

# Un bon mouvement pour votre dos !

>>> La plupart des personnes sont un jour ou l'autre confrontées à un problème de dos. Les lombalgies, couramment appelées tour de rein, lumbago ou sciatique, représentent la première cause d'invalidité au travail chez les moins de 45 ans et leur fréquence augmente avec l'âge. Ce problème touche également les jeunes qui doivent être sensibilisés à l'importance de protéger leur dos. Rappelons qu'un sac à dos ne devrait pas peser plus de 10 % du poids d'une personne et pas plus de 5 % dans le cas des jeunes de 9 ans et moins.

Merveilleuse mécanique, votre dos vous tient droit, soutient votre tête et gère les signaux de votre corps par le biais de la moelle épinière et des nerfs. La colonne vertébrale est constituée de 33 vertèbres séparées par des disques qui servent d'amortisseurs. Les ligaments relient les vertèbres entre elles et les muscles permettent les mouvements d'extension ou de flexion. Sachez que si les muscles de votre abdomen manquent de tonus ou si vous faites de l'embonpoint, le bas de votre dos sera beaucoup plus sollicité.

Vous pouvez vous infliger des blessures si les charges que vous soulevez sont trop lourdes, trop éloignées de votre corps ou doivent être manipulées fréquemment. Il est important que les tâches de manutention soient planifiées de façon que le travail puisse s'effectuer en éliminant les flexions du tronc associées à sa rotation. Ces mouvements sont particulièrement dangereux et peuvent causer des maux de dos, même sans charge.

## L'AMPLEUR DU PROBLÈME

Les douleurs lombaires ou lombalgies constituent un problème majeur

de santé et leur coût va croissant. Chaque année, bon nombre de travailleurs en sont affectés, entraînant un ralentissement des activités, une baisse de la productivité et des frais non négligeables tant pour les travailleurs que pour les employeurs.

Les statistiques de la CSST démontrent qu'en 2002, dans le secteur des services automobiles, près de 1 000 cas de lésions au dos ont coûté 5,2 millions \$ en indemnités. Chaque lésion coûte en moyenne 5 600 \$ et représente 69 jours de travail perdus.

Les lésions au dos peuvent mettre des années à se manifester, notamment lorsqu'elles sont causées par la répétition constante d'une tâche qui endommage les nerfs, les muscles et les tendons. Elles peuvent également se manifester soudainement, lors d'un effort excessif ou d'une chute par exemple. En fait, s'il n'y avait qu'une seule et unique cause à ces lésions, le problème serait mieux cerné, mieux connu et déjà contrôlé.

## EN 2005, UNE CAMPAGNE MAJEURE DE SENSIBILISATION POUR LA PRÉVENTION DES MAUX DE DOS

Il est probablement juste d'affirmer que l'élimination complète des risques n'est pas réaliste, puisque pratiquement tout travail de manutention comporte des positions contraignantes et des mouvements répétés exigeant une certaine force. Il est toutefois possible de réduire le nombre et la gravité des blessures et des maladies du dos en ayant recours à des pratiques de travail sécuritaires.

Une formation adéquate permet au travailleur de comprendre comment il peut contribuer activement



à la prévention de ces blessures. Auto Prévention vous offre une formation sur la prévention des maux de dos qui sensibilise le travailleur aux dangers du travail de manutention, lui montre des moyens d'éviter tout facteur de risque inutile et lui enseigne à manipuler les objets de façon sécuritaire.

N'hésitez pas à faire appel à nos spécialistes dont l'excellence des services fait notre réputation. Dans le secteur des services automobiles, Auto Prévention demeure votre organisme de référence en matière de prévention.

Nous souhaitons qu'en 2005, vous profitiez d'un environnement de travail sain, sécuritaire et harmonieux.

Heureuses fêtes ! 🇩🇪

*Thérèse Masse*  
Directrice générale