



Dominique Beaudoin
B.A.
Consiellère en SST

Monter et descendre d'un gros véhicule : misez sur vos points d'appui!

Monter et descendre d'un camion ou de tout autre gros véhicule fait partie des gestes courants pour plusieurs travailleurs. Avoir l'impression de ménager des efforts ou chercher à épargner quelques secondes, en ne prenant pas soin de conserver ses points d'appui, c'est risquer de perdre beaucoup! Rappelons qu'une chute, même de moins d'un mètre, peut laisser des séquelles graves. Connaître les facteurs qui mettent les travailleurs en danger et les moyens de prévention sont de mise, afin d'assurer la sécurité d'un geste du quotidien trop souvent banalisé. À cet effet, certains témoignages de travailleurs peuvent exercer une influence considérable...

Figure 1 : Autocollant de la CNESST rappelant les trois points d'appui.



Références

« Monter dans un véhicule et en descendre », Le manuel de santé et de sécurité de l'industrie de la construction, chapitre 30, Infrastructure Health and Safety Association [en ligne] [https://www.ihsa.ca/rtf/manuel_de_sante/Dangers/Chapitre30.pdf] (octobre 2017)

« Watch your step, Preventing vehicules slips, trips and falls », Health and safety authority, Eamonn O'Sullivan, pp. 20-46, juin 2016, [en ligne] [http://www.hsa.ie/eng/Vehicles_at_Work/Transport-Safety-Seminar-Presentation-2016.pdf] (octobre 2017)

Vidéo « The 3-point contact », Construction Safety Association of Ontario, 2006.

1. Voir page 4.

2. Idem à 3.

3. [En ligne] [https://www.apsam.com/theme/risques-la-securite-ou-mecaniques/chutes-glisssades-et-trebuchements#innovations] (octobre 2017)

LES TROIS POINTS D'APPUI

Lorsque l'on monte et descend d'un camion, par exemple, la méthode qui assure le maximum de stabilité, c'est l'utilisation de trois points d'appui. Cela signifie que l'on a :

- les deux mains agrippées et un pied appuyé ou
- une seule main agrippée et les deux pieds appuyés.

De cette manière, les trois points d'appui forment toujours un triangle de points d'ancrage, qui assure ainsi la stabilité de la personne. Plus votre centre de gravité est près du centre du triangle, plus vous serez stable. Ainsi, éviter d'avoir des objets dans les mains, bien répartir votre poids, être face au camion et éviter les mouvements de côté vous seront d'une grande aide. D'ailleurs, la Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail (CNESST) a conçu un autocollant (figure 1) à mettre en évidence sur les camions afin de rappeler la méthode sécuritaire des trois points d'appui, lors de la montée ou de la descente du véhicule.

DES HISTOIRES SUR LESQUELLES S'APPUYER POUR CONVAINCRE

Malheureusement, plusieurs travailleurs n'appliquent pas cette technique. Nous entendons des histoires de « mauvais atterrissages » après avoir sauté d'un camion. On nous parle de jeunes travailleurs qui boiteront toute leur vie ou de travailleurs plus âgés qui devront tirer un trait sur leurs projets de retraite. Ces histoires doivent être racontées afin de convaincre les travailleurs d'adopter la technique des trois points d'appui avant qu'ils se blessent à leur tour.

Parlant d'histoires, M. Sylvain Larivée, directeur du transport chez Service alimentaire Gordon, situé à Boucherville, en a partagé une dans le cadre du cours « Superviseurs comment bien faire passer vos messages en SST ». Cette histoire, il accepte de nous la raconter de nouveau dans *Convergence*.

« Quand j'étais jeune, j'étais livreur de meubles. Je travaillais avec un conducteur d'expérience. Je voulais lui montrer que j'étais capable d'être efficace et rapide. Je voulais faire mes preuves. Lors d'une livraison, j'ai sauté de la boîte du camion pour aller vite. Je sentais que mon collègue me regardait avec un air grave. Je me demandais ce que j'avais fait d'incorrect. Il m'a fait signe de venir le voir pour me parler de quelqu'un. Voici ce qu'il m'a dit :

Je connais un livreur à peu près de ton âge qui faisait ça aussi, sauter en bas des boîtes de camion. À un moment donné, ce livreur-là est tombé en sautant de la boîte et sa main gauche a frappé le bord d'un trottoir. Les doigts de sa main ont subi une série de fractures et certains os de son poignet se sont égrainés. Ce gars-là a dû subir beaucoup d'opérations douloureuses. Il a aujourd'hui une tige de métal pour stabiliser son bras et sa main. Il ne peut plus faire grand-chose avec. Ce gars-là, il a une belle cicatrice sur le bras pour lui rappeler son accident...

Il a terminé la dernière phrase de son récit, en me montrant la cicatrice sur son bras gauche. Je peux vous dire que je n'ai plus jamais sauté du camion et que mes points d'appui, je les utilisais et je les utilise encore. Je n'hésite pas à raconter cette histoire quand je vois un employé qui se met à risque ».

DES MESURES PRÉVENTIVES STABILISANTES

Bien entendu, même si le travailleur utilise les trois points d'appui, la présence de boue, d'huile ou de glace est à considérer. C'est pourquoi nettoyer les marches, au besoin, avant de monter puis, avant de descendre, vérifier leur état ainsi que celle du sol, constituent de bonnes habitudes à prendre. Même certifiées, les bottes de sécurité¹ représentent des risques quand elles sont trop usées, sans parler des vêtements amples qui peuvent s'accrocher... Il faut y voir! Tous ces exemples de petits gestes² peuvent faire la différence...

N'empêche, il arrive parfois que l'ergonomie ne soit pas au rendez-vous. L'ajout de marches ou de poignées facilite la manœuvre. L'Association sectorielle paritaire pour la santé et la sécurité du travail, secteur affaires municipales (APSAM) tient d'ailleurs une banque de réalisations³ traitant des points d'appui sur différents types de véhicules, et ce, même hors secteur municipal... Voilà de bonnes idées à exporter!

EN CONCLUSION

Inspirez-vous de toutes ces mesures préventives et, surtout, n'oubliez pas de parler à vos employés de ceux qui ont perdu beaucoup... en voulant économiser quelques secondes!