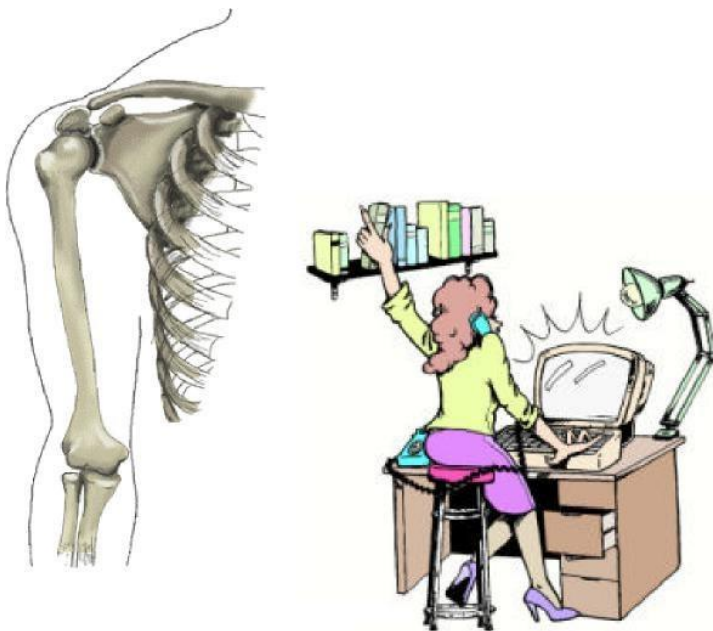


Protégez vos épaules... Vous ne pouvez pas travailler avec vos dents!

Quelles personnes risquent de se faire mal aux épaules?

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; une fonderie, les pêches et la transformation du poisson, une compagnie aérienne, un bureau, un magasin de vente au détail, une mine, un moyen de transport, un hôtel, un restaurant, un établissement de soins de santé... **tous** les travailleurs et travailleuses courent le risque de se blesser aux épaules.



Comment fonctionnent vos épaules?

Vos épaules sont des structures délicates qui assurent la flexibilité ou l'amplitude des mouvements. Elles peuvent également être un « **cauchemar d'ingénierie** ». Comme l'épaule n'a pas de support de structure, son intégrité dépend entièrement de la santé des ligaments qui la maintiennent en place et de la force des muscles qui lui permettent de bouger.

Pourquoi avez-vous mal aux épaules?

Vous avez mal aux épaules à cause de la mauvaise configuration ergonomique de votre poste de travail. Cela comprend une mauvaise organisation du travail et une piètre conception matérielle du poste de travail, de l'aménagement, des outils, de l'équipement, des pièces, du matériel, de l'environnement. Beaucoup de conceptions de tâches ne tiennent pas compte des différents besoins dus à la taille, au sexe, à la dextérité, à

SIGNES ET SYMPTÔMES DE PROBLÈMES

- ⇒ Douleur, engourdissement ou fourmillements
- ⇒ Réduction de l'amplitude des mouvements
- ⇒ Enflure ou inflammation

**N'IGNOREZ PAS CES
SYMPTÔMES!**



la culture, aux capacités limitées des travailleuses et travailleurs. En fait, la plupart des tâches sont conçues pour de jeunes hommes en santé de 18 à 24 ans.

ATTENTION!

Votre travail peut causer des lésions aux ligaments et aux muscles de l'épaule ou aux bourses synoviales (sacs remplis d'un liquide) qui protègent les articulations de l'épaule. Il peut s'ensuivre de la douleur, de la faiblesse ou une perte de mobilité. Vous pouvez vous blesser aux épaules de plusieurs manières :

- ✓ en soulevant ou en portant de lourdes charges;
- ✓ en travaillant dans des positions inconfortables, p. ex., au-dessus de la tête;
- ✓ en travaillant avec les coudes loin du corps;
- ✓ en travaillant avec les coudes au-dessus des épaules;
- ✓ en effectuant des mouvements répétitifs;
- ✓ en étant exposé à des vibrations;
- ✓ en tirant des charges lourdes et encombrantes.

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 road, Toronto (Ontario) M2H 0A8

Téléphone : 416-495-6558

ou: 1-800-268-5763

Télécopieur : 416-495-6552

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



SS:Ihsepb343