



Travail – Ergo-astuces 2010-02

Bâchage et débâchage d’une remorque à plateau

Utilisez-vous des bâches pour couvrir des chargements sur une remorque à plateau? Souhaitez-vous prévenir ou réduire les douleurs et les blessures? Cette fiche d’information Ergo-astuces s’adresse à vous.

Le bâchage et le débâchage est une activité exigeante pour le corps. Elle sollicite des efforts supplémentaires des muscles des bras, du dos et des jambes. Le but des Ergo-astuces consiste à vous aider à réduire ou à éliminer les blessures et la douleur, vous permettant ainsi d’accomplir votre travail plus efficacement.

Question d’ergonomie	Réfléchissez à ce qui suit
Soulever/abaisser, s’agripper et tirer : - La bâche peut être très lourde et est bien souvent difficile à déplacer et à déplier. - De forts vents et de mauvaises conditions extérieures peuvent venir compliquer le maniement de la bâche. Transporter : - Une bâche pliée est lourde et difficile à transporter. Cette tâche peut également solliciter les muscles à un niveau accru et les fatiguer rapidement, ce qui augmente le risque de blessures.	- N’essayez pas de faire du travail exigeant sur le plan physique immédiatement après avoir été au volant pendant une période prolongée, car bien des muscles seront fatigués (se reporter à l’Ergo-astuce concernant la conduite sur de grandes distances). - Utilisez deux ou trois plus petites sections de bâche pour que celle-ci soit plus facile à manier. - Obtenez de l’aide d’autres personnes si possible. - Dans de mauvaises conditions extérieures, placez la remorque dans un endroit où vous pourrez vous protéger des intempéries (p. ex. le côté d’un édifice pour se protéger contre les vents forts). - Placez la remorque sur une surface plane. Toute pente fera augmenter la résistance au moment de tirer sur des parties de la bâche. - Servez-vous d’un appareil de manutention tel qu’un chariot-élévateur pour placer la bâche repliée au bon endroit. Si ce n’est pas possible, essayez d’obtenir de l’aide d’autres travailleurs. - Employez un dispositif de bâches pour ne pas avoir à transporter la bâche, notamment un dispositif à roulettes où l’on peut entreposer la bâche. - Pour faciliter le bâchage d’un chargement, faites déplacer l’air sous la bâche en la maniant de haut en bas. - Servez-vous d’une bâche faite de matériel plus léger. - Ne faites pas de mouvements brusques, brisés ou saccadés lorsque vous soulevez la bâche ou la tirez, car le mouvement peut surcharger vos muscles/articulations. - Servez-vous de vos bras, de vos jambes et de tout votre corps pour soulever, abaisser et tirer la bâche.

Position inhabituelle : • Tirer sur la bâche et l’attacher peut exiger au corps de se pencher, de s’étirer et de faire des torsions inhabituelles.	• Employez une base d’appui large pour accroître la stabilité. • Portez des chaussures adaptées (selon les conditions) pour assurer la stabilité de la base. • Évitez de trop vous étirer et gardez la bâche près du corps. • Évitez de faire des torsions en gardant vos pieds et vos épaules en ligne droite par rapport à la tâche que vous tentez d’accomplir. • Tirez la bâche vers le corps.
Prise/agrippement : • Soulever la bâche et la tirer exige une grande force d’agrippement. Les conditions extérieures, notamment le temps humide, les jours de pluie ou le froid peuvent rendre l’agrippement de la bâche plus difficile.	• Portez des gants antidérapants. • Empoignez la bâche et non pas des cordes ou des sangles. Les cordes ou les sangles peuvent briser et s’affaiblir. • Servez-vous des deux mains pour tirer la bâche et réduire les risques de trop surcharger l’épaule.

Autres mesures de contrôle :

Il existe bien d’autres méthodes de bâchage à l’aide d’équipement manuel et mécanique qui peuvent réduire ou éliminer bien des tâches exigeantes sur le plan physique. Explorez les autres moyens de réduire les exigences physiques avec votre employeur et votre comité local ou votre représentant.

Portez attention aux signes et aux symptômes :

- Les signes et les symptômes sont parfois un avertissement de blessure potentielle. Apportez des ajustements afin de compenser les signes et les symptômes que vous ressentez. On compte parmi les signes et les symptômes courants :
 - maux ou douleurs au niveau du cou, des épaules ou du dos : ces symptômes peuvent se manifester le jour suivant ou quelques jours après le bâchage. Il faut s’attendre à quelques douleurs temporaires lorsqu’on s’acquitte de tâches exigeantes sur le plan physique, mais on doit consulter en cas de douleur persistante.
 - douleurs soudaines et intenses aux muscles/articulations : ces dernières se produisent lorsqu’on s’acquitte trop rapidement d’une tâche en soulevant ou en tirant un objet.

Les employeurs relevant de la compétence fédérale sont tenus d’évaluer les risques dans le lieu de travail. Veuillez communiquer avec le bureau de district de RHDCC – Programme du travail en composant le 1-800-641-4049 si vous avez des questions au sujet des exigences en matière d’ergonomie de la partie II du *Code canadien du travail* ou pour demander un exemplaire des publications portant sur l’ergonomie du Programme du travail.

Visitez le site Internet de RHDCC – Programme du travail (travail.gc.ca) pour consulter des publications sur la santé et la sécurité et le nouvel outil électronique pour les blessures musculo-squelettiques (BMS).