

## Protégez votre dos... vous n'en avez qu'un !

### Quelles personnes risquent le plus de se blesser au dos?

Peu importe où ils travaillent, que ce soit dans une chaîne d'assemblage d'automobiles, de camions ou d'autobus, une usine de pièces, les chemins de fer, l'aérospatiale, les télécommunications, une chaîne d'assemblage de composants électroniques, un hôtel, un restaurant, un établissement de soins de santé... **tous** les travailleurs et travailleuses courent le risque de se blesser au dos.



### Comment fonctionne votre dos?

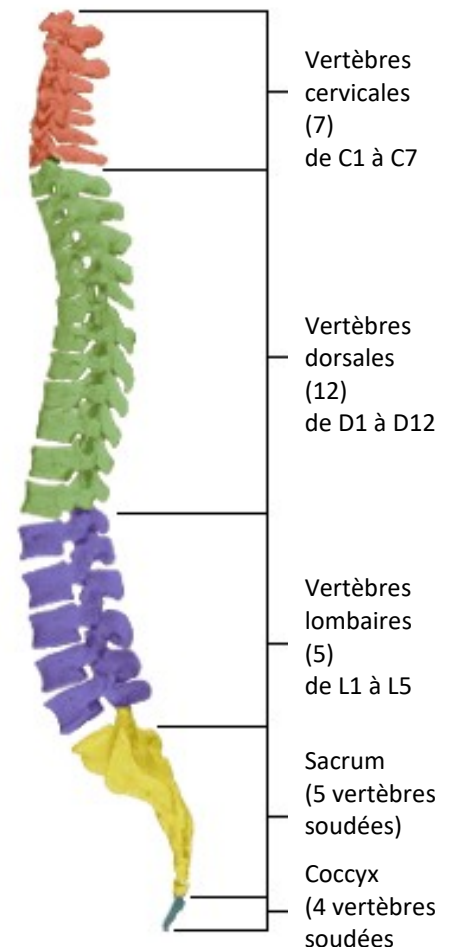
Votre dos est constitué de 24 os principaux appelés « vertèbres ». Les vertèbres sont séparées par des amortisseurs de chocs appelés « disques ». Des ligaments attachent les os ensemble et les muscles permettent à cette impressionnante structure de bouger.

Grâce à votre dos, vous pouvez vous tenir debout ou vous asseoir bien droit; il stabilise votre tête et, en protégeant la moelle épinière, il facilite le passage des signaux nerveux qui vous permettent, à votre gré, de vous pencher, de faire des torsions, de lever et de porter des choses.



### Vous risquez de vous blesser au dos :

- ✓ Si vous travaillez debout ou assis pendant de longues périodes.
- ✓ Si vous êtes assis toute la journée sans dossier ou sur une chaise mal conçue et non réglable.
- ✓ Si vous vous assoyez sur une chaise trop haute pour vous, de sorte que vos pieds ne sont pas pleinement en contact avec le plancher.
- ✓ Si vous devez travailler dans une posture inconfortable ou penché au-dessus d'un poste de travail.
- ✓ Si vous devez tirer ou pousser des objets, surtout des objets lourds ou **encombrants**.
- ✓ Si vous devez vous étirer de façon répétitive.
- ✓ Si votre corps est soumis à des vibrations, comme pendant la conduite d'un véhicule.

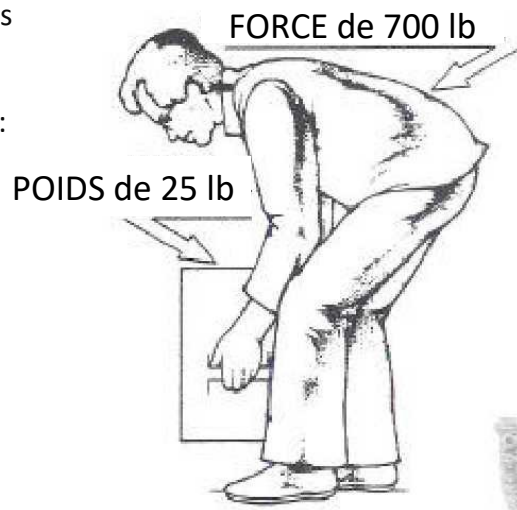


## Causes des maux de dos

Des lésions aux vertèbres, aux disques, aux ligaments, aux muscles ou à la moelle épinière et à ses nerfs provoqueront des douleurs dorsales. Ces parties de votre dos peuvent être blessées de plusieurs façons.

Quand vous soulevez des charges, vous pouvez vous blesser au dos si :

- ✓ les charges sont trop lourdes
- ✓ les charges sont trop loin de votre corps
- ✓ vous devez les lever souvent
- ✓ vous devez faire des torsions
- ✓ vous devez travailler trop vite
- ✓ les charges que vous soulevez n'ont pas de poignées



SS:lhsepb343

## Unifor et l'ergonomie

L'ergonomie est la science qui s'intéresse à la conception des tâches de façon à les adapter à chaque travailleuse et travailleur. En tant que syndicat, Unifor se tient à l'avant-garde dans le domaine de l'ergonomie :

- ✓ en collaborant avec les comités de santé, de sécurité et d'ergonomie, dans le but de convaincre les employeurs de modifier les lieux de travail, les postes de travail, les outils et l'organisation du travail et, ainsi, prévenir les blessures;
- ✓ en négociant des dispositions sur l'ergonomie dans nos conventions collectives;
- ✓ en négociant l'embauche d'experts en ergonomie au niveau national, régional et dans les usines;
- ✓ en négociant des congés pour que nos membres puissent se reposer physiquement et mentalement, car ils en ont besoin et ils méritent;
- ✓ en concevant et en offrant une formation en ergonomie à nos représentants et à nos membres;
- ✓ en menant la lutte pour revendiquer l'adoption d'une réglementation en matière d'ergonomie, tant à l'échelle provinciale que fédérale.

### ***Pour en apprendre davantage***

Vous pouvez en apprendre davantage sur votre dos ou l'ergonomie en contactant le

Service de la santé et de la sécurité d'Unifor  
115 Gordon Baker Rd, Toronto, ON M2H 0A8

Téléphone : 416-495-6558 ou

1-800-268-5763

Télécopieur : 416-495-6552

Courriel : [healthandsafety@unifor.org](mailto:healthandsafety@unifor.org)  
[www.unifor.org](http://www.unifor.org)