



### MOT DE LA COORDONNATRICE

*Chers membres,*

*L'ATA est de retour des vacances estivales, congé bien mérité. Les travailleuses ont fait le plein d'énergie pour l'automne qui s'amorce et nous sommes très motivées par les nouveaux projets qui verront le jour. Nous sommes prêtes à relever de nouveaux défis. Notre équipe de travail s'agrandie. En effet, c'est avec joie que nous souhaitons la bienvenue à madame Mélanie Jean qui se joint à l'ATA comme préposée à l'accueil. Surveillez le calendrier des activités de l'automne.*

*Marie-Ève Picard, coordonnatrice*

---

*Une petite nouvelle....*

*J'écris ce texte pour me présenter et afin que vous puissiez me connaître un peu mieux. J'ai grandi dans notre belle région, plus précisément à Ste-Louise. Je suis déménagée à Montréal en 2008, pour rejoindre mon amoureux. J'ai travaillé dans le milieu de la restauration jusqu'à la naissance de ma fille aînée, en 2012.*

*Nous avons décidé de revenir habiter dans la région, car je m'ennuyais énormément de mon coin de pays. Nous ne voulions pas voir grandir notre fille au milieu de tous ces gratte-ciels. Ayant grandi en pleine campagne, je souhaitais offrir à ma fille le même genre d'enfance que j'ai moi-même vécu !!!*

*Donc notre retour a eu lieu en 2014, je suis restée dans le service à la clientèle (domaine dans lequel je suis très à l'aise). En 2016, j'ai eu ma deuxième fille. Depuis, je jongle entre mon rôle de maman de deux jeunes filles et celui de femme qui travaille 40 heures par semaine. Je commençais à être plutôt essoufflée, alors quand j'ai vu l'annonce pour le poste à l'ATA, j'ai vu une belle opportunité qui s'offrait à moi. Il s'agissait d'un monde inconnu pour moi, mais qui m'intéressait beaucoup. L'écoute de l'autre, le respect et l'entraide sont des valeurs qui me rejoignent énormément. J'étais prête pour de nouveaux défis en postulant pour l'emploi et me voilà servi à souhait.*

*Je suis vraiment heureuse de me joindre à votre belle équipe !!! Merci de me faire confiance et au plaisir de se voir et de se parler !!!*





**Mon beau-frère m'a  
dit...**

*Mon beau-frère m'a dit que mon employeur ne peut pas me congédier suite à mon accident du travail. Est-ce vrai ?*

---

Eh bien oui, votre beau-frère a raison. En effet, selon l'article 32 de la *Loi sur les accidents du travail et les maladies professionnelles*, l'employeur ne peut congédier, suspendre ou déplacer un travailleur, exercer à son endroit des mesures discriminatoires ou des représailles parce qu'il a été victime d'un accident du travail.

Il existe des recours possibles au niveau de la CNESST si votre employeur vous congédie suite à un accident du travail. Premièrement, vous pouvez déposer à la CNESST-division santé sécurité au travail une plainte en vertu de l'article 32, dans les 30 jours suivant le congédiement ou les représailles. Des formulaires sont disponibles à cet effet à l'ATA et sur le site Internet de la CNESST. Il s'agit d'un formulaire très sommaire ou vous devez expliquer la situation. Par la suite, un conciliateur de la CNESST communiquera avec vous pour obtenir votre version des faits et il fera la même chose avec l'employeur. S'ensuivra alors une conciliation afin d'obtenir, dépendamment des cas, réintégration ou dédommagement.

Vous pouvez également déposer une plainte pour congédiement fait sans cause juste et suffisante dans les 45 jours de la sanction. Il s'agit d'un recours prévu à l'article 124 de la *Loi sur les normes du travail*. Pour pouvoir recourir à ce recours, le travailleur doit obligatoirement avoir deux ans de service continu, c'est-à-dire, deux ans de travail sans interruption chez le même employeur. Un formulaire à cet effet est disponible à l'ATA et vous pouvez également faire votre plainte en ligne sur le site de la CNESST ou appeler directement à la CNESST-division normes du travail. Un agent communiquera avec vous afin de valider la recevabilité de votre plainte.

Il s'agit ici d'une explication très sommaire des processus de dépôt de plainte suite à un congédiement. En tout temps, communiquez avec l'ATA pour plus d'informations ou pour de l'aide.



## FRAIS REMBOURSABLES PAR LA CNESST -PETIT RAPPEL-

Afin de vous rafraîchir la mémoire, voici un petit rappel des frais remboursables par la CNESST, ainsi que des montants actuels (2019).

<b>Vêtements endommagés à la suite d'un accident du travail</b>	Indemnités pour le nettoyage, la réparation ou le remplacement des vêtements endommagés, sur production de pièces justificatives.	665 \$
<b>Monture de lunette</b>	-----	202 \$
<b>Lentille cornéenne</b>	-----	96 \$
<b>Frais de déplacement :</b>	- avec véhicule personnel -avec véhicule personnel mais avec un accompagnateur (doit avoir l'autorisation de la CNESST préalablement) Vous devez utiliser le chemin le plus court.	0.145¢  0.43¢
<b>Frais de stationnement</b>	Avec la pièce justificative.	Selon le montant
<b>Médicament</b>	Obligation de fournir la prescription du médecin et les pièces justificatives. Le médicament doit être relié à la lésion.	Selon le montant
<b>Frais de repas</b>	La destination doit se trouver à plus de 16 km du domicile. Le remboursement est conditionnel à l'heure de départ et d'arrivée. Les taxes et pourboires sont inclus dans le tarif. Les pièces justificatives doivent être fournies.	Déjeuner : 10.40\$  Dîner 14.30 \$  Souper 21.55 \$
<b>Frais d'entretien courant du domicile (2019)</b>	Tonte du gazon, peinture, déneigement, grand ménage, nettoyage des fenêtres. Il s'agit d'un montant forfaitaire pour une année. Pour y avoir droit : être en réadaptation, avoir une atteinte grave et être incapable de faire les travaux que vous auriez normalement fait vous-même.	3 316 \$  (annuel)
<b>Frais pour aide personnelle à domicile (2019)</b>	Pour y avoir droit, le travailleur doit être incapable de prendre soin de lui-même, être incapable de faire lui-même les tâches, l'aide doit s'avérer nécessaire à son maintien à domicile. Ex : ménage léger et lourd, préparation des repas, lavage des vêtements etc.	1 771 \$  (mensuel)

**LISTE NON EXHAUSTIVE**



## FRAIS REMBOURSABLES PAR LA SAAQ -PETIT RAPPEL-

<b>Vêtements endommagés à la suite d'un accident de la route</b>	Pour un nettoyage, une réparation ou remplacement de vêtement. Vêtements de cuir pour motocycliste.	400 \$ 1 000 \$
<b>Monture de lunette</b>	Pour les verres coût réel.	200 \$ monture
<b>Lentille cornéenne</b>	-----	110 \$
<b>Frais de déplacement :</b>	Avec véhicule personnel Transport en commun et taxi : frais réels engagés	0.145¢
<b>Frais de stationnement</b>	Avec la pièce justificative.	Selon le montant
<b>Médicament</b>	Obligation de fournir la prescription du médecin et les pièces justificatives. Le médicament doit être relié à la lésion.	Selon le montant
<b>Frais de repas</b>	Les taxes et pourboires sont inclus dans le tarif. Les pièces justificatives doivent être fournies.	Déjeuner : 10.40\$ Dîner 14.30 \$ Souper 21.55 \$
<b>Frais pour aide personnelle à domicile (2019)</b>	Pour une personne dont l'état de santé le requiert.	898 \$ par semaine
<b>Frais de garde</b>	Déterminer selon le nombre de personnes à charge.	136 \$ à 270 \$
<b>Rapports médicaux</b>	Frais pour compléter les rapports médicaux.	30 \$ à 80 \$

### LISTE NON EXHAUSTIVE



## ACTION DE GRÂCES



La *Loi sur les normes du Travail* prévoit minimalement 8 jours fériés par année. Cependant, cela n'empêche pas votre employeur de vous offrir des conditions plus avantageuses. Le deuxième lundi d'octobre, Fête de l'Action de Grâces, est férié et payé.

L'employeur doit généralement vous payer pour cette journée. Cette indemnité est égale à 1/20 de votre salaire gagné au cours des quatre dernières semaines. Des particularités s'appliquent selon les horaires. Pour plus d'informations, n'hésitez pas à communiquer avec l'ATA.

**L'ATA sera fermée le lundi 14 octobre 2019 !**

## Les limitations fonctionnelles concernant la colonne lombaire

Les limitations fonctionnelles découlant d'un accident du travail sont très fréquentes. Elles sont déterminées par un médecin expert. Une limitation fonctionnelle fait référence à la limitation d'une fonction, c'est-à-dire qu'un travailleur ne peut plus refaire ce qu'il faisait avant l'accident. Il s'agit surtout de limitation de mouvement (se pencher, marcher, torsion). Les limitations fonctionnelles émises par le spécialiste permettent à la CNESST de déterminer si vous êtes apte à refaire votre emploi, si cela n'est pas le cas, elles permettent de déterminer un autre emploi ailleurs sur le marché du travail. Le respect des limitations fonctionnelles évite l'aggravation d'une lésion ou les risques de récurrence.

Voici l'échelle de restrictions pour la colonne lombaire.

<b>Échelle de restrictions pour la colonne lombo-sacrée</b>	
<b>Classe 0</b>	Aucune restriction
<b>Classe 1</b>	<p><b>Restrictions légères :</b> Éviter d'accomplir de façon répétitive ou fréquente les activités qui impliquent :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Soulever, porter, pousser, tirer des charges de plus de 15 à 25 kg</li> <li>• Travailler en position accroupie</li> <li>• Ramper, grimper</li> <li>• Effectuer des mouvements avec des amplitudes extrêmes de flexion, d'extension ou de torsion de la colonne lombaire</li> <li>• Subir des vibrations de basse fréquence ou des contrecoups à la colonne</li> </ul>
<b>Classe 2</b>	<p><b>Restrictions modérées :</b> En plus des restrictions de la classe 1, éviter les activités qui impliquent de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Soulever, porter, pousser, tirer de façon répétitive ou fréquente des charges de plus de 5 à 15 kg</li> <li>• Effectuer des mouvements répétitifs ou fréquents de flexion, d'extension ou de torsion de la colonne lombaire, même de faible amplitude</li> <li>• Monter fréquemment plusieurs escaliers</li> <li>• Marcher en terrain accidenté ou glissant</li> </ul>
<b>Classe 3</b>	<p><b>Restrictions sévères :</b> En plus des restrictions de la classe 1 et 2, éviter les activités qui impliquent de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Soulever, porter, pousser, tirer de façon répétitive ou fréquente des charges dépassant environ 5 kg</li> <li>• Marcher longtemps</li> <li>• Garder la même posture plus de 30 à 60 minutes</li> <li>• Travailler dans une position instable</li> <li>• Effectuer des mouvements répétitifs des membres inférieurs</li> </ul>
<b>Classe 4</b>	<p><b>Restrictions très sévères :</b> En plus des restrictions des classes 1, 2 et 3 : Le caractère continu de la douleur et son effet sur le comportement et sur la capacité de concentration sont incompatibles avec tout emploi régulier. On peut toutefois envisager une activité dont l'individu peut contrôler lui-même le rythme et l'horaire.</p>

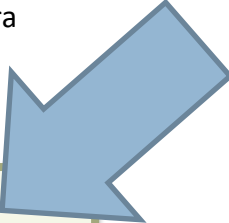


## Séance d'information sur Retraite Québec



*Retraite Québec* s'avère un organisme complexe et méconnu. Surtout en ce qui concerne la rente d'invalidité et le montant additionnel pour invalidité. Par exemple, si votre état de santé se détériore et ce, de manière permanente et que vous ne pouvez plus travailler, vous pouvez effectuer une demande auprès de *Retraite Québec*.

Afin de mieux comprendre le processus d'admissibilité, l'Aide aux Travailleurs Accidentés vous invite à une séance d'information sur *Retraite Québec*. Cette rencontre portera sur les rentes régulières et les rentes d'invalidité. La formatrice de *Retraite Québec* abordera plusieurs sujets avec vous et pourra répondre à toutes vos questions.



**La séance se déroulera le mercredi 13 novembre 2019 à 13h30 chez **Manu Atelier Culinaire** au 27, avenue de Gaspé Est à St-Jean-Port-Joli.**

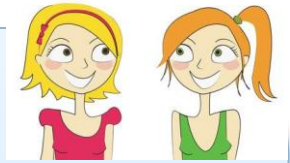
**L'activité est gratuite et elle est offerte à toute la population. Pour information ou inscription, veuillez communiquer avec l'ATA au (418) 598-9844.**

---

### **GROUPE D'ENTRAIDE EN COLLABORATION AVEC LE CENTRE-YVON-MERCIER**

**UNE RENCONTRE EST PRÉVUE LE 10 OCTOBRE À 13H30 POUR LES  
ACCIDENTÉS DU TRAVAIL OU DE LA ROUTE AFIN DE DISCUTER,  
ÉCHANGER, SUPPORTER ET PARTAGER VOTRE EXPÉRIENCE.**

**FAITES-NOUS CONNAÎTRE VOTRE INTÉRÊT !**  
Le contenu des rencontres demeure confidentiel



## Dîner causerie

**Vous êtes une femme, vous vous sentez dépassée par les événements et vous avez besoin de parler de votre situation à d'autres femmes qui vivent la même situation que vous ?**

**Et bien faites nous en part... L'ATA met sur pied une nouvelle activité permettant à des femmes accidentées et/ou harcelées de se retrouver et de discuter entre elles des difficultés reliées à leur accident. Un accident amène de grands bouleversements et il est normal de se sentir dérouter. De là l'importance d'exprimer ses émotions.**

**Si vous êtes intéressées, appeler nous ! 1-855-598-9844**

**Date à déterminer.**

**Activité gratuite**



Suivez-nous sur notre page Facebook !  
Aide aux Travailleurs Accidentés

Pour des informations sur l'actualité du monde du travail, des conseils pratiques ou pour un suivi de votre organisme.

N'hésitez pas à partager et à inviter vos amis à aimer notre page.



- **Envois de fax**

Lorsque vous nous faites parvenir des documents par fax au **418-598-9853**, il demeure prudent de vérifier si nous les avons bien reçus. Il arrive que nous recevions des pages entièrement blanches. Assurez-vous que vos documents se sont rendus à destination en nous téléphonant ou en nous laissant un message dans la boîte vocale au **418-598-9844**.

- **Numéro sans frais**

Vous pouvez joindre l'ATA au numéro sans frais : **1-855-598-9844**

---

## À PROPOS DE L'ATA

L'**Aide aux Travailleurs Accidentés-ATA**, est un organisme à but non lucratif, qui vient en aide aux personnes accidentées du travail ou de la route ainsi qu'aux personnes congédiées ou victimes de harcèlement. Aussi, nous nous efforçons de répondre à tous les problèmes qui peuvent se poser suite à un accident du travail, particulièrement lorsque la réclamation est refusée. Nous répondons donc à vos questions concernant la CNESST, le Tribunal administratif du travail, Retraite Québec, les assurances-invalidité, les normes du travail, la SAAQ, l'IVAC etc.

Les services offerts : informations au sujet de l'indemnisation et de la réadaptation, écoute, suivi technique des dossiers, consultations juridiques avec avocate spécialisée en droit du travail, représentation auprès de la CNESST et du Tribunal administratif du travail (TAT), références pour expertises médicales, groupes d'entraide et rencontres sociales, etc.

À partir de notre siège social de Saint-Jean-Port-Joli, nous acceptons les demandes d'aide en provenance de tout l'Est du Québec, incluant la grande région de Québec et Charlevoix. Bienvenue à tous !

**Heures d'ouverture :**

**Lundi au jeudi : 9H à 12H et 13H à 16H**

**Vendredi : 9H à 12H**



**Aide aux Travailleurs Accidentés-ATA**  
**114-B, avenue de Gaspé Est**  
**Saint-Jean-Port-Joli (Québec) G0R 3G0**  
**Tél : 418-598-9844 Fax : 418-598-9853**  
**Sans frais : 1-855-598-9844**  
**aideauxtravailleurs@outlook.com**  
**www.aideauxtravailleurs.com**