



OCTOBRE 2022

## NOUVELLES

### Changement aux assurances collectives

Dès le 1er janvier 2023, l'assurance collective du SNEGQ change d'assureur. C'est Desjardins Assurances qui remplacera SSQ Assurances. Pour les membres qui bénéficient de l'assurance collective avec le SNEGQ les documents vous seront acheminés par la poste dans les prochains jours.

#### \*Action requise de votre part\*

Merci de remplir vos formulaires avec le choix de votre plan et vos bénéficiaires et nous le retourner, daté et signé avant le 28 octobre. Dans l'éventualité où nous ne recevons pas de réponse de votre part, ce sera le module 2 qui vous sera attribué par défaut, sans les soins dentaires.

Assurez-vous d'avoir reçu tous vos documents. Si ce n'est pas le cas, [merci d'en informer le SNEGQ](#).



### Conseils SST

Avec l'automne qui est arrivé surviennent plusieurs enjeux pour les employés de garage du Québec : la surcharge de travail liée à la période charnière du changement des pneus, les blessures physiques, un niveau de bruit important dans le milieu de travail ainsi que des changements dans l'humeur avec moins d'heures d'enseuillement.

En partenariat avec [Auto Prévention](#), le SNEGQ vous présente des conseils en santé et sécurité au travail.

Le SNEGQ s'associe à Auto Prévention, l'association sectorielle des services automobiles, afin de vous livrer des conseils en santé et sécurité au travail concrets en plus de vous diriger vers les bons outils, les formations et la documentation pertinente. Le contenu est tiré du [site web autoprevention.org](#).



### Réduction du bruit

Le bruit affecte l'oreille et peut causer une perte d'audition. Selon la [norme sur le bruit du règlement sur la santé et la sécurité du travail](#), les lieux de travail reconnus comme bruyants doivent être modifiés pour réduire la source de bruit, isoler les postes de travail exposés et insonoriser les locaux. Le règlement oblige l'employeur à fournir des protecteurs auditifs pour les travailleurs (selon certaines conditions) et à installer des affiches pour rappeler aux travailleurs l'obligation de porter les protecteurs auditifs dans les endroits à risques.

#### Les effets du bruit

**Effets temporaires** : Une exposition à un bruit très intense ou à un bruit moindre, mais de façon prolongée peut provoquer une dégradation temporaire de l'audition. Des bourdonnements d'oreilles en sont les symptômes typiques auxquels il faut prêter attention.

**Effets permanents** : Le cumul de telles dégradations temporaires entraîne une diminution permanente du seuil d'audition. Cette diminution permanente est irréversible. Les effets du bruit se font sentir à long terme. Il est donc important de se protéger du bruit dès sa jeunesse et tout au long de sa vie pour éviter des conséquences fâcheuses 10 ou 20 ans plus tard.

#### Mesures de prévention

Comme travailleur, pour prévenir la perte d'audition, vous pouvez prendre soin de vous et des autres, développer des stratégies d'utilisation des outils et communiquer les bons coups à votre employeur ou au comité de santé et de sécurité du travail.

Une première étape pour mieux comprendre la situation liée au bruit est de consulter la [Fiche technique d'autoprévention : Le bruit et la surdité professionnelle : la situation](#).

#### 1. Prendre soin de soi et des autres

- Prioriser sa santé auditive dans l'achat des outils et des dispositifs de réduction du bruit (silencieux);
- Considérer tout moyen de réduction du bruit comme une marque de considération élevée envers les autres;
- Créer des moyens de réduire le bruit;
- S'encourager et se remercier pour toute amélioration de l'ambiance sonore

#### 2. Développer des stratégies d'utilisation des outils

- Choisir un outil moins bruyant pour une tâche;
- Réduire le temps d'utilisation d'un outil;
- Employer une autre méthode de travail;
- Utiliser l'outil dans un lieu isolé des autres;
- Faire l'entretien requis sur les outils

#### 3. Communiquer les bons coups à l'employeur ou au comité de santé et de sécurité du travail

- Communiquer son appréciation d'un nouvel achat;
- Partager l'expérience d'un changement qui améliore l'ambiance sonore.

#### Et la protection auditive?

La [protection personnelle est essentielle](#) et sert de barrière pour protéger l'ouïe. Il existe deux types de protection qui ont leurs avantages et leurs inconvénients :

#### Les coquilles

- Couvrent les oreilles ;
- Doivent être bien ajustées et bien serrées pour être efficaces ;
- Peuvent être mises et enlevées rapidement durant le quart de travail.

#### Les bouchons

- Se portent dans le canal auditif ;
- Sont généralement plus confortables que les coquilles quand il fait chaud, et ne gênent pas les mouvements dans des endroits exigus ;
- Il faut avoir les mains propres pour les mettre et les enlever ;
- Certains bouchons sont lavables ; par contre, il faut jeter les bouchons en mousse s'ils sont sales.

#### Références

- [Section thématique Bruit et surdité professionnelle – Auto Prévention](#)
- [Formation en entreprise – Bruit et surdité professionnelle](#)
- [Fiche d'information Auto Prévention – Le bruit : Un risque très présent dans le secteur des services automobiles](#)



### Forcer adéquatement

"Trop fatigant, trop lourd, trop répétitif!" Ce sont des commentaires souvent entendus par les manutentionnaires.

Un changement de roues sur une automobile exige plusieurs mouvements du corps. Les soulèvements sont les plus critiques, car ils nécessitent un effort à cause de l'ampleur du mouvement. Pour effectuer cette tâche, on compte au minimum 12 soulèvements, soit ceux associés à la machine à pneu, la machine à balancer et le positionnement des roues sur le véhicule. Si vous faites 8 changements de pneus par jour, ça signifie plus de 100 soulèvements dans une seule journée de travail.

#### Mesures de prévention

Saviez-vous que 42% des accidents de travail dans le secteur des services automobiles touchent le dos (incluant le cou et les épaules) ? Pour éviter les accidents au dos ou la fatigue accumulée pendant la saison forte, varier les techniques dans votre journée de travail est une bonne stratégie. Cela vous évitera de sursolliciter les mêmes muscles. Le support à roue est un excellent équipement pour y parvenir.

1. Varier les techniques dans votre journée de travail pour éviter de sursolliciter les mêmes muscles.
2. Utiliser un support à roue
3. Adopter les bonnes pratiques lors de l'utilisation d'un démonte-pneu. *Les pratiques à adopter et à éviter sont disponibles dans la [revue autoprévention du mois de septembre 2022 \(p.15\)](#).*
4. Assurez-vous de respecter les [5 contraintes de manutention ISO11228 \(p.8\)](#) : 1 Poids des charges; 2 Tonnage quotidien; 3 Cadence et durée; 4 Distance de manutention; 5 Espace pour bouger les pieds.

Nous vous invitons à consulter la [Revue Auto Prévention du mois de septembre 2022](#) pour d'autres trucs et astuces reliés à votre sécurité, aux risques et l'ergonomie.

Profitez-en pour vous abonner à la [revue Auto Prévention](#) publiée 3-4 fois par année.



### Temps gris et santé mentale

Ce n'est pas nouveau, la grisaille agit sur notre moral. De longues périodes sans changement de lumière peuvent altérer l'humeur des personnes. Parler à des professionnels et s'entourer des bonnes ressources est essentiel. Si vous sentez que c'est votre cas ou si vous vous inquiétez pour un collègue, n'hésitez pas à aller chercher de l'aide.

- Ligne d'aide et de prévention du suicide **1 866 277-3553**
- Saviez-vous qu'il existe un [programme de réencadrement pour les membres assurés avec le SNEGQ](#) ? [Informez-vous](#) auprès du bureau du SNEGQ, parlez-en à votre conseiller, délégué, élu ou à un salarié de bureau, ils seront en mesure de vous orienter.

### Modernisation du régime SST

La loi sur la santé et la sécurité du travail (LSST) s'est modernisée par l'introduction de nouvelles obligations qui visent toutes les entreprises du Québec. Il s'agit de mécanismes de prévention et de participation qui visent à maintenir et à accroître la prise en charge de la santé et de la sécurité dans les milieux de travail.

Tous les établissements n'ayant pas de mécanismes de prévention et de participation doivent mettre en place le régime intérimaire.

Pour en savoir plus et être informé quant à la modernisation du régime SST, consultez fréquemment [cette page](#).

**VOUS AVEZ MANQUÉ L'INFOLETTRE PRÉCÉDENTE OU SOUHAITEZ LIRE LE CONTENU DÉTAILLÉ COMPLET ?**

Les versions complètes détaillées sont disponibles en tout temps sur le site web du SNEGQ. Nous vous invitons à [télécharger](#) et [imprimer](#) l'infolettre au besoin pour affichage dans vos environnements de travail.

[Accéder aux archives des infolettres](#)

**SNEGO**  
MOTEUR DE CHANGEMENT

Nous négocions pour nos membres des conditions de travail les plus avantageuses de l'industrie, les régimes de retraite et l'assurance collective

[Pour en savoir plus](#)

**snegq.qc.ca**

**1-800-363-7634**

[Annuaire de l'équipe](#)  
[Pour se désabonner de cette liste](#)  
[Je veux imprimer cette infolettre dans mon établissement.](#)