

## Ne prenez pas la route de la fatigue

Richard Gemme,  
Chauffeur

Au Québec, depuis 2003, en moyenne 147 personnes (dont 16 camionneurs) sont tuées chaque année dans un accident mettant en cause un véhicule lourd.

Un sondage auprès des conducteurs professionnels a fait ressortir que :

- 76 % des conducteurs considèrent que **la fatigue est un problème sérieux**;
- 53 % d'entre eux estiment que **la fatigue est un problème que l'industrie gère mal**;
- 21 % d'entre eux ont vécu **au moins un incident lié à la fatigue**;
- 12 % des conducteurs ont déjà eu **un accident dans les douze derniers mois**;

Parmi eux, 20 % pensent que la fatigue en était le facteur déterminant.

Il y a trois principales causes connues qui peuvent engendrer un accident lié à la fatigue.

**Liées au conducteur** : l'état de santé (physique et mental), la quantité et la qualité du sommeil, le temps d'éveil, l'alimentation, la forme physique, la vie familiale, l'âge, etc.

**Liées au travail** : la culture corporative, le moment de la journée, la durée de la période de travail, le manque de périodes de repos suffisant, les horaires rotatifs, le travail de nuit, l'importance de la charge de travail mental ou physique, etc.

**Liées à l'environnement** : l'ergonomie du véhicule, le type de voyage, les conditions routières et climatiques, la disponibilité des aires de repos, la monotonie de la route, le stress environnemental.

Il existe plusieurs moyens afin de prévenir la fatigue et la somnolence. La principale est de respecter vos limites quant à la fatigue et au sommeil. Avant de prendre la route pour un long trajet, accordez-vous une bonne nuit de sommeil d'au moins 7 à 8 heures. Planifiez vos voyages en tenant compte des « moments creux ». Par exemple, évitez de traverser une zone de trafic intense en début d'après-midi.

En tout temps, entraînez-vous à détecter les premiers signes de fatigue. Dès leur apparition, arrêtez-vous pour vous reposer. Un petit repos peut faire toute la différence.

## Acte de bravoure et d'héroïsme

Nadine Archambault, Conseillère en ressources humaines

Les restants d'Irène nous en ont fait voir de toutes les couleurs. La route 138 sur la Côte-Nord n'a pas été épargnée. Le 28 août 2011, une importante crevasse s'est formée et a causé un grave accident, faisant 2 blessés lorsque leur voiture a plongé dans la faille créée par l'eau. Le véhicule s'est enflammé après l'impact. Par chance, 3 camionneurs ont littéralement sauvé les 2 blessés.

**Nous voulons donc souligner l'héroïsme de Denis Dumas, chauffeur pour Extra Multi-Ressources Québec** depuis plusieurs années ainsi que les deux autres chauffeurs, qui n'ont pas hésités à aller sauver les deux occupants de la voiture enflammée.

Félicitations Monsieur Dumas pour votre geste de bravoure!!!

## Êtes-vous prêt pour l'hiver?

Paul Comeau, Aide-livreur

Hey hey les manutentionnaires, l'hiver approche... Aussi bien être prêt à l'affronter. La saison hivernale apporte toujours une autre dimension en prévention des accidents du travail.

Il est très important d'avoir de bons gants de travail et un bon manteau d'hiver. Soyez toujours attentif à votre environnement de travail, tel que la glace et la neige. Soyez prudent et bonne saison d'hiver.

**Chauffeurs, n'oubliez pas que nous vous demandons votre dossier de conduite de la SAAQ pour le 1er janvier !**



Retrouvez-nous sur **facebook**

# Un déjeuner pour bien commencer la journée!!!

Nadine Archambault, Conseillère en ressources humaines

Au réveil, votre corps a rapidement besoin d'énergie afin de sortir du jeûne de la nuit, d'où l'expression « dé-jeuner ». Le cerveau et les muscles ont besoin de carburant pour fonctionner et partir la journée du bon pied.

Pourtant, le petit déjeuner est le repas de la journée que l'on saute le plus souvent. Bien des gens n'ont pas d'appétit au réveil; voici donc quelques stratégies qui pourraient vous donner le petit coup de main suffisant afin de vous donner l'énergie nécessaire pour effectuer toutes les tâches de la journée :

- Manger un « p'tit quelque chose » est un bon départ : un yogourt, un fruit... l'important est de manger un aliment qui vous plaît!!!
- Complétez votre petit déjeuner durant le trajet ou lors d'une pause. Pensez à :
  - o Un petit sac de céréales à grignoter avec quelques amandes
  - o Un yogourt à boire et un fruit
  - o Une tartine au beurre d'arachides
  - o Un jus de fruit et un bâtonnet de fromage
  - o Un muffin et quelques fruits séchés

Ou voici une option saine et rapide; le **SMOOTHIE PROTÉINÉ** : (3 min. de préparation)

***Dans un mélangeur, on incorpore un peu de jus (moitié du liquide), un peu de lait, nos fruits congelés préférés, une cuillère de graines de lin et une cuillère de son. On mélange le tout une première fois. On ajoute ensuite quelques glaçons et une mesure de poudre d'isolat de protéines de petit-lait (saveur au choix) ou de yogourt grec. On mélange le tout une dernière fois.***

Voici un repas complet et nutritif d'autant plus que sous forme liquide, ça peut plaire aux réticents du petit déjeuner et peut s'apporter facilement dans une tasse de transport.

Et oui, il est maintenant prouvé que les personnes consommant un petit déjeuner le matin sont davantage concentrées et productives au boulot que les personnes qui sont privées de ce repas. POURQUOI S'EN PASSER????



## Juste au cas où...

Dominic Moisan, Formateur

Mieux vaut prévenir que guérir que nos mères disaient! Pour ceux qui le peuvent, se traîner une petite trousse d'urgence peut être une solution afin d'éviter de rester sur le bord de la route plusieurs heures.

Dans une boîte à compartiments en plastique, on peut facilement mettre des connecteurs électriques pour réparer un fil sectionné, des ampoules de rechange, du ruban électrique, une certaine longueur de fils d'acier et de fils électrique. Quelques unions en laiton pour tuyaux à air pouce et 3/8 de pouce seraient utiles pour réparer une fuite d'air. Ensuite, une paire de pince multifonction peut être une bonne alternative au lieu de se traîner tout un assortiment de pinces et de tournevis. Par contre, un marteau à panne ronde est un indispensable.

L'hiver est la saison la plus pénible pour les chauffeurs. Le froid, la neige et les mauvaises conditions routières sont du lot. Pour ceux qui voyagent loin des grands centres, il serait nécessaire de se traîner quelques vêtements chauds supplémentaires. Passer plusieurs heures en panne en plein milieu du Parc de la Verendrye à -25 degrés, habiller légèrement peut être très désagréable, croyez en ma parole...

## Camionneur, le métier le plus DANGEREUX au Québec!

Nadine Archambault, Conseillère en ressources humaines

Selon les statistiques de la CSST, c'est parmi les camionneurs que le nombre de décès excède de loin celui des autres professions au Québec. Ils en ont enregistré 15 en 2010.

L'industrie a cependant pris des mesures draconiennes pour limiter les risques sur la route. La vitesse a été limitée depuis au moins deux ans à 105 km/h. Les conducteurs doivent tenir un carnet de bord et respecter un nombre d'heures de travail maximum par jour.

### Saviez-vous que...

Au moins 80 % des accidents du travail qui arrivent aux chauffeurs de véhicules lourds surviennent lorsqu'ils ne sont pas au volant de leur véhicule? Ces accidents ont lieu lors de la VAD, lorsque le conducteur monte et descend de son camion, lors des chargements/déchargements et lorsque le travailleur effectue de la manutention.

# C'est quoi le rapport?

Jennifer Gauthier, Technicienne RH

## À quoi sert le rapport que nous remplissons suite à un accident de travail? Voici la réponse!

Le rapport d'événement sert à se souvenir des faits qui sont survenus lors de l'accident. Il contient plusieurs informations telles que la date, l'heure, les témoins s'il y en avait et d'autres informations pertinentes.

Le rapport est surtout utile à l'employeur afin de discerner si certaines situations se trouvent récurrentes ou surviennent régulièrement dans un même type de travail. Des statistiques sont montées grâce à ces déclarations. Lors des réunions du comité de SST, les situations fréquentes sont abordées et des solutions sont proposées.

## Y a-t-il des avantages pour les employés?

Oui il y en a, il sert de preuve tangible. Il ne faut pas oublier que toutes ces démarches sont prises dans le but de protéger l'employé au travail. Une fois ce rapport rempli, nous pouvons faire un suivi chez notre client, afin de ne pas oublier qu'un événement est survenue. Il est aussi important de nous appeler immédiatement. Rempli immédiatement suite à un événement, le rapport permet de n'oublier aucun détail, les souvenirs changent avec le temps, alors que l'écrit reste tel quel, il ne s'altère pas.

C'est pour cette raison qu'il est important de prendre le temps de mettre sur papier ce qui s'est passé. Et si la douleur apparaît que le lendemain de l'incident? Il y aura un rapport qui viendra justifier!

## L'hiver approche à grands pas

Dominic Moisan, Formateur

Cette année encore l'hiver se pointera le nez avec tous les inconvénients qu'elle apporte. C'est aussi la saison où les risques de blessures et d'accidents sont les plus présents.

Plusieurs choses peuvent être faites afin de minimiser ces risques. Si on regarde du côté de la sécurité du travailleur, lors de la vérification avant départ (VAD). Lorsque vous remarquez que les marches ou la plate-forme arrière du camion sont glacées, prenez le temps de l'enlever, soit en frappant légèrement avec un marteau ou quelques fois un peu de lave-vitre versé sur une mince couche de glace peut très bien faire l'affaire. Pour monter et descendre du camion, toujours prendre les trois points d'appui. Assurez-vous de toujours travailler à un endroit où il n'y a pas de plaques de glace au sol. Dans le cas contraire, déplacez votre camion afin de compléter votre « VAD » par exemple. Si le capot semble collé, prenez le temps de le soulever légèrement de chaque côté avant d'aller à l'avant et assurez-vous que votre pied ne glissera pas au moment de le tirer.

L'hiver rime aussi avec mauvaises conditions routières. Souvent, dès la fin de l'automne, les contrastes de température peuvent créer de la glace noire sur la chaussée. Plus difficile à détecter, on a souvent l'impression de rouler sur l'asphalte. Comme toujours, la prudence est de mise, ralentissez. Prenez votre temps, augmentez la distance avec les véhicules qui vous précèdent. Même ligne de pensée lorsque la visibilité est réduite, car après tout, mieux vaut profiter de cette belle saison en santé plutôt que dans le fossé. Bonne Route!

## Conseil de mécano

Luc Baillargeon, Chef mécanicien

Par un beau soleil d'été, je me rends au travail. Toutes les fenêtres de la voiture sont ouvertes et la musique est un peu forte. En passant à côté d'un camion juste à la hauteur du 3e essieu, un pneu de la remorque éclate.

BOOM! J'ai tellement eu peur que j'ai changé de voie instantanément pour me retrouver dans la voie de gauche.

Mon cœur ne battait plus... ou du moins c'est ce que je croyais. Il y avait des morceaux de pneu dans la voiture et ma porte du côté passager avait été endommagée par le pneu. Heureusement, personne n'a été blessé.

Petit truc de mécanicien, une bonne façon de vérifier si vous avez un pneu mou. Outre la vérification avant départ, toujours vérifier la température avec votre main. Si la température du pneu est supérieure aux autres, c'est qu'il manque un peu d'air à l'intérieur.



## - RAPPEL - Pont à péage de l'autoroute 25

Depuis le 21 mai 2011, le pont à péage de l'autoroute 25 est ouvert à la circulation. Il vous est donc INTERDIT d'utiliser ce pont puisque le transporteur se voit facturer le passage.

Soyez donc vigilant et utilisez une autre route !!!

# Jouez le jeu Quiz sur la VAD

- 1) La vérification avant départ est :
  - a) **La vérification approfondie de toutes les composantes du véhicule?**
  - b) **La vérification visuelle et auditive de certains éléments accessibles du véhicule?**
- 2) Le conducteur qui circule à l'extérieur d'un rayon de 160 km doit remplir en tout temps un rapport de vérification. **Vrai** ou **faux?**
- 3) Un rapport de vérification indiquant une défectuosité doit être à bord du véhicule pendant six jours. **Vrai** ou **faux?**
- 4) À l'intérieur d'un même poste de travail, vous changez de semi-remorque. À la suite de ce changement, vous avez l'obligation d'effectuer une vérification avant départ de la semi-remorque. **Vrai** ou **faux?**
- 5) Le frein de stationnement ne retient pas le véhicule. S'agit-il d'une défectuosité **majeure** ou **mineure?**
- 6) Le volant risque de se séparer de la colonne de direction. S'agit-il d'une défectuosité **majeure** ou **mineure?**
- 7) L'essuie-glace du côté du conducteur est absent. S'agit-il d'une défectuosité **majeure** ou **mineure?**
- 8) L'un des rétroviseurs est cassé. S'agit-il d'une défectuosité **majeure** ou **mineure?**
- 9) Le véhicule routier n'a aucun feu de position fonctionnel à l'arrière. S'agit-il d'une défectuosité **majeure** ou **mineure?**
- 10) Un pneu est dégonflé ou présente une fuite d'air audible. S'agit-il d'une défectuosité **majeure** ou **mineure?**
- 11) Une roue avant du véhicule lourd est cassée. S'agit-il d'une défectuosité **majeure** ou **mineure?**
- 12) Une traverse du cadre de châssis cassée est en contact avec une pièce mobile de la carrosserie. S'agit-il d'une défectuosité **majeure** ou **mineure?**
- 13) Afin d'éviter les risques de chute en descendant de la cabine de camion, le conducteur doit :
  - a) **Sauter en bas?**
  - b) **Descendre à reculons en utilisant 3 points d'appui?**
  - c) **S'assurer que les marchepieds sont exempts d'obstacles?**

RÉPONSES : 1.B 2.vrai 3.faux (pour la journée en cours seulement) 4.vrai 5.mineure 6.majeure 7.majeure 8.mineure 9.majeure 10.majeure 11.majeure 12.majeure 13.B et C

## Comité de santé et sécurité au travail

### Comité de Québec

Anabelle Tremblay, Présidente, Gestionnaire de régime et SST  
Marc Boulianne, Co-Président, Chauffeur  
Nadine Archambault, Conseillère en ressources humaines  
Dominic Moisan, Formateur  
Luc Savard, Manutentionnaire  
Paul Comeau, Aide-livreur

### Comité de Montréal et Trois-Rivières

Corinne Solomon, Présidente, Gestionnaire RH & SST  
Jennifer Gauthier, Co-Présidente, Technicienne RH  
Marc Dion, Formateur  
Louis Philippe Coutu Coderre, Chauffeur  
Luc Baillargeon, Chef Mécanicien  
Richard Gemme, Chauffeur  
Simon Fournier, Directeur projets spéciaux  
Sabrina Jolicoeur, Adjointe RH  
Thierry Petit, Chauffeur

#### BOUCHERVILLE (SIÈGE SOCIAL)

1263, rue Volta  
J4B 7M7  
(450) 670-1110

#### LAVAL

1555, Boul. de l'Avenir #203  
H7S 2N5  
(514) 332-6336

#### TROIS-RIVIÈRES

3346, Bellefeuille  
G9A 3Z3  
(819) 697-3555

#### QUÉBEC

2160, rue Lavoisier  
G1N 4B3  
(418) 681-7173