces blessures.

Comment faire en sorte que cette démarche donne les résultats escomptés ?

PLATE-FORME DE MANIPULATION

Avant

Le travailleur devait se pencher pour prendre des poches de plus de 25 kg sur une palette posée directement au sol pour se rendre au réservoir. Il devait par la suite, se pencher de nouveau, ouvrir la poche et la déverser dans le réservoir situé à environ 76 cm du sol. Cette tâche impliquait un soulèvement manuel de charge importante et une torsion lors du déversement.

Aujourd'hui

Le travailleur manipule les mêmes poches sur une plate-forme et n'a qu'à glisser la poche sur un plateau construit et adapté au réservoir où il doit déverser la poche ouverte. Les risques reliés aux soulèvements et aux torsions sont éliminés.



RÉDACTION :

ESTHER THIBAUT
CONSEILLÈRE EN PRÉVENTION
EN COLLABORATION
AVEC LA MINE NIOBEC

LA PRÉVENTION DES MAUX DE DOS :
UNE DÉMARCHÉ STRUCTURÉE ET ORGANISÉE

LA DÉMARCHÉ D'INTERVENTION

À LA MINE NIOBEC,
UN PROGRAMME QUI A DONNÉ DES RÉSULTATS...

RÉALISATION 2



ÉLÉVATEUR DE PALETTE AUTOMATIQUE

Avant

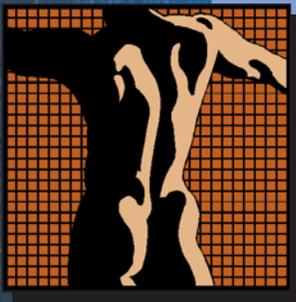
Le travailleur empaquetait des cannes de ferriobium d'un poids de 7 kg et 10 kg, les prenait sur le convoyeur et les déposait au sol sur une palette pour en préparer l'expédition. Cette tâche imposait des flexions et des torsions au niveau du tronc.

Aujourd'hui

Le travailleur prépare les mêmes cannes, les recueille sur un convoyeur modifié pour se rendre le plus près possible de la palette. La palette est maintenant déposée sur un élévateur de palette automatique qui tourne et s'ajuste en hauteur à partir d'un système pneumatique.

Le travailleur a donc généralement la palette à la hauteur de la taille, hauteur sécuritaire de manutention.

LA DÉMARCHE D'INTERVENTION¹



Une démarche de prévention des maux de dos nécessite une analyse approfondie des causes ou de ce qui risque de provoquer des malaises ou des blessures au dos. Il faut chercher les risques là où ils se trouvent, c'est-à-dire dans le **poste de travail** (soit l'environnement, la tâche, les équipements et l'organisation du travail) et au niveau des **comportements individuels**. Ce n'est qu'après avoir fait cet exercice que vous serez en mesure de mettre en place les mesures de prévention appropriées.

« La démarche d'intervention est un processus méthodologique et analytique qui vise à habilitier les intervenants patronaux et syndicaux en santé et en sécurité du travail à :

- Réduire les accidents du travail ;
- Mettre en place un programme de prévention spécifique à la manutention manuelle ;
- Éventuellement, étendre cette démarche à d'autres secteurs dans la même entreprise. »

1. FORMATION D'UN COMITÉ PARITAIRE DE TRAVAIL



Pour réussir à faire une analyse complète de la situation des maux de dos dans l'entreprise, il est intéressant de former un groupe de travail de manière à impliquer l'ensemble des intervenants concernés par cette problématique (direction, cadres, intervenants syndicaux, travailleurs du secteur concerné, etc.). Provenant directe-

ment du comité de santé et de sécurité du travail ou formant un sous-comité de celui-ci, son rôle sera de piloter le programme de prévention des maux de dos du début à la fin.

Si nécessaire, les membres de ce comité devront recevoir une certaine formation de base sur les principes élémentaires de la prévention des maux de dos et de l'hygiène des postures.

2. INFORMER ET DISTRIBUER LES RÔLES AUX PERSONNES IMPLIQUÉES DANS LE COMITÉ OU LE SOUS-COMITÉ

Pour donner toute son importance au processus, le mandat du comité et de ses membres doit être clairement défini dans l'organisation et les rôles et responsabilités, bien détaillés. Ce groupe doit être reconnu dans l'organisation et devenir une référence pour l'ensemble du personnel.

3. CIBLER UN CORPS DE MÉTIER

Que ce soit par l'analyse des statistiques d'accidents de l'organisation ou suite à une analyse détaillée des problèmes rapportés au comité de santé et de sécurité, il est possible de répertorier l'ensemble des postes de travail qui génèrent des blessures au dos. De cette liste, il faut identifier et prioriser les corps de métier à analyser. De cette façon, chaque poste de travail ou corps de métier identifié sera analysé en détail. Il s'agit de travailler prioritairement sur les postes qui génèrent le plus de risques.

¹ La présente section est inspirée de : Association Sectorielle Transport Entrepasage, Démarche de prévention en manutention, Guide de prévention, Manuel de référence, Montréal, 1998.

RÉALISATION 3



POIGNÉE POUR DÉPLACER LES BOUTEILLES D'EAU

Avant

Le travailleur devait soulever et transporter à la main les bouteilles d'eau préalablement placées dans des contenants de plastique. Cette opération présentait un risque de déséquilibre au niveau de la colonne lors du transport de la charge. De plus, les poignées n'assuraient pas une bonne préhension sur la charge.

Aujourd'hui

Le travailleur a conçu lui-même une poignée adaptée qui lui permet de soulever et de transporter les mêmes bouteilles tout en réduisant l'effort demandé à sa colonne vertébrale.

4. INFORMATION DU PERSONNEL RATTACHÉ AU CORPS DE MÉTIER CHOISI

Le personnel ciblé par le comité devra être informé de la démarche initiée de manière à collaborer sans craindre d'être personnellement visé.

5. LE DIAGNOSTIC

De manière à procéder à une analyse complète des données et à construire des outils permettant d'observer efficacement le milieu de travail, cette étape, longue et fastidieuse, s'avère fondamentale. C'est de cette façon qu'il sera plus facile d'atteindre votre objectif d'éliminer à la source les dangers pour la santé, la sécurité et l'intégrité physique des travailleurs.



Selon votre objectif et en fonction du mandat défini pour votre comité, différentes étapes peuvent s'insérer dans le processus. En voici quelques exemples.

- **Traitement des données documentaires**

Quelles sont les informations que l'entreprise possède sur la nature des maux de dos et sur leurs causes ?

- **Compilation des statistiques**

Est-ce que les statistiques nous parlent ? Qu'est-ce que l'on sait du siège de la lésion, de la façon dont s'est produite la blessure ou des éléments en cause dans l'accident ?

- **Questionnaires aux travailleurs**

De quelle façon peut-on questionner les travailleurs ciblés par l'exercice ? Quelles informations possèdent-ils ?

- **Analyse des mesures de prévention**

Quelles sont les mesures appliquées dans l'entreprise ? Quelles sont les lacunes identifiées ?

- **Autres documents pertinents**

Toute information provenant de l'établissement : plaintes, inspections, observations, relevés de situations dangereuses, etc.

- **Saisie des éléments de la situation de travail**

Cette étape sert à observer, à l'aide d'une grille, le travailleur en pleine action. Une fois la saisie de données terminée, il sera possible de comparer avec les principes de base pour voir si des modifications sont nécessaires et quel genre d'intervention sera plus pertinente.

- **Évaluation de la personne**

Cette étape, optionnelle, permet de comprendre les capacités et les limites des travailleurs pour mieux les aider à accomplir leur travail sans risque pour leur santé ni pour leur sécurité.

- **Évaluation des tâches et des activités**

Cette étape permet d'avoir un portrait plus précis de l'activité globale d'un travailleur.

- **Évaluation des équipements**

Quels sont les équipements utilisés, leur état, leur nombre, l'entretien qui y est fait, etc. ?

- **Évaluation de l'environnement**

Cette étape comporte deux volets : l'analyse de l'aménagement de l'espace disponible pour le travailleur et l'analyse des conditions ambiantes.

RÉALISATION 4



CONCASSEUR À ROULEAU DE LABORATOIRE

Avant

Le travailleur devait soulever des sacs d'échantillon de 15 kg à bout de bras dans le but de les déverser dans l'entonnoir du concasseur. De plus il devait maintenir le sac dans les airs environ 5 à 10 minutes de manière à le déverser au complet.

Aujourd'hui

Le travailleur manipule le même sac d'échantillon en montant sur un marchepied lui donnant accès directement au concasseur. Le concasseur a aussi été modifié de manière à ce que le travailleur n'ait plus à maintenir le sac. Il vide le sac au complet et le système modifié fait le reste.

- **Évaluation du temps et du moment**

Cette étape permet de renseigner sur l'effet des horaires de travail sur les risques d'accidents ou d'incidents.

- **Évaluation de l'organisation du travail**

Connaître l'organisation d'un établissement permet de faire ressortir les relations entre les divers éléments d'une situation de travail, soit : la personne, la tâche, l'équipement, l'environnement, le temps et l'organisation.

- **Analyse et synthèse des données**

C'est à cette étape qu'il faut rassembler l'ensemble de l'information et tenter d'identifier les situations anormales et souhaitables. Cette étape permettra de définir les causes des maux de dos dans l'entreprise et d'identifier des hypothèses ou des solutions possibles.

- **Production et présentation d'un rapport**

Un document synthèse doit être produit par le comité ou le sous-comité, approuvé par celui-ci et présenté aux mandataires et au personnel ciblé par l'exercice.

- **Élaboration des solutions**

Le comité ou sous-comité choisira les solutions les plus appropriées en fonction des critères d'efficacité déterminés par celui-ci. Cette information pourra être disponible sous forme d'un tableau synthèse faisant état du problème identifié et de la solution choisie.

- **Élaboration d'un plan d'action**

Chaque solution adoptée unanimement par le comité devra être identifiée dans un plan d'action auquel on aura attribué un échancier et un responsable de l'action et du

suivi. Le plan d'action engage l'employeur envers son personnel et assure sa crédibilité sur la volonté de contrer les dangers présents en milieu de travail.

- **Évaluer la démarche**

Dans les mois ou les années qui suivent il est important, pour mener cette démarche à terme et pour s'assurer que les objectifs ont été atteints, de prévoir des mécanismes de suivi et de bilan. Il faudra établir des critères, qualitatifs et quantitatifs, permettant d'évaluer les interventions. Ces critères peuvent varier d'un établissement à un autre et devront être établis, ou du moins approuvés, par le comité ou le sous-comité paritaire de travail. À la fin de la première année, par exemple, il serait fort intéressant de vérifier, auprès des travailleurs concernés, si les solutions implantées sont adéquates.

À LA MINE NIOBEC

un programme qui a donné des résultats...

Préoccupé par l'état de la situation des maux de dos dans son établissement (32% des accidents en moyenne de 1996 à 2000 étaient reliés au dos), le comité de santé et de sécurité du travail de la Mine Niobec a entrepris la mise en place d'un programme de prévention des maux de dos. Ne voulant pas répéter les expériences passées qui n'avaient pas donné les résultats escomptés (évaluation des tâches, programme d'échauffement musculaire), les membres du comité ont décidé d'opter pour un programme global sous la supervision d'une firme de consultants. Leur objectif de départ : « Diminuer de 30% les jours perdus. »



SABLEUR DE RAMPE

Avant

Le travailleur déposait le sac dans le godet d'une chargeuse-navette, y montait et sablait la rampe à l'aide d'une pelle. Cette façon de faire présentait à la fois des risques de chute et de maux de dos dus aux torsions.

Aujourd'hui

Un sableur a été fabriqué de manière à automatiser la majeure partie de la tâche. Il est installé directement sur une chargeuse-navette.

Intéressés initialement par la situation des événements accidentels survenant aux employés sous terre, ils ont constaté que d'autres secteurs étaient aussi touchés et ce dans tous les groupes d'âge. De cette façon ils ont déterminé que le programme allait alors s'appliquer pour l'ensemble des employés de la mine.

Leur plan d'action a été le suivant :

- Formation d'un comité (parallèle au comité de santé et de sécurité du travail) ;
- Promotion du programme ;
- Formation du personnel ;
- Identification des tâches à risques dans les différents secteurs ;
- Correctifs envisagés ;
- Résultats.

Le rôle du comité a été très important dans le processus. En plus de valider chaque activité proposée par le consultant, les membres provenant des différents secteurs d'activités de l'entreprise assuraient le lien avec les autres travailleurs de l'établissement. Après la première année, une diminution de 21% des jours perdus était enregistrée.

En 2002, le comité de santé et de sécurité s'est pris en charge et a décidé de voler de ses propres ailes. Ayant rencontré quelques problèmes de disponibilité et de motivation chez quelques-uns des membres du comité « Maux de dos », il a été décidé de former un comité « élargi » du comité de santé et de sécurité pour poursuivre les activités. Ils ont continué la sensibilisation des groupes de travailleurs et leur ont fait connaître les correctifs apportés en 2001 dans chaque milieu de travail. Chaque équipe de travail a, par la suite, poursuivi son exercice d'analyse des risques de blessures au dos dans son secteur dans le but de proposer d'autres solutions afin de les corriger.

Malgré les coûts reliés à l'utilisation des services d'un consultant, à la libération des gens ou à l'acquisition ou à la modification d'équipements de manutention, le pro-

gramme vaut la peine d'être implanté. En octobre 2002, les statistiques démontraient que seulement 12% des événements accidentels touchent maintenant le dos. Au niveau des jours perdus, le comité a enregistré une nette amélioration passant de 160 jours en moyenne perdus par année de 1996 à 2000, à 57 jours perdus pour les maux de dos de janvier à octobre 2002. En améliorant le milieu de travail, la qualité de vie des travailleurs et la productivité ne peuvent qu'être influencées positivement.

Les travailleurs, tant qu'à eux, en ressortent gagnants. En écoutant les travailleurs, en étant sensible à leurs différents problèmes dans leur milieu respectif, l'organisation reconnaît leur importance dans ce processus. Maintenant, les travailleurs se sensibilisent entre eux sur les bonnes façons de faire.

Le comité de santé et de sécurité a appris beaucoup de cette expérience. Même si les membres du comité ont entrepris de se prendre en charge dans la dernière année, ils se sont aperçus de l'importance de ne pas arrêter d'en parler dans le milieu si on veut maintenir les bons résultats. Ils soulignent aussi l'importance de la reconnaissance qu'ils ont eue de la direction de l'établissement pour leur permettre d'atteindre leurs objectifs. Ils ont surtout retenu une chose : « Ne pas oublier de tenir les travailleurs au courant des modifications au fur et à mesure qu'elles sont réalisées. » C'est la seule façon de valider l'efficacité des actions prises dans le milieu.

Après avoir modifié l'équipement, amélioré l'environnement de travail ou modifié les méthodes sécuritaires de travail, le comité doit maintenant se pencher sur la façon d'améliorer ses activités de prévention dans son plan d'action. Il doit, entre autres, entretenir le processus de manière à continuer d'améliorer sa performance. Les connaissances acquises dans cet exercice devraient lui permettre aussi d'améliorer la qualité de ses interventions pour ce qui touche particulièrement les enquêtes d'accidents, les inspections ou les observations de tâches.

RÉALISATION 6



MANUTENTION DES TIGES D'ACIER

Avant

Quatre travailleurs devaient manipuler des tiges d'acier d'environ 200 kg de manière à les déposer dans un concasseur à tige. Amenées à l'aide d'un pont roulant, les tiges étaient ensuite soulevées par les quatre travailleurs, déposées sur un système de rouleaux et poussées avec force dans le concasseur.

Aujourd'hui

Les mêmes tiges sont amenées avec un pont roulant sur un support de conception maison qui permet au travailleur de déposer plusieurs tiges à la fois près d'un système de rouleau assisté d'un moteur. Les tiges sont alors entrées avec une force motrice dans le concasseur au lieu de le faire à force de bras.

CONCLUSION

Quoique la formation puisse donner d'excellents résultats à court terme, une démarche globale de prévention des maux de dos passe par une intervention structurée et organisée qui vise à comprendre ce qui se passe. Bien appuyée, cette démarche donne des résultats et permet d'atteindre notre objectif soit, d'éliminer à la source les dangers pour la santé et la sécurité des travailleurs.

La mise en place d'un programme de prévention des maux de dos dans un établissement est un exercice efficace, stimulant et enrichissant pour l'ensemble des intervenants dans l'établissement.

Vous voulez tenter l'exercice ou en savoir plus sur le sujet, votre association peut vous aider. Contactez-nous et il nous fera plaisir de répondre à vos questions.

AVERTISSEMENT

LES RENSEIGNEMENTS QUE LE PRÉSENT DOCUMENT CONTIENT NE SONT PAS EXHAUSTIFS. DE MÊME, ILS NE CONSTITUENT EN AUCUN CAS UNE INTERPRÉTATION JURIDIQUE DES RÈGLEMENTS ET DE LA LOI. L'APSM NE GARANTIT AUCUNEMENT QUE LES ACCIDENTS DU TRAVAIL, LES MALADIES PROFESSIONNELLES ET LES DANGERS EN CES MATIÈRES SERONT NÉCESSAIREMENT ÉLIMINÉS PAR L'INFORMATION PROCURÉE DANS LE DOCUMENT OU PAR L'OBSERVANCE DES MESURES PRÉVENTIVES QU'IL SUGGÈRE.

IL Y A DES CIRCONSTANCES DE LIEU ET DE TEMPS, DE MÊME QUE DES CONDITIONS GÉNÉRALES OU PARTICULIÈRES, QUI PEUVENT FAVORISER, DIMINUER OU ÉLIMINER LA PERTINENCE OU L'EFFICACITÉ DE L'INFORMATION TRANSMISE. C'EST POURQUOI L'APSM DÉCLINE TOUTE RESPONSABILITÉ DÉCOULANT DE LA MISE EN APPLICATION DE CE DOCUMENT.



ASSOCIATION PARITAIRE POUR LA SANTÉ
ET LA SÉCURITÉ DU TRAVAIL DU SECTEUR MINIER

979, DE BOURGOGNE, BUREAU 570
QUÉBEC (QUÉBEC) G1W 2L4

TÉLÉPHONE : (418) 653-1933
TÉLÉCOPIEUR : (418) 653-7726
COURRIEL : apsm@aspemine.ca

UN MERCI SPÉCIAL

Soulignons la collaboration
de M^{me} Kim Labrecque, représentante à la prévention,
de M. Jean-Paul Pouliot, représentant à la prévention
et de M. Marcel Bergeron, coordonnateur en santé et en
sécurité qui ont partagé leur vécu et leurs expériences
dans le domaine de la prévention des maux de dos.