



## Au boulot, les jeunes!

**C'**est maintenant chose faite. La cloche de la fin des classes a sonné. Et pour remplir les coffres, se faire plaisir et préparer la prochaine année, plusieurs adolescents et jeunes adultes profiteront de ce temps libre pour occuper un emploi d'été. Y sont-ils bien préparés?

Ils sont plus de 522 000 âgés de moins de 24 ans à travailler, à temps plein ou à temps partiel durant l'année, et particulièrement au cours de la période estivale. Cette année encore, près de 24 000 d'entre eux seront blessés dans le cadre de leurs fonctions, au Québec. Le scénario se répète d'année en année et la Commission de la santé et de la sécurité du travail du Québec (CSST) ne manque pas de faire campagne à ce sujet. Plusieurs d'entre nous ignorent pourtant que, sur le marché du travail, nos jeunes se blessent davantage que leurs aînés.

### QUELS TYPES DE BLESSURES?

Une étude remontant à 2004 a avancé que si les jeunes âgés de 15 à 19 ans se blessent davantage aux doigts, c'est principalement le dos qui en prend pour son rhume entre 20 et 24 ans.

**C'est principalement le dos qui en prend pour son rhume entre 20 et 24 ans**

Même si l'organisme guérit plus facilement dans la vingtaine que dans la soixantaine et qu'il supporte plus longuement les coups durs et les efforts soutenus, les blessures ne sont jamais à prendre à la légère. Votre chiropraticien peut vous expliquer le fonctionnement de la structure vertébrale, en cas de blessure: un traumatisme, une chute, un mouvement répétitif ou une ergonomie de travail déficiente, même subis ou vécus à un plus jeune âge, peut avoir de lourdes conséquences sur la santé du sujet qui en est la cible. Abîmées, déplacées ou fracturées, les vertèbres et les articulations qui composent la colonne vertébrale deviennent immédiatement une source d'interférence à la circulation de l'information entre la moelle épinière et le cerveau. À moyen et long terme, ces dysfonctionnements porteront atteinte à la santé globale de l'organisme. Parfois, les effets d'une blessure au travail sont ressentis immédiatement: lombalgie, courbatures, hernie discale, tendinite, etc. D'autres fois, les symptômes n'apparaîtront que dans

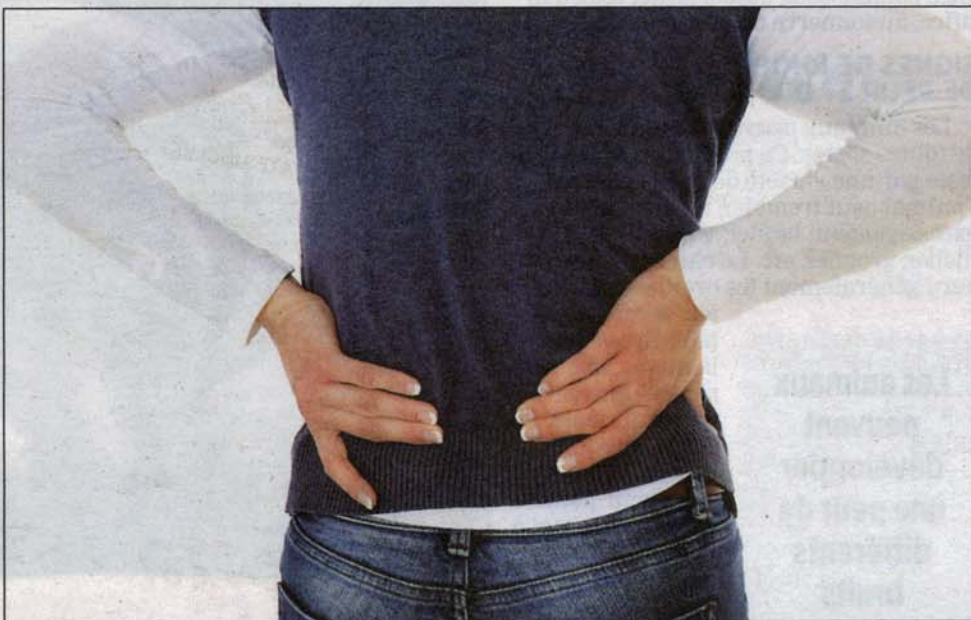


PHOTO ISTOCK

■ **Même si l'organisme guérit plus facilement dans la vingtaine que dans la soixantaine, les blessures au dos ne sont jamais à prendre à la légère.**

les semaines, mois ou années qui suivront et vous pourrez voir apparaître alors toute une gamme de troubles neuro-musculo-squelettiques chroniques.

### APPRENDRE À PRÉVENIR EN QUELQUES ÉTAPES:

Le manque d'information et le manque d'expérience sont à la source du problème. Les jeunes souhaitent d'ailleurs être appréciés de leur supérieur, accomplissent la besogne rapidement, placent moins souvent leur travail comme une préoccupation prioritaire dans leur quotidien, ont le goût du risque et, surtout, hésitent à poser des questions à leur employeur. Voici les conseils que nous devrions leur donner:

#### 1. SUPERMAN N'EST QU'UN FILM

Même en pleine santé et en pleine possession de tes moyens, tu n'es malheureusement pas invincible, et ton organisme n'est pas à toute épreuve. Rappelle-toi que le simple fait d'hésiter à accomplir une tâche par crainte qu'elle mette ta sécurité en danger est suffisant pour en parler à un supérieur. Un employeur respectueux sera réceptif à la requête que tu lui adresses. Mets-toi au défi: apprends à dire non plus souvent lorsque tu en ressens la nécessité.

#### 2. AS-TU TOUTES LES INFORMATIONS EN MAINS?

Certains types de travail exigent des connaissances plus pointues que d'au-

tres. Il peut être essentiel qu'une formation en santé et en sécurité te soit transmise afin que tu sois informé de tous les risques qui peuvent découler de tes responsabilités. En as-tu parlé à ton employeur?

#### 3. ES-TU BIEN ÉQUIPÉ POUR TRAVAILLER?

Effectuer du travail à la chaîne, repeindre une terrasse, déménager des meubles, nettoyer un bateau, rester debout pendant plusieurs heures, travailler en hauteur: toutes ces tâches, et bien d'autres, impliquent la plupart du temps un équipement adéquat pour être effectués sans risque. Es-tu certain que ton employeur t'a fourni tout l'équipement nécessaire? Ose demander, en cas de doute: tu ne feras pas mauvaise impression, bien au contraire! On trouvera plutôt que tu as un excellent jugement, que tu connais tes limites et que, tout en étant soucieux du travail bien fait, tu es conscient que le prix d'une bonne santé vaut plus que tout l'or du monde.

#### SOURCES:

CSST, *Les jeunes et la CSST, Prévention au travail*, 2005.

LAROCHE Éléna, *Les jeunes: une population plus à risque de se blesser au travail?* Chaire en gestion de la santé et de la sécurité du travail, Université Laval, septembre 2005.

Association des chiropraticiens du Québec: [www.chiropratique.com](http://www.chiropratique.com)