



Aide-mémoire • Travailleur

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 votre santé augmente avec le temps d'exposition aux vibrations (temps d'utilisation des équipements) et en présence de facteurs aggravants.

SI VOUS UTILISEZ 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

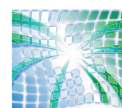
Ces temps varient en fonction du type d'outil et de ses caractéristiques. Voici quelques indications de temps d'utilisation quotidienne.

- Marteau piqueur : 15 minutes
- Sableuse orbitale : 1 heure
- Scie à chaîne : 1 h 30
- Meuleuse à angle : 1 h 30
- Meuleuse droite : 2 h 30
- Débroussailleuse : 3 h 30

SI LES FACTEURS AGGRAVANTS SUIVANTS SONT PRÉSENTS

- Présence de froid et d'humidité
- Nécessité d'exercer une force sur l'outil
- Entretien irrégulier des outils
- 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 !



Pour des milieux de travail en santé
**Réseau de santé publique
en santé au travail**

QUELS SONT LES EFFETS LES PLUS CONNUS SUR LA SANTÉ ?

Le **syndrome vibratoire** comporte trois types d'atteintes 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

Lors d'une consultation, il est important de mentionner au médecin que vous êtes exposé à des vibrations mains-bras. Toutefois, le phénomène de Raynaud peut avoir de multiples autres causes que celui-ci doit évaluer.

RECOMMANDATIONS POUR ÉLIMINER OU RÉDUIRE LE RISQUE

UTILISATION DE L'ÉQUIPEMENT VIBRANT

- S'assurer que la tâche nécessite absolument l'usage d'un outil vibrant.
- Choisir toujours l'outil le mieux adapté pour la tâche à effectuer (performance de l'outil, posture).
- Respecter les conditions d'utilisation de l'outil recommandées par le fabricant.
- Utiliser des accessoires convenant à l'outil (ex. : vitesses de rotation) et à la tâche à effectuer.
- Vérifier l'outil vibrant avant chaque utilisation pour s'assurer qu'il a été bien entretenu et au besoin réparé.
- Changer, ou demander à faire changer, les accessoires (ex. : meule, burin) dès qu'ils sont moins performants. S'assurer que les accessoires coupants sont bien aiguisés.
- Réduire le temps d'utilisation d'outils vibrants en continu par l'alternance avec des tâches qui ne nécessitent pas l'utilisation de tels outils.

MÉTHODES DE TRAVAIL

- Placer vos mains à l'endroit prescrit par le fabricant.
- Laisser, autant que possible, l'outil faire le travail; n'utiliser que la force nécessaire de préhension et de poussée pour tenir et guider l'outil.
- Adopter une bonne posture de travail, en évitant de travailler à bout de bras, dans une position instable ou inconfortable ou encore avec les poignets cassés.

AUTRES RECOMMANDATIONS

- Conserver les mains bien au chaud et au sec.
- Éviter de fumer.
- Apprendre à reconnaître les signes et symptômes du syndrome vibratoire et les rapporter à votre comité de santé et de sécurité, votre représentant ou votre employeur dès que vous commencez à les ressentir.

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

www.santeautravail.qc.ca

