

LES CHARGES LOURDES : Plus près que vous ne le croyez!

Lorsque l'on pense à notre travail de caissier-vendeur, de coordonnatrice aux opérations en succursale, de conseiller en vin ou de commis de bureau, la première idée qui nous vient à l'esprit n'est certainement pas qu'il s'agit d'un emploi dangereux. Pourtant, nous devons être conscients des risques, souvent sous-estimés, qui nous entourent.

Selon les normes reconnues par l'IRSST, notre travail en succursale consiste, entre autres, à déplacer régulièrement des caisses que l'on peut qualifier de charges lourdes (poids de plus de 10 kg). Ces manipulations représentent donc un risque élevé de blessures reliées directement à notre travail quotidien. Rappelons-nous que le poids d'une caisse de bouteilles de vin 750 ml est de 17 kg en moyenne et peut même aller jusqu'à 22 kg pour les plus grands formats. Il est donc primordial d'accorder une attention particulière aux principes de prévention lors de la manipulation des marchandises. N'hésitez pas à prendre des micros pauses de quelques secondes entre chaque manipulation, à limiter au minimum les mouvements de torsion, à éviter de soulever ou transporter des charges à bout de bras ou au-dessus de la hauteur des épaules, à exiger des rotations dans les tâches à votre supérieur immédiat, etc. Les risques reliés aux manipulations de charges lourdes sont à prendre au sérieux et sont à l'origine d'un nombre élevé d'accidents du travail à la SAQ.

Plusieurs études sur les troubles musculo-squelettiques (TMS : entorses, tendinites, épicondylites, etc.) ont été réalisées au cours des dernières années et tentent de clarifier les meilleures façons de prévenir les blessures de ce type. Les associations sectorielles et les organismes paritaires tels l'IRSST ainsi que la CSST commencent à prendre plus au sérieux les secteurs d'activité à risques et nous faisons partie des groupes visés par les nouvelles normes qui seront appliquées sous peu. Afin de vous représenter adéquatement, nous nous tenons continuellement informé sur les nouvelles tendances, les études les plus récentes et sur les normes qui entrent en vigueur en ayant toujours pour objectif de réduire les accidents de travail par la prévention.

Nous tentons continuellement de nous entendre avec la direction afin de promouvoir la prévention à tous les niveaux de l'entreprise. Notre objectif premier est de pouvoir faire de la prévention de façon paritaire, efficace et positive pour le bien de toutes les travailleuses et de tous les travailleurs de la SAQ.

D'ici là, prenez soin de vous, car personne ne le fera à votre place!

Fraternelles salutations,

Benoît Malenfant

Vice-président responsable des assurances, prévention,
réparation et régime de retraite