

# Les risques d'exposition aux vibrations au CORPS ENTIER

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 LES ÉQUIPEMENTS SUIVANTS, PAR EXEMPLE

- Autobus
- Camion
- Chariot élévateur
- Compacteur
- Pelle mécanique
- Niveleuse
- Tracteur forestier
- Débusqueuse
- Excavatrice
- Chargeuse pelleuse

## SI LES TEMPS D'UTILISATION CRITIQUES SONT ATTEINTS

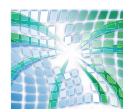
Ces temps varient en fonction du type d'équipement et de ses caractéristiques. Voici quelques indications de temps d'utilisation quotidienne.

- Décapeuse (scraper) : 1 h
- Buteur (bulldozer) : 2 h
- Chariot élévateur : 3 h
- Engins de chantier : 3 à 6 h
- Engins forestiers : 3 à 6 h
- Véhicules routiers : 5 à 8 h

## SI LES FACTEURS AGGRAVANTS SUIVANTS SONT PRÉSENTS

- Posture inconfortable pendant la conduite (par exemple due à la mauvaise visibilité)
- Position assise prolongée
- Utilisation sur des terrains accidentés
- Équipements non adaptés à l'état de la chaussée
- Mauvais ajustement du siège ou entretien irrégulier de celui-ci
- Utilisation quotidienne de plusieurs équipements
- Utilisation de l'équipement pour un autre usage que celui prévu par le fabricant
- Exposition à des chocs ou à des secousses

**IL EST POSSIBLE QUE LE SEUIL D'UTILISATION SÉCURITAIRE DES ÉQUIPEMENTS VIBRANTS SOIT DÉPASSÉ !**



## QUELS SONT LES EFFETS À LA SANTÉ ?

- Douleurs au bas du dos plus fréquentes, incluant
  - Hernies discales
  - Vieillesse précoce de la colonne vertébrale (dégénérescence)
  - Arthrose
- Douleurs dans le haut du dos
- Problèmes de cou ou d'épaule
- Aggravation des problèmes de dos déjà présents
- Effets possibles sur la grossesse (prématurité) et le fœtus

Il est possible que les vibrations diminuent la performance au travail !

## RECOMMANDATIONS POUR ÉLIMINER OU RÉDUIRE LE RISQUE

### ÉLIMINER L'EXPOSITION

- Employer, si possible, d'autres méthodes de travail qui éliminent l'exposition aux vibrations. Par exemple, utiliser des convoyeurs plutôt que des chariots élévateurs pour déplacer le matériel.
- Fournir une cabine ou une plate-forme isolée (isolation entre les machines vibrantes et les opérateurs).
- Utiliser de la machinerie qui se contrôle à distance afin que l'opérateur soit sur une surface qui ne vibre pas.

### RÉDUIRE L'EXPOSITION

#### Achat d'équipement

- S'informer des niveaux de vibrations émis afin de choisir l'équipement le moins vibrant de sa catégorie.
- Choisir l'équipement en fonction de la tâche à effectuer.
- Choisir l'équipement en fonction de la nature du sol. Par exemple, pour un chariot élévateur qui sera utilisé sur une surface inégale, choisir des pneus gonflés plutôt que des pneus pleins.
- Faire l'essai de la machinerie avant l'achat.
- Choisir le bon siège à suspension (mécanique ou pneumatique), à assise tournante si possible. La suspension du siège doit être adaptée aux caractéristiques de l'équipement.
- Choisir un siège qui permet un bon support au dos, aux fesses et aux cuisses.
- Choisir un siège qui est muni de réglages repérables, faciles à utiliser et permettant un ajustement individuel de l'opérateur en fonction de sa taille, de son poids et de son confort de conduite.
- S'informer auprès du fournisseur, des recommandations quant à la fréquence de remplacement du siège.
- S'assurer que le conducteur aura une bonne visibilité lorsqu'il sera assis dans la cabine, afin qu'il puisse conserver une posture neutre.
- S'assurer que les consoles et manettes sont adaptées aux tâches à effectuer et à l'espace disponible, et ne demandent pas un niveau d'effort important ou l'adoption de postures contraignantes pour les utiliser.

#### Entretien

- Vérifier l'état des voies de circulation sur les lieux de travail; réparer les nids-de-poule et aplanir les bosses.
- S'assurer que les voies de circulation n'aient pas de dénivellés importants (par exemple, en installant des rampes).
- Faire l'entretien général du véhicule selon les recommandations du fabricant, en particulier le siège et la suspension de la cabine et du châssis, et vérifier la pression des pneus.

Les cours ou les parties de cours utilisées pour la manutention et le transport du matériel doivent être aplanies et drainées de manière à en assurer un usage sécuritaire, notamment en prévenant l'instabilité des charges, des véhicules ou des équipements. (Règlement sur la santé et la sécurité du travail, art. 8)

#### Mesures administratives

- Élaborer un plan d'action pour la gestion des vibrations.
- Former les travailleurs à la conduite de leur véhicule et à l'ajustement de leur siège.
- Lorsque possible, prévoir une rotation des conducteurs sur les véhicules, les machines et les situations de travail où les niveaux de vibrations sont élevés.
- Planifier le travail afin d'éviter les longues périodes d'exposition aux vibrations pendant la même journée et permettre des pauses, lorsque possible.
- S'assurer d'une bonne répartition des charges dans la remorque pour les longs trajets.

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

[www.santeautravail.qc.ca](http://www.santeautravail.qc.ca)

