

## MOIS NATIONAL DE LA SANTÉ AU TRAVAIL Mon dos, j'y tiens!

Une récente étude, réalisée par l'Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue (UQAT) auprès de 3 589 policiers et policières du Québec, révèle que 67,7 % d'entre eux ont souffert de lombalgie dans l'année précédant l'étude, dont près du tiers à l'état chronique.

D'ordre multifactoriel, les troubles musculosquelettiques peuvent être biométriques (charges, posture), psychosociaux (stress, soutien social), organisationnels (tâches, organisation du travail) et individuels (âge, condition physique). Il ne s'agit ici que de quelques exemples.

Plusieurs facteurs peuvent contribuer aux maux de dos chez les policiers dont, entre autres, l'ergonomie en lien avec le port de l'équipement, les habitudes de vie (sommeil, alimentation), ainsi que la condition physique et mentale (forme physique, gestion du stress).

À l'occasion du **Mois national de la santé au travail**, se déroulant du 1<sup>er</sup> au 31 octobre, la Sûreté du Québec et l'APPQ ont développé, en partenariat, plusieurs outils de prévention. Nous vous invitons à consulter l'Intranet de l'APPQ et celui de la Sûreté du Québec pour avoir accès à l'ensemble de la documentation, incluant des capsules vidéo. Chaque semaine, du nouveau contenu sera mis à votre disposition.

### DÉFI PLANCHE 21 JOURS

Pour ajouter un peu de *challenge* et solidifier les liens entre collègues, un Défi planche 21 jours, à effectuer en équipe à tous les quarts de travail, se tiendra à la mi-octobre. Un montant de 1 000 \$ provenant du Fonds humanitaire de l'APPQ sera versé à un organisme de bienfaisance au choix de l'unité gagnante. Soyez à l'affût, car des informations supplémentaires vous seront transmises par l'employeur et votre syndicat!



Alphée Simard  
Vice-président en Santé et sécurité du travail  
et aux ressources matérielles

AS/jl

