



Les risques d'exposition aux vibrations au SYSTÈME MAINS-BRAS

La réglementation québécoise en santé et sécurité du travail ne précise pas de normes portant sur l'exposition aux vibrations. Toutefois, les directives européennes sont considérées comme les règles de l'art dans le domaine et ces recommandations en découlent. Les vibrations pouvant représenter un risque à la santé, l'employeur doit prendre les mesures pour identifier, corriger et contrôler les risques, en

conformité avec l'article 51 de la Loi sur la santé et la sécurité du travail.

Voici quelques éléments à considérer afin d'identifier si des situations à risque peuvent se retrouver dans votre milieu de travail. Ce risque pour la santé de vos travailleurs augmente avec le temps d'exposition aux vibrations (temps d'utilisation des équipements) et en présence de facteurs aggravants.

SI VOS TRAVAILLEURS UTILISENT DES OUTILS VIBRANTS OU PERCUTANTS, PAR EXEMPLE

- ☐ Scie à chaîne ou alternative
- ☐ Débroussailleuse
- ☐ Meuleuse, ponceuse
- ☐ Cloueuse, riveteuse
- ☐ Toupie
- ☐ Marteau piqueur (brise-béton)
- ☐ Perforateur
- ☐ Décapeuse (scraper)
- ☐ Dameuse (vibrateur-compacteur)
- ☐ Outils percutants (ex. : perceuse, clé à chocs)

SI LES TEMPS D'UTILISATION CRITIQUES SONT ATTEINTS

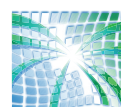
Ces temps varient en fonction du type d'outil et de ses caractéristiques. Voici quelques indications de temps d'utilisation quotidienne.

- ☐ Moins d'une heure par jour d'utilisation d'outils à fort niveau de vibrations (ex. : marteau piqueur, marteau pneumatique)
- ☐ Plus d'une heure par jour d'utilisation d'outils dont le niveau de vibrations est modéré (ex. : meuleuse, scie à chaîne, sableuse orbitale)

SI LES FACTEURS AGGRAVANTS SUIVANTS SONT PRÉSENTS

- ☐ Présence de froid et d'humidité
- ☐ Nécessité d'exercer une force sur l'outil
- ☐ Utilisation des outils à bout de bras
- ☐ Utilisation de l'outil pour un autre usage que celui prévu par le fabricant
- ☐ Utilisation quotidienne de plusieurs outils vibrants

IL EST POSSIBLE QUE LE SEUIL D'UTILISATION SÉCURITAIRE D'OUTILS VIBRANTS SOIT DÉPASSÉ !



QUELS SONT LES EFFETS LES PLUS CONNUS SUR LA SANTÉ ?

Le **syndrome vibratoire** comporte trois types d'atteinte au niveau des mains, qui peuvent se présenter seules ou ensemble

- Atteinte des nerfs : engourdissements et picotements, maladresse des gestes fins
- Atteinte musculosquelettique : douleur, raideur, faiblesse
- Problèmes de circulation : maladie des doigts blancs ou phénomène de Raynaud, ulcères au bout des doigts

RECOMMANDATIONS POUR ÉLIMINER OU RÉDUIRE LE RISQUE

ÉLIMINER L'EXPOSITION

- ☐ Évaluer la possibilité de faire le travail d'une façon différente, sans outils vibrants.
- ☐ Concevoir des supports ou des montages antivibratiles pour isoler le travailleur de la source de vibrations.

RÉDUIRE L'EXPOSITION

Achat d'équipement

- ☐ Changer les outils lorsqu'ils sont trop usés.
- ☐ S'informer des niveaux de vibrations émis dans les conditions d'utilisation envisagées et choisir l'équipement le moins vibrant possible de sa catégorie.
- ☐ Faire l'essai de l'outil avant l'achat.
- ☐ Choisir la machine ou l'outil en fonction de la tâche qu'on prévoit effectuer.
- ☐ Éviter d'acheter des outils dont l'échappement est dirigé sur les mains.
- ☐ Choisir les accessoires (ex. : abrasif, disque tampon) avec attention. Ils doivent être adaptés à l'outil et de bonne qualité.
- ☐ Tenir compte des éléments suivants lors de l'achat de matériel vibrant : poids, forme, facilité d'utilisation, présence d'un système de retenue et d'un raccord pivotant.
- ☐ Porter une attention particulière à la conception des poignées
 - Choisir des poignées antivibratiles, gainées ou isolées (pour éviter que les mains ne soient en contact direct avec la partie métallique de l'outil);
 - Tenir compte de la forme (ex. : prise naturelle de la main);
 - Tenir compte du confort (ex. : diamètre de la poignée).

Attention ! L'achat de gants antivibratiles n'est pas toujours une bonne solution. Les gants diminuent rarement l'exposition aux vibrations et ils peuvent même l'augmenter.

Aménagement des postes de travail

- ☐ Aménager les postes de travail de façon à minimiser la charge sur les mains et le besoin de faire des efforts de préhension pour tenir, tirer ou pousser un équipement vibrant.
- ☐ S'assurer que les travailleurs ont un environnement de travail ergonomique afin d'éviter les postures contraignantes (ex. : tables ajustables en hauteur).
- ☐ Ajouter un système de contrebalancier (équilibreur) ou suspendre l'outil afin de supporter une partie de son poids.
- ☐ Choisir des boyaux de qualité (souples et durables) et les faire arriver par le haut.

Entretien

- ☐ Éviter de recouvrir les poignées vibrantes de caoutchouc ou d'un autre matériel élastique.
- ☐ Veiller au bon affûtage des outils tranchants, selon les recommandations du fabricant.
- ☐ Lubrifier les outils en suivant les recommandations du fabricant. Un filtreur/régulateur/lubrificateur (FRL) peut également être utilisé.
- ☐ Remplacer les pièces usées et ajuster les moteurs.
- ☐ Utiliser les outils pneumatiques à la pression d'air recommandée. Suivre les recommandations du fabricant concernant le diamètre et la longueur du boyau utilisé et vérifier son usure et celle de ses raccords.
- ☐ Vérifier et corriger l'équilibrage des parties rotatives.
- ☐ Changer les accessoires (ex. : meule, burin) dès qu'ils sont moins performants.
- ☐ Vérifier régulièrement les dispositifs antivibratiles et les remplacer au besoin.
- ☐ Réinstaller les silencieux qui auraient été enlevés sur les outils.
- ☐ Utiliser les outils tels qu'ils ont été achetés sans les modifier.

Mesures administratives

- ☐ Élaborer un plan d'action pour la gestion des vibrations.
- ☐ Limiter l'utilisation d'outils à fortes vibrations partout où cela est possible.
- ☐ Lorsque certains équipements nécessitent un usage fréquent ou continu, limiter la durée d'exposition aux vibrations (ex. : rotations de tâches).
- ☐ Former les travailleurs à la vérification, à l'entretien et à l'utilisation des outils de travail vibrants et de leurs accessoires.
- ☐ Avoir une politique d'achat d'outils moins vibrants pour le remplacement de l'équipement et des outils.

Pour plus d'information, contactez votre équipe de santé au travail :

www.santeautravail.qc.ca

