

1. Les risques physiques

Nous sommes tous exposés dans nos milieux de travail à des sources d'énergie de différentes natures. Que ce soient les vibrations sonores ou émises par des outils ou de la machinerie, des rayonnements ou des contraintes thermiques extérieures liées aux canicules ou à l'intérieur à proximité d'un procédé de travail produisant de la chaleur, notre corps exposé à ces énergies est à risque de développer une lésion professionnelle. Que cette exposition soit chronique (quotidienne et excessive) ou aiguë (courte et sévère), les dangers à la santé sont présents et il faut donc la réduire le plus possible.

Actions à prendre comme travailleuses et travailleurs ainsi que par les représentants syndicaux

Afin de réduire les risques de lésions professionnelles, il est important dans le cas des risques physiques de réduire le niveau d'énergie auquel vous êtes exposé. Voici quelques étapes qui doivent être réalisées pour y arriver :

- 1) Identifier d'abord la source de l'émission de l'énergie qui pose un problème : un outil ou une machine bruyante, un élément d'un procédé de fabrication qui émet des radiations, une machinerie qui vibre dans votre corps en entier, etc.
- 2) Mesurez le niveau d'énergie émise et comparez-le au niveau qui est jugé acceptable (règlement, normes, etc.).
- 3) Réduire à la source l'émission d'énergie en achetant des équipements qui en génèrent moins ou en adaptant les procédés de fabrication, par exemple.
- 4) S'il est difficile de réduire à la source, encourager le recours à des moyens techniques afin d'y arriver, par exemple en installant des abris pour protéger du soleil ou en faisant de l'encoffrement de machines bruyante.
- 5) En dernier recours, assurez-vous d'avoir les équipements de protection adéquats pour réduire l'exposition : coquilles et

bouchons pour réduire le bruit, gants antivibrations, sièges avec amortisseurs, etc.

À toutes ces étapes, il est important d'impliquer ceux et celles qui effectuent le travail, les responsables syndicaux et l'employeur. Il faut rappeler à ce dernier ses obligations et lui faire part de l'importance de trouver des solutions avec la participation des responsables en SST et le comité SST. L'inspection des milieux de travail est un bon outil pour effectuer ce travail de réduction des risques. En cas de difficulté avec votre employeur, communiquer rapidement avec un inspecteur de la CNESST.

2. Le bruit

BRUIT EN MILIEU DE TRAVAIL, AGISSONS MAINTENANT

Le 2 juin dernier, un règlement modifiant le règlement de la santé et la sécurité du travail et le code de sécurité pour les travaux de construction concernant le bruit en milieu de travail a été publié dans la gazette officielle du Québec.

Site internet :
<http://www2.publicationsduquebec.gouv.qc.ca/dynamicSearch/telecharge.php?type=1&file=74982.pdf>

Cette nouvelle réglementation entrera en vigueur le 16 juin 2023 et apportera d'importantes modifications sur l'exposition des travailleurs et travailleuses. La nouvelle norme passera de 90 à 85 dBA pour 8 heures d'exposition, mais n'attendons pas la mise en place de ce règlement pour être proactif dans la réduction du bruit à la source, commençons, dès maintenant, à identifier nos emplois qui sont sources de bruits importants afin d'apporter les correctifs nécessaires pour l'élimination où la réduction du bruit à la source.

Il était temps qu'un nouveau règlement soit mis en place, car celui-ci datait de 1972, et nous sommes la dernière province canadienne à utiliser ces données. Encore aujourd'hui, plusieurs milliers de personnes travaillent avec des niveaux de bruits qui ne sont pas sécuritaires et qui fragilisent la santé auditive des travailleurs et travailleuses. Il est plus que temps que le dossier du bruit devienne une priorité dans nos programmes de prévention, et que des actions concrètes soient réalisées pour diminuer le nombre de travailleurs et travailleuses atteints de surdité professionnelle.

➤ Les protecteurs auditifs

Si vous croyez être bien protégé avec le port des protecteurs auditifs, voire l'avis de l'institut national de la santé publique (INSPQ)

Site internet : [Évaluation de l'exposition des travailleurs au bruit en considérant l'atténuation fournie par les protecteurs auditifs \(inspq.qc.ca\)](http://www.inspq.qc.ca/evaluation-de-l-exposition-des-travailleurs-au-bruit-en-considerant-l-attenuation-fournie-par-les-protecteurs-auditifs)

[Pour en savoir plus :](#)

[Site internet : https://www.apsam.com/theme/risques-physiques/bruit](https://www.apsam.com/theme/risques-physiques/bruit)

➤ Contraintes thermiques

Plusieurs travailleurs et travailleuses sont exposés à des contraintes thermiques dans leur environnement de travail. Des grands froids aux canicules estivales, les dangers sont présents. Ces conditions sont propices au développement d'hypothermie et... de coups de chaleur.

Avec les changements climatiques que l'on vit, les épisodes de chaleur intense et de canicules sont de plus en plus nombreux et dans des régions de plus en plus au nord, qui n'en connaissaient pas par le passé.

Les conséquences peuvent être dramatiques et pouvant aller jusqu'à la mort. Les séquelles possibles ne sont pas moins importantes : défaillance de plusieurs organes (cœur, foie, reins), troubles de la coagulation, le coma et l'hyperthermie et même des problèmes neurologiques, musculaires et psychiques.

Pour en savoir plus :

- [Travailler à la chaleur... attention !](#) (CNESST)
- [Évaluer le niveau de risque par temps chaud](#) (CNESST)
- [Utilitaires pour les contraintes thermiques en milieu de travail](#) (IRSST)
- [La planification des travaux en prévision des vagues de chaleur](#) (CNESST)
- [Travailler au froid : Prévenir et soigner les lésions dues au froid](#) (CNESST)
- [Aide à la décision lors d'une exposition au froid intense](#) (CIUSSS de l'Estrie, CHUS)

3. Les troubles musculosquelettiques (TMS)

Désignent les dysfonctionnements du système musculosquelettique qui regroupent un ensemble d'affections progressives ou traumatiques aiguës qui touchent le système locomoteur c'est-à-dire les muscles, tendons, ligaments et nerfs. Ce trouble s'installe lorsque la demande requise au travail dépasse la capacité physique du travailleur et de la travailleuse. Ils peuvent se manifester par des douleurs, une incapacité fonctionnelle et une réduction de la qualité de vie avec des répercussions économiques, sociales et psychologiques importantes.

Il existe plusieurs facteurs de risque qui augmentent les probabilités de développer un TMS. Parmi les plus importants, mentionnons la force, la posture, la répétition, les vibrations, la pression de contact et la température. Tous ces facteurs agissent comme autant de sources d'énergie qui augmentent les risques. Il est donc important de bien documenter leur présence et d'agir de façon à réduire leur influence sur le système musculosquelettique. Un ergonomiste du réseau de santé publique en santé au travail de votre région pourra vous aider dans cet exercice.

Pour vous aider :

- [Les troubles musculosquelettiques](#) (CNESST)
- [N'attendez pas d'avoir mal pour en parler!](#) (CNESST)
- [Une démarche simple de prévention](#) (CNESST)
- [Conditions de travail contribuant aux TMS](#) (INSPQ)
- [Troubles musculosquelettiques liés au travail](#) (CCHST)

Pour vous former :

- [Guide sur la prévention des lésions musculosquelettiques](#) (Emploi et Développement social Canada)

L'approche ergonomique

Lorsqu'on parle d'ergonomie, il y a deux grands risques qui sont les troubles musculosquelettiques ainsi que les risques psychosociaux. En plus de la sécurité, l'ergonomie est un facteur d'efficacité important, car il adapte le travail à la personne et non l'inverse. Les travailleuses et travailleurs qui travaillent dans un milieu ergonomique sont équipés d'outils de travail mieux adaptés, ils ont accès à du mobilier confortable et ajustable et ainsi à un niveau de stress plus bas. Les équipes de travail sont donc moins exposées aux risques de blessures, sont moins soumises à la fatigue et sont plus efficaces.

Les sections suivantes abordent des situations de travail reconnues pour être à risque de développer un TMS

➤ Travail de bureau

Le travail à l'ordinateur peut parfois entraîner de l'inconfort chez l'utilisateur dû à un mauvais aménagement ou d'un ajustement inadéquat du poste de travail.

Depuis le début de la pandémie de la Covid-19, beaucoup d'entreprises ont eu recours au télétravail. Tout en ayant certains avantages pour les travailleurs et travailleuses, il peut aussi générer des risques en matière de santé et de sécurité du travail.

Les symptômes physiques et inconforts liés à un problème d'ergonomie sont nombreux sur le plan physique : nuque, dos, bras, jambes et fatigue visuelle.

Un poste de travail bien aménagé permet l'adoption de postures confortables et prévient les tensions, le risque de lésions et la fatigue. Il diminue aussi le stress mental de devoir s'ajuster constamment au mobilier, aux appareils électroniques et à la charge de travail.

Entre autres blessures il y a les lombalgies, les tendinites ou capsulites qui surviennent si l'ergonomie n'est pas présente, ce qui amène de l'absentéisme, des traitements douloureux et coûteux. Il est possible de limiter ces troubles en intervenant sur l'organisation du travail, l'affichage à l'écran, l'implantation et l'aménagement du poste de travail, les dispositifs d'entrée (clavier, souris...) et les logiciels, ainsi que sur la charge de travail (voir *texte sur les risques psychosociaux*).

Pour en savoir plus :

- [Poste de travail informatisé](#) (APSAM)
- [Travail de bureau et ergonomie](#) (CNESST)
- [Pour bien régler et bien aménager un poste de travail informatisé](#) (CNESST)

Pour vous former :

- [L'ergonomie au bureau](#) (CCHST)

➤ Manutention

La manipulation de charge, qui est aussi connue sous le terme manutention inclut la poussée, le levage, le port d'une personne ou d'une charge. Il y a des façons de faire à respecter afin d'éviter des blessures ou troubles musculosquelettiques aux travailleurs et travailleuses.

Pour en savoir plus :

- [Manipulation manuelle de charges](#) (CNESST)
- [Vers une stratégie intégrée de prévention en manutention](#) (IRSST)
- [Manutention manuelle](#) (APSAM)