



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

SI VOUS UTILISEZ 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 POSSIBLES SUR LA SANTÉ ?

- Douleurs au bas du dos plus fréquentes, incluant
 - Hernies discales
 - Vieillessement 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!

Lors d'une consultation pour l'un ou l'autre de ces problèmes, il est important de mentionner au médecin que vous êtes exposé à des vibrations au corps entier. Par ailleurs, ces effets à la santé peuvent avoir de multiples autres causes que celui-ci doit évaluer.

RECOMMANDATIONS POUR ÉLIMINER OU RÉDUIRE LE RISQUE

UTILISATION DE L'ÉQUIPEMENT VIBRANT

- Conduire votre véhicule de façon à éviter les accélérations et les arrêts brusques.
- Ajuster tous les réglages du siège, incluant le système de suspension.
- Suivre les voies aménagées de façon à éviter les surfaces inégales.
- Rapporter tout bris d'équipement, défaut d'ajustement ou usure de pièce à votre mécanicien en suivant la procédure reconnue dans l'entreprise.

POSTURE DE TRAVAIL

- Adopter une bonne position de travail, en évitant de faire des flexions et des torsions du tronc.
- Éviter de rester en position assise pendant de longues périodes. Lorsque c'est possible, sortir du véhicule et faire quelques pas.

AUTRES RECOMMANDATIONS

- Toujours descendre de votre véhicule en suivant la méthode des trois appuis.
- Éviter de soulever des charges à la suite d'un trajet en véhicule lourd.
- Boucler votre ceinture de sécurité. Elle diminue l'effet des vibrations lors des chocs.

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

www.santeautravail.qc.ca

