

Direction de santé publique
Agence de la santé et des services sociaux de Montréal

Répertoire de guides d'aménagement pour la prévention des TMS



GARDER
notre monde
ENSANTÉ
au travail

Québec 

notre monde

Direction de santé publique

Agence de la santé et des services sociaux de Montréal

**Répertoire de guides d'aménagement
pour la prévention des TMS**

Annette Beauvais ergonome, consultante

Ghislaine Tougas, ergonome

Février 2009

GARDER
notre monde
ENSANTÉ

Agence de la santé
et des services sociaux
de Montréal

Québec 

Une réalisation du secteur Santé au travail
Direction de santé publique
Agence de la santé et des services sociaux de Montréal
1301, rue Sherbrooke Est
Montréal (Québec) H2L 1M3
Téléphone : 514 528-2400
www.santepub-mtl.qc.ca

Mise en page du document :
Francine Parent, agente administrative

© Direction de santé publique
Agence de la santé et des services sociaux de Montréal (2009)
Tous droits réservés

ISBN 978-2-89494-805-7 (version imprimée)
ISBN 978-2-89494-806-4 (version PDF)
Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2009
Dépôt légal - Bibliothèque et Archives Canada, 2009

Prix : 5.00\$

TABLE DES MATIÈRES

AVANT-PROPOS	1
CLASSEMENT DES GUIDES D'AMÉNAGEMENT	3
1. Secteurs d'activité économique et postes de travail	3
1.1 Administration publique	3
1.1.1 Sous-secteur : Bibliothèques	3
1.1.2 Sous- secteur service de police : Poste d'auto-patrouille	3
1.2 Agriculture	3
1.2.1 Général	3
1.3 Aliments et boissons	4
1.3.1 Sous-secteur : Boulangerie, pâtisserie, biscuiterie	4
1.3.2 Sous-secteur : Conditionnement de la viande	5
1.4 Bâtiment et travaux publics	5
1.4.1 Général	5
1.4.2 Poste de maçon	5
1.5 Bonneterie et habillement	5
1.5.1 Général	5
1.5.2 Poste d'opératrice de machine à coudre	6
1.6 Commerce	6
1.6.1 Magasins-entrepôts	6
1.6.2 Poste de caissière de supermarché	7
1.7 Autres services commerciaux et professionnels	7
1.7.1 Poste de préposée aux chambres	7
1.7.2 Sous-secteur : Automobile	7
1.8 Imprimerie-édition	8
1.8.1 Général	8
1.8.2 Poste de pré-impression	8
1.9 Industrie du bois	8
1.9.1. Sous-secteur : Armoires de cuisine	8
1.10 Services médicaux et sociaux	9
1.10.1 Cliniques dentaires	9
1.10.2 Entretien sanitaire	9
1.10.3 Laboratoires d'hôpitaux	9
1.10.4 Garderies	10
1.10.5 Pharmacies	10
1.10.6 Postes d'accueil	11
1.10.7 Services alimentaires	11
1.10.8 Soins à domicile	11
2. Critères généraux d'aménagement	12
3. Manutention	13
3.1 Agriculture	13
3.2 Automobile	13
3.3 Bâtiments et travaux publics	13
3.4 Équipement roulant non motorisé	14
3.5 Magasins-entrepôts	14
3.6 Manutention manuelle - général	14
3.7 Manutention de lourdes charges	14

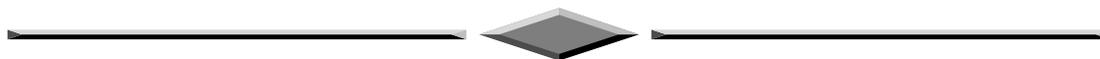
3.8 Garderies.....	15
3.9 Soins à domicile.....	15
4. Poste informatique.....	15
4.1 Général.....	15
4.2 Ordinateur portable.....	17
4.3 Poste de pré-impression.....	17
4.4 Poste d'accueil en service de santé.....	17
4.5 Poste d'auto-patrouille.....	17
5. Travail assis/debout.....	18
6. Vibrations.....	18
6.1 Vibrations main - bras.....	18
6.2 Vibrations corps entier.....	19

ANNEXES

Annexe 1 : Adresses Internet des organismes ayant produit les guides du répertoire.

Annexe 2 : Adresses Internet des organismes qui ont été consultés, mais où aucun guide répondant aux objectifs du présent répertoire n'a été trouvé.

AVANT-PROPOS



Ce répertoire présente des guides d'aménagement de postes de travail qui ont pour objectif la prévention des TMS. Le but du répertoire est de fournir des outils qui nous l'espérons, contribueront à soutenir les milieux de travail dans leur recherche de solutions de prévention des TMS.

Mise à jour

Nous apprécierions que vous nous fassiez part de tous guides d'aménagement dont vous auriez connaissance et qui n'apparaîtraient pas dans le répertoire, afin de l'enrichir et de le garder à jour.

Contenu

Les guides de prévention des TMS contenus dans ce répertoire sont regroupés selon les catégories suivantes :

1. Secteurs d'activité économique et postes de travail
2. Critères généraux d'aménagement
3. Manutention
4. Poste informatique
5. Travail assis/debout
6. Vibrations

Il est à noter que certains documents peuvent se retrouver dans plus d'une catégorie.

À l'annexe 1, vous trouverez les adresses Internet des organismes qui ont publié les guides du présent répertoire. À l'annexe 2, vous trouverez les adresses Internet des organismes qui ont été consultés, mais où aucun guide répondant aux objectifs du présent répertoire n'a été trouvé.

Pour obtenir les documents

Par l'hyperlien

La majorité des documents sont téléchargeables à partir de l'hyperlien. Prenez note qu'il faut parfois tenter d'ouvrir l'hyperlien à quelques reprises avant de réussir à accéder au guide. Dans ce cas, il est parfois utile de fermer le site et de l'ouvrir à nouveau.

Pour obtenir certains guides en copie papier

Certains des guides présentés dans ce répertoire ne sont pas disponibles en version électronique. Dans ce cas, nous vous indiquons les coordonnées de l'organisme où vous pourrez vous les procurer. De plus, pour la plupart d'entre eux, votre répondant du comité de soutien en ergonomie peut mettre une copie papier à votre disposition.

CLASSEMENT DES GUIDES D'AMÉNAGEMENT

1. Secteurs d'activité économique et postes de travail

1.1 ADMINISTRATION PUBLIQUE

1.1.1 Sous-secteur : Bibliothèques

Titre : La bibliothèque publique, un lieu de travail - L'ergonomie appliquée à un projet d'aménagement de comptoir de service.

Référence : Guide R-447, APSAM, CSST, IRSST, 2004, 93 p.

Résumé : Publication pratique qui permet aux gestionnaires et au personnel des bibliothèques, aux ergonomes et aux spécialistes municipaux en santé et en sécurité du travail d'effectuer des choix d'équipements et d'aménagement qui tiennent compte de la prévention des troubles musculosquelettiques.

http://www.irsst.qc.ca/fr/_publicationirsst_100180.html

1.1.2 Sous- secteur service de police : Poste d'auto-patrouille

Titre : Équipement informatique : pour bien réussir l'aménagement de son auto-patrouille

Référence : IRSST, APSAM, 1997, 26 pages.

Résumé : Ce guide fournit des repères pour installer de l'équipement informatique dans les autos-patrouilles et pour vérifier le caractère sécuritaire de cette installation. On y retrouve entre autres des indications sur la manière de construire un gabarit de coussin gonflable.

<http://www.apsam.com/site.asp?page=element&nIDElement=2278>

1.2 AGRICULTURE

1.2.1 Général

Titre : La prévention des troubles musculosquelettiques dans le secteur de l'agriculture.

Référence : CSST, 2008, 28 p.

Résumé : Dans cette brochure, les propriétaires d'exploitations agricoles et les travailleurs trouveront une description générale des troubles musculosquelettiques (TMS) et de leurs stades de développement. On y propose également des moyens de prévention à appliquer pour prévenir les TMS et une méthode d'évaluation des risques.

<http://www.csst.qc.ca/portail/fr/publications/accueilpublications.htm?filter0=theme&Theme=Agriculture>

1.2.1 Général (suite)

- Titre :** Prévention des maux de dos dans le secteur de l'agriculture et horticulture.
- Référence :** Service public fédéral Emploi, travail et Concertation sociale, Belgique, 2007, Brochure : 2007, 21 x 29,5 cm, 80 pages (D/2007/1205/32), Série Troubles musculosquelettiques.
- Résumé :** Ce manuel poursuit trois objectifs : connaître le fonctionnement du dos, comprendre comment il peut se détériorer et développer des solutions adaptées au secteur de l'agriculture et de l'horticulture. Public cible : professionnels du secteur de l'agriculture et de l'horticulture, conseillers en prévention, médecins du travail, membres des comités de prévention et de protection au travail.
- <http://www.emploi.belgique.be/publicationDefault.aspx?id=13158>

1.3 ALIMENTS ET BOISSONS

1.3.1 Sous-secteur : Boulangerie, pâtisserie, biscuiterie

- Titre :** Boulangeries, pâtisseries et biscuiteries : le chariot manuel, comme sur des roulettes.
- Référence :** CSST, 3 p.
- Résumé :** Document qui aide à évaluer le travail devant être effectué lors de l'utilisation des chariots manuels
- <http://www.csst.qc.ca/portail/fr/publications/resultatrecherche.htm?FreeText=boulangerie>
- Titre :** Boulangeries, pâtisseries et biscuiteries : le mélange, pour ne pas se mettre dans le pétrin.
- Référence :** CSST, 3 p.
- Résumé :** Ce document aidera à bien évaluer le travail et les opérations de manutention au poste de préparation des mélanges dans une boulangerie, une pâtisserie ou une biscuiterie.
- <http://www.csst.qc.ca/portail/fr/publications/resultatrecherche.htm?FreeText=boulangerie>
- Titre :** Boulangeries, pâtisseries et biscuiteries : l'aménagement des lieux de travail, une bonne recette.
- Référence :** CSST, 4 p.
- Résumé :** Ce document a pour objectif d'aider à aménager un ou plusieurs postes de travail de façon à optimiser l'utilisation des espaces, les flux de production et la qualité des produits, tout en tenant compte de la santé et de la sécurité du travail.
- <http://www.csst.qc.ca/portail/fr/publications/resultatrecherche.htm?FreeText=boulangerie>
- Titre :** Boulangeries, pâtisseries et biscuiteries : l'emballage en deux temps et trois mouvements.
- Référence :** CSST, 3 p.
- Résumé :** Ce document aidera à bien évaluer la charge de travail des préposés à l'emballage dans une boulangerie, une pâtisserie ou une biscuiterie.
- <http://www.csst.qc.ca/portail/fr/publications/resultatrecherche.htm?FreeText=boulangerie>

1.3.2 Sous-secteur : Conditionnement de la viande

Titre : Diminuer les TMS dans la filière viande, c'est gagner en performance – ED878

Référence : INRS France, 2001, 24 p.

Résumé : Pourquoi compte-t-on aujourd'hui plus de troubles musculosquelettiques qu'hier? L'explication du caractère contemporain de cette maladie professionnelle tient à l'évolution du contenu du travail. L'exigence de qualité, la segmentation des produits, la diversité des cahiers des charges, la sécurité sanitaire, la traçabilité et les flux tendus accroissent la dépendance organisationnelle entre les opérateurs et les obligent à se soumettre à des rythmes imposés. Dans les industries de la viande, la lutte contre les TMS et la performance vont de pair. La maîtrise des TMS va dans le sens des enjeux économiques de l'entreprise.

<http://www.inrs.fr/>

1.4 BÂTIMENT ET TRAVAUX PUBLICS

1.4.1 Général

Titre : Prévention des maux de dos dans le secteur de la construction.

Référence : Service public fédéral Emploi, travail et Concertation sociale, Belgique, 2007, Brochure : 2007, 29,5 cm, 103 pages (D/2007/1205/45), Série Troubles musculosquelettiques.

Résumé : Ce manuel poursuit trois objectifs : connaître le fonctionnement du dos, comprendre comment il peut se détériorer et développer des solutions adaptées au secteur de la construction. Public cible : professionnels du secteur de la construction, conseillers en prévention, médecins du travail, membres des comités de prévention et de protection au travail.

<http://www.emploi.belgique.be/publicationDefault.aspx?id=13124>

1.4.2 Poste de maçon

Titre : Ergonomie : briques à saisir d'une seule main.

Référence : SUVA, 1 page sur Internet.

Résumé : Le travail des maçons est pénible. Les épaules, les bras, les mains et le dos surtout sont soumis à de fortes sollicitations. Dans une convention de principe, la Suva, les fabricants de briques et les entrepreneurs ont décidé d'introduire une limite de poids de 12 kg pour les briques à saisir d'une seule main. Ils souhaitent ainsi contribuer à la protection de la santé des maçons.

<http://www.suva.ch/fr/home/suvapro/branchenfachthemen/bau/einhandsteine.htm>

1.5 BONNETERIE ET HABILLEMENT

1.5.1 Général

Titre : Grille d'autodiagnostic des risques en milieu de travail – Secteur de l'Habillement.

Référence : ASP Habillement et IRSST, 2003, 40 p.

Résumé : Le document permet aux intervenants et aux employeurs d'identifier les risques TMS et les mesures de prévention à toutes les étapes de la production: réception et entreposage du matériel; gradation et plan de coupe; matelassage; coupe du tissu; préparation des pièces et des lots; broderie; couture; transport du matériel; délavage des vêtements en denim; pressage et repassage; inspection et finition; emballage; expédition et livraison; état des lieux.

http://www.irsst.qc.ca/fr/publicationirsst_884.html

1.5.2 Poste d'opératrice de machine à coudre

Titre : Le poste d'opératrice de machine à coudre – Un guide pour aider à prévenir les lésions professionnelles.

Référence : ASP Habillement, 1999, 48 p.

Résumé : Le document propose des solutions de prévention pour toutes les étapes du travail de l'opératrice de machine à coudre.

Ce guide n'est pas disponible en version électronique. Vous pouvez cependant vous en procurer une copie papier en communiquant avec :

ASP Habillement, 2271, boul. Fernand-Lafontaine, Bureau 301, Longueuil (Québec), J4G 2R7, Téléphone : 450 651-4348, Télécopieur : 450-442-2332.

Courriel: rdufresne@asp-habillement.org . Coût : 5\$

Titre : Comment ajuster le poste d'opératrice de machine à coudre – Fiche technique.

Référence : ASP Habillement, 1 p.

Résumé : Le document explique comment ajuster adéquatement le poste d'opératrice de machine à coudre.

<http://www.asp-habillement.org/fr/publications/ergonomie.html>

Titre : Choisir une chaise – Fiche technique

Référence : ASP Habillement, 1 p.

Résumé : Le document décrit les critères à considérer pour choisir adéquatement une chaise d'opératrice de machine à coudre.

<http://www.asp-habillement.org/fr/publications/ergonomie.html>

1.6 COMMERCE

1.6.1 Magasins-entrepôts

Titre : Guide de prévention - Le travail de manutention et le service à la clientèle dans les magasins-entrepôts.

Référence : IRSST, 2007, 46 pages.

Résumé : En plus de conseils pratiques, ce guide de prévention sur le travail de manutention et le service à la clientèle dans les magasins-entrepôts offre des solutions faciles pour mieux prévenir les accidents liés à ces tâches et les maux de dos qui y sont associés. Ce document s'adresse principalement aux manutentionnaires et aux vendeurs. Il contient une liste de vérification pour repérer les problèmes, six fiches de solutions et une grille d'évaluation.

http://www.irsst.qc.ca/fr/_publicationirsst_100231.html

1.6.2 Poste de caissière de supermarché

Titre : Aménagement des postes de travail des caissières dans les supermarchés : Guide.

Référence : CSST, 2004, 54 p.

Résumé : Ce guide vise l'amélioration de l'aménagement des comptoirs-caisses dans les supermarchés. Il contient des conseils pratiques pour faciliter l'aménagement des postes de travail des caissières. Il a été élaboré avec la collaboration des grandes chaînes d'alimentation, des centrales syndicales et d'ergonomes de l'Université du Québec à Montréal.

<http://www.csst.qc.ca/portail/fr/publications/resultatrecherche.htm?FreeText=caissi%e8res%20supermarch%e9s>

1.7 AUTRES SERVICES COMMERCIAUX ET PROFESSIONNELS

1.7.1 Poste de préposée aux chambres

Titre : Entretien ménager d'un hôtel

Référence : CCHST, 1998, 5 p.

Résumé : Ce document traite de différents moyens d'aider à prévenir les TMS (ou LMR), tels : la conception adéquate de la tâche, des équipements et des outils; la rotation et l'élargissement des tâches, et le travail en équipe.

http://www.cchst.ca/reponsesst/occup_workplace/hotel_housekeeping.html

Titre : Femme de chambre et valet dans l'hôtellerie

Référence : INRS France, 2007, 16 p.

Résumé : Ce document fait un état des lieux du métier de femme de chambre et de valet, afin d'apporter aux professionnels des repères d'action associant prévention des risques professionnels et qualité de la prestation. Il propose entre autres, des mesures à prendre pour aider à prévenir les TMS.

<http://www.inrs.fr/>

Titre : Prévenir les troubles musculosquelettiques chez les préposés(es) aux chambres.

Référence : CSST, CLSC, Agence de la santé et des services sociaux de Montréal, 2005, 18 p.

Résumé : Ce document propose une démarche de prise en charge de la prévention des TMS chez les préposées aux chambres. Il présente des mesures à prendre pour permettre aux préposées d'accomplir diverses tâches d'entretien des chambres d'hôtel de façon à prévenir les TMS.

http://www.csst.qc.ca/portail/fr/publications/DC_200_692_1.htm

1.7.2 Sous-secteur : Automobile

Titre : Manutention et le service de pneus : Utiliser un chariot pour protéger son dos.

Référence : AUTO Prévention, Fiche n° 1, 4 p.

Résumé : Trucs simples pour préserver son dos en utilisant un chariot lors de la manutention de pneus.

http://www.autoprevention.qc.ca/documents_fiches-techniques.asp

1.7.2 Sous-secteur : Automobile (suite)

Titre : Manutention et le service de pneus : Utiliser un chariot pour préserver son dos.

Référence : AUTO Prévention, Fiche technique n° 2, 4 p.

Résumé : Trucs simples pour préserver son dos lors de la manutention de pneus. Couvre aussi le service de pneus sans chariot à pneus.

http://www.autoprevention.qc.ca/documents_fiches-techniques.asp

Titre : Manutention de charges chez les détaillants d'essence. Soigner ses gestes, c'est soigner son dos.

Référence : AUTO Prévention, Fiche technique, 4 p.

Résumé : Trucs simples pour préserver son dos lors de la manutention de charges telles bouteilles de propane et cylindres.

http://www.autoprevention.qc.ca/documents_fiches-techniques.asp

1.8 IMPRIMERIE-ÉDITION

1.8.1 Général

Titre : Les risques des blessures musculosquelettiques en imprimerie – PRESSE • RELIURE • FINITION.

Référence : ASP Imprimerie, 2005, 58 p.

Résumé : Le document présente les principales blessures musculosquelettiques répertoriées en imprimerie, les facteurs de risque qui peuvent les expliquer, et, enfin, des avenues de solution.

<http://www.aspimprimerie.qc.ca/publications/listepublications.asp?ID=2>

1.8.2 Poste de pré-impression

Titre : Travailler à l'écran en pré-impression. Guide pour prévenir la fatigue, les tensions et la douleur.

Référence : ASP Imprimerie, 1997, 82 pages.

Résumé : Le guide présente les principales caractéristiques du travail à l'écran en pré-impression et les facteurs de risque qui y sont associés. Bien qu'il accorde une part importante à la prise en charge individuelle, des avenues de solutions sont aussi présentées au niveau de l'aménagement du poste, du choix des équipements et de l'organisation du travail, en ce qui a trait à la prévention des TMS.

<http://www.aspimprimerie.qc.ca/publications/listepublications.asp?ID=2>

1.9 INDUSTRIE DU BOIS

1.9.1. Sous-secteur : Armoires de cuisine

Titre : Usine de fabrication d'armoires de cuisine

Référence : CCHST, 1998, 8 p

Résumé : Ce document traite de différents moyens d'aider à prévenir les TMS (ou LMR) tels: un aménagement plus adéquat du poste de travail, l'utilisation d'outils de conception plus adéquate, le port de gants anti-vibration et l'utilisation de tapis antifatigue.

http://www.cchst.ca/reponsesst/occup_workplace/cab_manu.html

1.10 SERVICES MÉDICAUX ET SOCIAUX

1.10.1 Cliniques dentaires

Titre : Guide de prévention des troubles musculosquelettiques en clinique dentaire – GP50.

Référence : ASSTSAS, 2007, 276 p.

Résumé : Ce guide s'adresse aux dentistes, hygiénistes et assistants dentaires. Il aide à identifier les risques particuliers à ce milieu de travail et offre des solutions.

<http://www.asstsas.qc.ca/publication.asp?DocPubliID=2&DocSubCatPubliID=13&link=publication#156>

1.10.2 Entretien sanitaire

Titre : Entretien sanitaire - Guide - GP35

Référence : ASSTSAS, 1992, 152 p.

Résumé : Le document présente des informations sur les statistiques et la problématique des lésions professionnelles en entretien sanitaire, et propose une démarche préventive pour établir un diagnostic des causes d'accidents ainsi que de nombreux éléments de solution.

Ce document n'est pas disponible en version électronique. Vous pouvez cependant vous en procurer une copie en communiquant avec :

l'ASSTSAS, 5100, rue Sherbrooke Est, bureau 950, Montréal (Québec), H1V 3R9,
Téléphone : (514) 253-6871 ou 1 800 361-4528, Télécopieur : (514) 253-1443, Coût : 12.00\$

Courrier électronique : info@asstsas.qc.ca

1.10.3 Laboratoires d'hôpitaux

Titre : Fiche technique ASSTSAS Laboratoire – Analyse des résultats – Secteur microbiologie - FTL3.

Référence : ASSTSAS, 2005, 4 pages.

Résumé : La fiche traite de l'analyse des résultats dans le secteur microbiologie. Dans un objectif de prévention elle aborde entre autres la nature du travail, les postures ergonomiques, les aménagements types et les caractéristiques du matériel.

<http://www.asstsas.qc.ca/article.asp?DocID=722>

Titre : Fiche technique ASSTSAS Laboratoire – Poste de prélèvement – FTL6.

Référence : ASSTSAS, 2006, 4 p.

Résumé : La fiche traite de l'aménagement ergonomique des postes de prélèvements sanguins en considérant la nature du travail, les postures ergonomiques, l'aménagement et caractéristiques des équipements.

<http://www.asstsas.qc.ca/article.asp?DocID=906>

Titre : Fiche technique ASSTSAS Laboratoire – Travail au microscope – FTL1.

Référence : ASSTSAS, 2005, 2 p.

Résumé : La fiche traite du travail en laboratoire de biologie médicale. Elle aborde entre autres la nature du travail, les postures ergonomiques, les aménagements types et les caractéristiques du matériel.

<http://www.asstsas.qc.ca/article.asp?DocID=720>

1.10.3 Laboratoires d'hôpitaux (suite)

Titre : Fiche technique ASSTSAS Laboratoire – Travail en macroscopie – Secteur pathologie - FTL5.

Référence : ASSTSAS, 2006, 4 p.

Résumé : Le travail de macroscopie consiste à préparer des pièces anatomiques (organes ou tissus) en vue d'analyses fines et de diagnostics. La fiche traite de la nature du travail, des postures ergonomiques, des aménagements et des caractéristiques du matériel.

<http://www.asstsas.qc.ca/article.asp?DocID=905>

Titre : Fiche technique ASSTSAS Laboratoire – Travail sous hotte – FTL2.

Référence : ASSTSAS, 2005, 2 p.

Résumé : Il s'agit d'une fiche ergonomique sur le travail en laboratoire de biologie médicale, qui traite entre autres de la nature du travail, des postures ergonomiques, des aménagements et des caractéristiques du matériel.

<http://www.asstsas.qc.ca/article.asp?DocID=721>

Titre : Fiche technique ASSTSAS Laboratoire – Travail au microtome – Secteur pathologie - FTL4.

Référence : ASSTSAS, 2005, 4 p.

Résumé : Il s'agit d'une fiche ergonomique sur le travail en laboratoire de biologie médicale secteur pathologique, qui traite entre autres de la nature du travail, des postures ergonomiques, des aménagements types et des caractéristiques du matériel.

<http://www.asstsas.qc.ca/article.asp?DocID=723>

1.10.4 Garderies

Titre : Prévention des maux de dos dans le secteur de la petite enfance.

Référence : Service public fédéral Emploi, travail et Concertation sociale, Belgique, 2007, Brochure : 2007, 21 x 29,5 cm, 36 pages (D/2007/1205/25), Série Troubles musculosquelettiques.

Résumé : Ce manuel poursuit trois objectifs : connaître le fonctionnement du dos, comprendre comment il peut se détériorer et développer des solutions adaptées au secteur de la petite enfance. Public cible : professionnels du secteur de la petite enfance, responsables de crèches et d'écoles, conseillers en prévention, médecins du travail, membres des comités de prévention et de protection au travail.

<http://www.emploi.belgique.be/publicationDefault.aspx?id=11058>

1.10.5 Pharmacies

Titre : Guide d'ergonomie pour les pharmacies des établissements de santé – GP64.

Référence : ASSTSAS, 2007, 104 p.

Résumé : Le guide présente les troubles musculosquelettiques et énumère les principaux signes et symptômes. Puis il aborde les mesures préventives générales à appliquer dans la pharmacie ainsi que des recommandations spécifiques pour chacune des tâches. En annexe, une grille permet de cerner les facteurs de risque présents dans un établissement.

<http://www.asstsas.qc.ca/publication.asp?DocPubliID=2&DocSubCatPubliID=13&link=publication#117>

1.10.6 Postes d'accueil

- Titre :** Aménagement d'un poste d'accueil – Collection PARC9 – Bâtir pour mieux travailler - CP38.
- Référence :** ASSTSAS, 2007, 16 pages.
- Résumé :** Ce guide propose des repères d'aménagement pour concevoir ou corriger un poste d'accueil.

<http://www.asstsas.qc.ca/publication.asp?DocPubliID=2&DocSubCatPubliID=12&link=publication#115>

1.10.7 Services alimentaires

- Titre :** À la cuisine, la prévention a bien meilleur goût – SERVICES DE GARDE B30.
- Référence :** ASSTSAS, 2004, 36 p.
- Résumé :** Même si les équipements, l'aménagement des cuisines et les méthodes de travail ont évolué au cours des dernières années, les risques de lésions professionnelles demeurent toujours présents. Cette brochure présente les principaux ainsi que les actions de prévention pour améliorer votre milieu de travail.

<http://www.asstsas.qc.ca/article.asp?DocID=658>

- Titre :** Au menu, la prévention dans les services alimentaires – B22.
- Référence :** ASSTSAS, 1995, 30 p.
- Résumé :** Présentation de différents trucs de prévention applicables aux activités quotidiennes de ce secteur et des principes à respecter afin d'y prévenir les accidents du travail.

<http://www.asstsas.qc.ca/article.asp?DocID=131>

- Titre :** Les laveries en services alimentaires – Collection PARC- Bâtir pour mieux travailler N° 5 – CP21.
- Référence :** ASSTSAS, 1999, 64 pages.
- Résumé :** Ce document a pour objectif d'aider les intervenants à évaluer et à corriger l'environnement de travail dans les laveries de services alimentaires.

<http://www.asstsas.qc.ca/publication.asp?DocPubliID=2&DocSubCatPubliID=12&link=publication#30>

1.10.8 Soins à domicile

- Titre :** Titre : Guide de référence - Soins à domicile : Postures durant les tâches d'entretien.
- Référence :** ASSTSAS, 1998, Chapitre 10 : Extrait de 36 pages du guide GP47 totalisant 318 pages.
- Résumé :** Le chapitre 10 du guide passe en revue les différentes tâches d'entretien ménager faites par les auxiliaires et propose des façons sécuritaires de les exécuter. L'objectif général du guide est d'aider les décideurs à mieux comprendre et gérer les moyens de prévention utilisés par le intervenants qui sont en contact direct avec le bénéficiaires.

<http://www.asstsas.qc.ca/article.asp?DocID=327>

1.10.8 Soins à domicile (suite)

Titre : Prévention des maux de dos dans le secteur de l'aide à domicile.

Référence : Service public fédéral Emploi, travail et Concertation sociale, Belgique, 2007, Brochure : 2007, 21 x 29,5 cm, 64 pages (D/2007/1205/23), Série Troubles musculosquelettiques.

Résumé : Ce manuel poursuit trois objectifs : connaître le fonctionnement du dos, comprendre comment il peut se détériorer et développer des solutions adaptées au secteur de l'aide à domicile. Public cible : aides familiales, responsables des services d'aide à domicile, conseillers en prévention, médecins du travail, membres des comités de prévention et de protection au travail.

<http://www.emploi.belgique.be/publicationDefault.aspx?id=10700>

2. Critères généraux d'aménagement

Titre : Les LATR : Mieux les comprendre pour mieux les prévenir.

Référence : ASP Métal-Électrique, 1996, 54 p.

Résumé : Les lésions attribuables au travail répétitif constituent une problématique complexe où s'entremêle l'influence de nombreux facteurs. Conçu en collaboration avec des chercheurs de l'IRSST, ce document brosse dans un langage accessible à tous un portrait complet de la question. On y clarifie ce que sont les LATR, comment on les reconnaît, quels sont les facteurs favorisant leur apparition et quels moyens on peut utiliser pour les prévenir.

<http://www.aspme.org/guides.aspx>

Titre : Manuel d'ergonomie pratique en 128 points - Solutions pratiques et faciles à mettre en oeuvre pour améliorer la sécurité et la santé au travail et les conditions de travail.

Référence : BIT, IEA, IRSST et ANACT, Genève, Bureau international du Travail, 2006, 276 p.

Résumé : Outil de prévention général et adapté au contexte québécois, ce guide traite des bonnes pratiques d'ergonomie de façon globale, tout en mettant l'accent sur des solutions pratiques et peu coûteuses.

Note : Bien que toutes les sections de ce document soient susceptibles de contenir des repères pour l'action qui peuvent être utiles à la prévention des TMS, vous trouverez des solutions pratiques de prévention surtout dans les trois sections suivantes : manutention et stockage; outils à main; amélioration du poste de travail.

http://www.irsst.qc.ca/fr/_publicationirsst_100213.html

3. Manutention

3.1 AGRICULTURE

- Titre :** Prévention des maux de dos dans le secteur de l'agriculture et horticulture.
- Référence :** Service public fédéral Emploi, travail et Concertation sociale, Belgique, 2007, Brochure : 2007, 21 x 29,5 cm, 80 pages (D/2007/1205/32), Série Troubles musculosquelettiques.
- Résumé :** Ce manuel poursuit trois objectifs : connaître le fonctionnement du dos, comprendre comment il peut se détériorer et développer des solutions adaptées au secteur de l'agriculture et de l'horticulture. Public cible : professionnels du secteur de l'agriculture et de l'horticulture, conseillers en prévention, médecins du travail, membres des comités de prévention et de protection au travail.

<http://www.emploi.belgique.be/publicationDefault.aspx?id=13158>

3.2 AUTOMOBILE

- Titre :** Manutention et le service de pneus : Utiliser un chariot pour protéger son dos.
- Référence :** AUTO Prévention, Fiche n° 1, 4 p.
- Résumé :** Trucs simples pour préserver son dos en utilisant un chariot lors de la manutention de pneus.

http://www.autoprevention.qc.ca/documents_fiches-techniques.asp

- Titre :** Manutention et le service de pneus : Utiliser un chariot pour préserver son dos.
- Référence :** AUTO Prévention, Fiche technique n° 2, 4 p.
- Résumé :** Trucs simples pour préserver son dos lors de la manutention de pneus. Couvre aussi le service de pneus sans chariot à pneus.

http://www.autoprevention.qc.ca/documents_fiches-techniques.asp

- Titre :** Manutention de charges chez les détaillants d'essence. Soigner ses gestes, c'est soigner son dos.
- Référence :** AUTO Prévention, Fiche technique, 4 p.
- Résumé :** Trucs simples pour préserver son dos lors de la manutention de charges telles bouteilles de propane et cylindres.

http://www.autoprevention.qc.ca/documents_fiches-techniques.asp

3.3 BÂTIMENTS ET TRAVAUX PUBLICS

- Titre :** Prévention des maux de dos dans le secteur de la construction.
- Référence :** Service public fédéral Emploi, travail et Concertation sociale, Belgique, 2007, Brochure : 2007, 21 x 29,5 cm, 103 pages (D/2007/1205/45), Série Troubles musculosquelettiques.
- Résumé :** Ce manuel poursuit trois objectifs : connaître le fonctionnement du dos, comprendre comment il peut se détériorer et développer des solutions adaptées au secteur de la construction. Public cible : professionnels du secteur de la construction, conseillers en prévention, médecins du travail, membres des comités de prévention et de protection au travail.

<http://www.emploi.belgique.be/publicationDefault.aspx?id=13124>

3.4 ÉQUIPEMENT ROULANT NON MOTORISÉ

Titre : Manutention à l'aide d'équipement roulant non motorisé – Grille d'autodiagnostic en santé et sécurité du travail.

Référence : ASP Métal-Électrique, 4 p.

Résumé : Le document dresse la liste des situations à risque que l'on peut trouver lors de la manutention à l'aide d'équipement roulant non motorisé et propose des correctifs pour chacun des types de risque.

<http://www.aspme.org/grilles-auto-diagnostiques.aspx>

3.5 MAGASINS-ENTREPÔTS

Titre : Guide de prévention - Le travail de manutention et le service à la clientèle dans les magasins-entrepôts.

Référence : IRSST, 2007, 46 pages.

Résumé : En plus de conseils pratiques, ce guide de prévention sur le travail de manutention et le service à la clientèle dans les magasins-entrepôts offre des solutions faciles pour mieux prévenir les accidents liés à ces tâches et les maux de dos qui y sont associés. Ce document s'adresse principalement aux manutentionnaires et aux vendeurs. Il contient une liste de vérification pour repérer les problèmes, six fiches de solutions et une grille d'évaluation.

http://www.irsst.qc.ca/fr/_publicationirsst_100231.html

3.6 MANUTENTION MANUELLE - GÉNÉRAL

Titre : Manutention et maux de dos.

Référence : ASP Métal-Électrique, 1998, 60 p.

Résumé : Ce document de 58 pages abondamment illustré expose ce qu'il faut savoir reconnaître pour apprécier le risque de maux de dos associé à des tâches de manutention et des repères pour la prévention.

<http://www.aspme.org/guides.aspx>

3.7 MANUTENTION DE LOURDES CHARGES

Titre : Que faire quand l'objet à manutentionner est trop lourd? - Fiche technique.

Référence : ASP Métal-Électrique, 4 p.

Résumé : Cette fiche présente des possibilités d'intervention pour prévenir les maux de dos associé à la manutention d'un objet trop lourd.

<http://www.aspme.org/fiches-techniques.aspx>

3.8 GARDERIES

- Titre :** Prévention des maux de dos dans le secteur de la petite enfance.
- Référence :** Service public fédéral Emploi, travail et Concertation sociale, Belgique, 2007, Brochure : 2007, 21 x 29,5 cm, 36 pages (D/2007/1205/25), Série Troubles musculosquelettiques.
- Résumé :** Ce manuel poursuit trois objectifs : connaître le fonctionnement du dos, comprendre comment il peut se détériorer et développer des solutions adaptées au secteur de la petite enfance. Public cible : professionnels du secteur de la petite enfance, responsables de crèches et d'écoles, conseillers en prévention, médecins du travail, membres des comités de prévention et de protection au travail.

<http://www.emploi.belgique.be/publicationDefault.aspx?id=11058>

3.9 SOINS À DOMICILE

- Titre :** Prévention des maux de dos dans le secteur de l'aide à domicile.
- Référence :** Service public fédéral Emploi, travail et Concertation sociale, Belgique, 2007, Brochure : 2007, 21 x 29,5 cm, 64 pages (D/2007/1205/23), Série Troubles musculosquelettiques.
- Résumé :** Ce manuel poursuit trois objectifs : connaître le fonctionnement du dos, comprendre comment il peut se détériorer et développer des solutions adaptées au secteur de l'aide à domicile. Public cible : aides familiales, responsables des services d'aide à domicile, conseillers en prévention, médecins du travail, membres des comités de prévention et de protection au travail.

<http://www.emploi.belgique.be/publicationDefault.aspx?id=10700>

4. Poste informatique

4.1 GÉNÉRAL

- Titre :** Aide-mémoire pour bien régler et bien aménager son poste de travail informatisé.
- Référence :** Direction de santé publique de Montréal, 2000.
- Résumé :** Les principales étapes à suivre pour régler les composantes de son poste informatisé.
- <http://www.santepub-mtl.qc.ca/Travail/poste/posteinfo.html>

- Titre :** Contrôle et optimisation de votre poste de travail informatisé.
- Référence :** SuvaPro, démarche itérative sur internet.
- Résumé :** Sous forme de questions à répondre, ces pages contiennent des conseils concrets pour aménager votre poste de travail et faciliter le travail à l'écran, ainsi que des exercices de relaxation.
- Ce guide peut uniquement être consulté sur Internet.

http://www.suva.ch/files/wbt/index_f.html

4.1 GÉNÉRAL (SUITE)

Titre : Ergonomie - Travail de bureau avec écran de visualisation.
Référence : Chaire en gestion de la santé et de la sécurité - CGSST, Université Laval, 2008, 74 p.
Résumé : Ce guide a été conçu originalement à titre de document d'accompagnement d'une formation en ergonomie. Il fournit des bases pour aménager un poste de travail à l'écran, que ce soit au bureau ou à la maison. On y trouve des réponses aux questions d'aménagement que se posent les personnes qui travaillent devant un écran d'ordinateur : À quelle hauteur doit-on positionner l'écran? Un choix d'aménagement peut-il contribuer à une douleur à l'épaule? Comment installer un ordinateur portable? Certains accessoires offerts sur le marché sont-ils meilleurs que d'autres?
Une version électronique du guide est prévue d'ici la fin de 2009. Entre-temps, vous pouvez vous en procurer une copie papier au coût de 15\$ à l'adresse suivante :

<http://www.cgsst.com/fra/publications/monographies.asp>

Titre : Le travail à l'écran – Un guide pour adapter votre poste.
Référence : APSSAP, 2000, 47 p.
Résumé : Le guide présente des repères de conception et d'utilisation pour le poste de travail informatique, dans un objectif d'optimisation du confort de l'utilisateur.
Ce guide n'est pas disponible en version électronique. Vous pouvez cependant vous en procurer une copie papier au coût de 15.00\$ en vous adressant à l'adresse suivante :
APSSAP, 1220, boul. Lebourgneuf, suite 10, Québec (Québec), G2K 2G4
Téléphone : (418) 624-4858 Télécopieur : (418) 624-4858

Titre : Le travail sur écran en 50 questions – ED923.
Référence : INRS France, 2008, 31 pages.
Résumé : Guide pratique à l'intention des secteurs tertiaires et industriel, dont l'objectif est d'identifier les risques pour la santé reliés au travail à l'écran, de proposer des solutions de prévention et d'établir, quand c'est possible, un classement de la qualité ergonomique des différentes solutions proposées.

<http://www.inrs.fr/>

Titre : Mon confort à l'écran en six étapes toutes simples.
Référence : APSSAP, affiche.
Résumé : Les principales étapes à suivre pour ajuster adéquatement son poste informatique.

http://www.apssap.qc.ca/index.php?option=com_docman&task=cat_view&gid=37&Itemid=67

Titre : Trucs et astuces.
Référence : APSSAP, 2004, 52 p.
Résumé : Les ergonomes de l'APSSAP ont regroupé tous leurs trucs et astuces publiés au cours des dernières années pour améliorer le confort lors du travail sur un poste de travail informatique.

http://www.apssap.qc.ca/index.php?option=com_docman&task=cat_view&gid=42&Itemid=67

4.2 ORDINATEUR PORTABLE

Titre : L'ordinateur portable, conseils pratiques pour bénéficier d'un meilleur confort.

Référence : APSSAP, 2002, 18 p.

Résumé : Ce guide présente des repères de conception pour le poste de travail avec portable, dans un objectif d'optimisation du confort de l'utilisateur.

http://www.apssap.qc.ca/index.php?option=com_docman&task=cat_view&gid=37&Itemid=67

4.3 POSTE DE PRÉ-IMPRESSION

Titre : Travailler à l'écran en pré-impression. Guide pour prévenir la fatigue, les tensions et la douleur.

Référence : ASP Imprimerie, 1997, 82 pages.

Résumé : Le guide présente les principales caractéristiques du travail à l'écran en pré-impression et les facteurs de risque qui y sont associés. Bien qu'il accorde une part importante à la prise en charge individuelle, des avenues de solutions sont aussi présentées au niveau de l'aménagement du poste, du choix des équipements et de l'organisation du travail, en ce qui a trait à la prévention des TMS.

<http://www.aspimprimerie.qc.ca/publications/listepublications.asp?ID=2>

4.4 POSTE D'ACCUEIL EN SERVICE DE SANTÉ

Titre : Aménagement d'un poste d'accueil – PARC9 – CP38.

Référence : ASSTSAS, 2007, 16 pages.

Résumé : Ce guide propose des repères d'aménagement pour concevoir ou corriger un poste d'accueil, incluant le poste informatique.

<http://www.asstsas.qc.ca/publication.asp?DocPubliID=2&DocSubCatPubliID=12&link=publication#115>

4.5 POSTE D'AUTO-PATROUILLE

Titre : Équipement informatique : pour bien réussir l'aménagement de son auto-patrouille.

Référence : IRSST, APSAM, 1997, 26 pages.

Résumé : Ce guide fournit des repères pour installer de l'équipement informatique dans les autos-patrouilles et pour vérifier le caractère sécuritaire de cette installation. On y retrouve entre autres des indications sur la manière de construire un gabarit de coussin gonflable.

<http://www.apsam.com/site.asp?page=element&nIDElement=2278>

5. Travail assis/debout

- Titre :** Assis ou debout? Aménagement ergonomique des postes de travail. Informations pour les spécialistes et les personnes intéressées.
- Référence :** Suva PRO, 2005, 20 pages, A4
- Résumé :** Comment éviter les postures contraignantes. Aménagement du poste de travail; équipement de travail; exercice physique; siège de travail; table de travail.

https://www.sapp1.suva.ch/sap/public/bc/its/mimes/zwaswo/99/pdf/44075_f.pdf

- Titre :** Prévention des risques liés aux postures statiques – ED131.
- Référence :** INRS France, 2007, 6 p.
- Résumé :** Cette fiche de sécurité propose des repères pour le choix d'équipements de travail lorsque les personnes expriment le besoin d'alterner au besoin entre la position de travail assis et debout.

<http://www.inrs.fr/>

- Titre :** Travailler debout n'est pas de tout repos – Fiche technique.
- Référence :** ASP Habillement, 1 p.
- Résumé :** Le document explique comment ajuster adéquatement le poste d'opératrice de machine à coudre.

<http://www.asp-habillement.org/fr/publications/ergonomie.html>

- Titre :** Travailler assis ou debout ? – Fiche technique.
- Référence :** ASP Métal-Électrique, 6 p.
- Résumé :** La fiche présente les avantages et les inconvénients du travail assis ou debout en fonction de la situation de travail.

<http://www.aspme.org/fiches-techniques.aspx>

6. Vibrations

6.1 VIBRATIONS MAIN - BRAS

- Titre :** La main en danger. Syndrome des vibrations – ED863.
- Référence :** INRS France, 2001, 12 p.
- Résumé :** Le syndrome des vibrations concerne un grand nombre de salariés dans presque toutes les branches d'activités. Le risque est présent dès que l'utilisation d'une machine, d'un outil ou d'un équipement tenu à la main et hautement vibrant est régulière. Cette brochure est destinée à aider les employeurs et les personnes en charge de la prévention des risques professionnels à prendre des mesures préventives afin d'améliorer la sécurité dans leur établissement. Elle a été réalisée, dans le cadre du contrat européen sur les vibrations, par neuf organismes européens.

<http://www.inrs.fr/>

6.2 VIBRATIONS CORPS ENTIER

Titre : Vibrations et mal de dos. Guide des bonnes pratiques en application du décret « Vibrations » – ED6018.

Référence : INRS France, 2008, 34 p.

Résumé : Les vibrations mécaniques élevées, transmises régulièrement à l'ensemble du corps des opérateurs de certains engins mobiles, peuvent entraîner à long terme des risques pour la santé et la sécurité des salariés, notamment des lombalgies et des microtraumatismes de la colonne vertébrale. Ce guide de bonnes pratiques est destiné en particulier à réduire le risque de lombalgie. Il définit les méthodologies pour déterminer et évaluer l'exposition aux vibrations, faciliter le choix et l'utilisation des équipements de travail moins vibrants, optimiser les méthodes et l'application des mesures techniques et/ou organisationnelles de protection, sur la base d'une analyse préalable des risques.

<http://www.inrs.fr/>

ANNEXE 1

Adresses Internet des organismes ayant produit les guides du répertoire

AUTO Prévention, Association sectorielle services automobiles

www.autoprevention.qc.ca

Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail, secteur « Administration provinciale »

www.apssap.qc.ca

Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail, secteur « Habillement »

www.asp-habillement.org

Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail, secteur « Imprimerie et activités connexes »

www.aspimprimerie.qc.ca

Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail, secteur « Métal Électrique »

www.aspme.org

Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail, secteur « Affaires sociales »

www.asstsas.qc.ca

Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail

www.cchst.ca

Commission de la santé et de la sécurité du travail du Québec

www.csst.qc.ca

Service public fédéral, Emploi Travail et Concertation sociale

www.emploi.belgique.be

Institut national de recherche et de sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles

www.inrs.fr

Institut de recherche Robert-Sauvé en santé et en sécurité du travail

www.irsst.qc.ca

Suva Pro, Caisse suisse d'assurance accidents

www.suva.ch/fr

ANNEXE 2

Adresses Internet des organismes qui ont été consultés, mais où aucun guide répondant aux objectifs du présent répertoire n'a été trouvé

Agence Nationale pour l'Amélioration des Conditions de Travail
www.anact.fr

Agence Rhône-Alpes pour la Valorisation de l'Innovation Sociale et l'Amélioration des conditions de travail
www.aravis.aract.fr

Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail, secteur « Transport et entreposage »
www.asfetm.com

Caisse Régionale d'Assurance Maladie – Pays de la Loire
www.cram-pl.fr



BON DE COMMANDE

QUANTITÉ	TITRE DE LA PUBLICATION (version imprimée)	PRIX UNITAIRE (tous frais inclus)	TOTAL
	Répertoire de guides d'aménagement pour la prévention des TMS	5.00\$	

NUMÉRO D'ISBN (version imprimée)

978-2-89494-805-7

Nom

Adresse

No	Rue	App.
Ville		Code postal

Téléphone

Télécopieur

Les commandes sont payables à l'avance par chèque ou mandat-poste à l'ordre de la Direction de santé publique de Montréal

Veillez retourner votre bon de commande à :

Centre de documentation
Direction de santé publique
Agence de la santé et des services sociaux de Montréal
1301, rue Sherbrooke Est
Montréal (Québec) H2L 1M3

Pour information : 514 528-2400 poste 3646

*Agence de la santé
et des services sociaux
de Montréal*

Québec 