



Savoir bien ajuster la machine

Le Code de la sécurité routière n'exige pas, entre le 16 mars et le 14 décembre, l'emploi obligatoire des pneus d'hiver, au Québec. Ces jours-ci, en plus des nombreux bris de voiture causés par les nids de poule, l'heure est à l'installation des pneus d'été. Les mécaniciens et garagistes en ont plein les bras... et plein le dos ! Tandis qu'ils voient à la santé mécanique de votre voiture, qu'en est-il de leur santé neuro-musculo-squelettique ?

L'Association sectorielle Services automobiles et la CSST estiment que, durant la période de pointe de printemps et d'automne, chaque garagiste travaille au remplacement de pneus d'une moyenne de neuf véhicules par jour. S'il effectue sa tâche selon la méthode traditionnelle, qui consiste à déposer, transporter, dégonfler, changer, équilibrer, soulever et poser les pneus de façon entièrement manuelle, pas moins de 28 flexions du dos lui seront nécessaires pour effectuer le travail sur une seule voiture. À la fin de la journée, il aura imposé à son dos un total de 252 flexions, et à la fin de l'année, 20 000 !

Mal effectuées, les flexions répétées du dos rendent le travailleur vulnérable aux douleurs lombaires, aux hernies discales, aux bursites, aux tendinites et à plus long terme, aux problèmes d'arthrite chronique. Heureusement, une méthode de travail alternative et adaptée permet de minimiser les risques de blessures neuro-musculo-squelettiques.

L'ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL

La prévention commence avant tout dans un environnement qui prédispose au travail sécuritaire. Dans 35 % des cas, le risque de blessures neuro-musculo-squelettique chez les employés de garage survient lors du soulèvement ou du dépôt de pneus au sol. Ce risque augmente évidemment en fonction du poids et de la grosseur de ceux-ci. Est-ce votre cas ?

L'utilisation d'un chariot de travail sur roulettes, sur lequel les pneus sont disposés à la hauteur de la ceinture, constitue une solution ergonomique efficace qui réduit considérablement le nombre de flexions effectuées durant la journée. Vous vous fatiguerez beaucoup moins rapidement, le transport des pneus de la voiture vers les machines s'en trouvant fortement simplifié. Afin de réduire les longs déplacements, prévoyez un espace d'un maximum de 60 centimètres (24

pouces) entre chaque équipement vous servant à effectuer le travail.

LA PRÉPARATION À L'EFFORT

Faire des étirements afin de préparer les articulations, les muscles et le dos à l'effort est essentiel, avant de débiter la journée. Prenez soin de bien étirer les côtés, l'avant et l'arrière des cuisses, les épaules, les poignets et le dos. Tenez chaque position pendant 15 secondes et répétez deux fois chaque étirement. Si la distance et la température vous le permettent, partez travailler à pied. Même effectuée sur place, une marche d'environ un quart d'heure peut être bénéfique pour la préparation à l'effort. N'oubliez pas de soulever vos genoux et de bouger doucement vos bras.

LE SOULÈVEMENT ET LE DÉPLACEMENT

Utiliser un équipement adapté est idéal lors du soulèvement et du déplacement des pneus. Si vous n'avez d'autre choix que de procéder au travail manuellement, appliquez une technique adéquate :

- Rapprochez-vous de la charge en mettant vos pieds à la même largeur que celle de vos épaules, la tête vers le haut, les pieds et la tête pointant dans la même direction.
- Pliez les genoux, utilisez les muscles de vos jambes et gardez toujours le dos droit au moment de soulever le pneu.
- Déplacez-vous en gardant toujours la charge près de votre corps. Pivotez avec vos pieds et évitez les flexions du tronc. Si la charge est trop lourde, demandez l'aide d'un collègue de travail.
- Ne soulevez jamais un pneu lourd au-dessus de votre taille. Utilisez plutôt un équipement de levage.
- Alternez les tâches afin d'éviter les mouvements répétitifs. Malgré l'affluence, prenez des pauses et hydratez-vous régulièrement en buvant de l'eau.
- Ne laissez pas une douleur perdurer plus de 48 heures. Appliquez de la glace sur la région affectée et faites évaluer votre santé vertébrale par un docteur en chiropratique. Comme une voiture, le corps a lui aussi besoin d'un ajustement régulier.

Sources :

- Association des chiropraticiens du Québec, www.chiropratique.com
- Association sectorielle Services automobiles, www.autoprevention.qc.ca
- Commission de la santé et de la sécurité du travail du Québec (CSST)



■ Voici quelques conseils à l'usage des garagistes.