

2<sup>e</sup>  
édition



*Prévenir les troubles  
musculo-squelettiques  
chez les préposées aux chambres*

**CSST**



Agence de la santé  
et des services sociaux  
de Montréal

Québec 

**Recherche et rédaction**

Lucie Geoffrion, inspectrice, CSST

Lynn Lalonde, infirmière en santé au travail, CSSS Jeanne-Mance

Carole Provençal, infirmière en santé au travail, CSSS Côte-des-Neiges / Métro / Parc Extension

Ghislaine Tougas, ergonomiste, Direction de la santé publique de Montréal-Centre

**Collaboration**

Francine Daoust, inspectrice, CSST

Liliane Gras, spécialiste en prévention-inspection, CSST

Ginette Legault, directrice en santé et sécurité, CSST

Louis Patry, médecin, Direction de la santé publique de Montréal-Centre

Anna-Maria Seifert, ergonomiste, Centre pour l'étude des interactions biologiques entre la santé et l'environnement (CINBIOSE)

**Coordination**

Claire Pouliot, Direction des communications, CSST

**Révision linguistique**

Claudette Lefebvre, Direction des communications, CSST

**Édition électronique**

Nancy Dubé, Direction des communications, CSST

**Illustration**

Couture & Gagnon

**Suivi d'impression**

Lise Tremblay, Direction des communications, CSST

**Impression**

Imprimerie de la CSST

Note. – Lorsque la forme féminine est utilisée dans ce texte, elle désigne aussi bien les hommes que les femmes.

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

Dépôt légal – Bibliothèque nationale du Québec, 2005

ISBN 2-550-44943-6



# Prévenons les troubles musculo-squelettiques

Les préposées aux chambres accomplissent différentes tâches qui les exposent à plusieurs risques pour leur santé et leur sécurité, notamment des risques biologiques et des risques de chutes. Mais, en raison des efforts qu'elles fournissent et des mouvements qu'elles effectuent, elles souffrent principalement de troubles musculo-squelettiques (TMS), comme les bursites, les tendinites et les maux de dos.

On sait que les risques de TMS découlent d'une combinaison de facteurs, par exemple des postures fatigantes conjuguées à un effort musculaire important pour manipuler un appareil mal adapté à la travailleuse. On sait aussi qu'il est possible de prévenir les TMS en suivant une démarche de prévention qui tient en trois mots :

**identifier** les situations de travail comportant des risques de TMS ;

**corriger** ces situations ;

**contrôler** les mesures correctives appliquées.

Le présent guide, rédigé par la CSST, la Direction de la santé publique de Montréal et les Centres de santé et de services sociaux, fournit une méthode de prévention adaptée au travail des préposées aux chambres. Il est constitué de fiches qui vous permettront de déterminer les outils, l'aménagement des lieux et les méthodes de travail les plus appropriés pour prévenir les TMS.

## Mode d'emploi

Chaque fiche comporte deux sections : la première fournit une liste de moyens de prévention visant à réduire les risques de TMS et la seconde permet de planifier les améliorations à apporter à votre façon de faire.

**Aspirateur**

Utiliser un aspirateur...

- Être à l'aise et à l'aise.
- Manipuler et pousser l'appareil en évitant les postures excessives, croisées ou douloureuses.
- Privilégier un appareil d'aspiration silencieux.

Prendre une pause pour éviter l'épuisement...

- Respirer régulièrement.
- Éviter le port de chaussures lourdes.
- Assurer l'efficacité de l'appareil.

**Attention !**  
Privilégier une période d'un aspirateur avant son achat.

**Le aspirateur approprié et bien entretenu réduit le risque de troubles musculo-squelettiques et ainsi évite !**

L'aspirateur est-il approprié et bien entretenu ?

Oui  Non

Moyens de prévention	Évaluation	Responsable

Date : \_\_\_\_\_  
Responsable de la vérification : \_\_\_\_\_

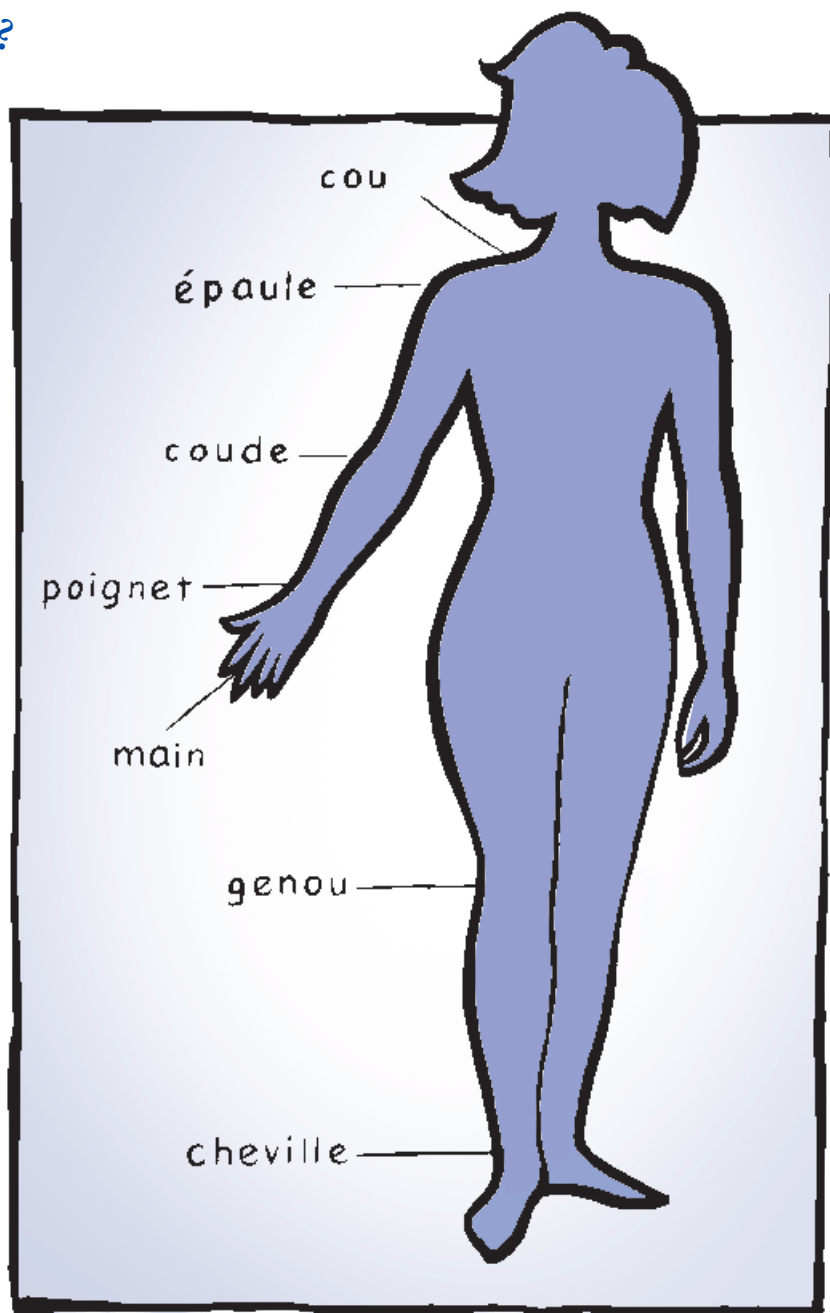
Prévenir les troubles musculo-squelettiques chez les préposées aux chambres

## *Qu'est-ce qu'un trouble musculo-squelettique (TMS) ?*

C'est une affection qui peut se manifester d'abord par des malaises diffus, de l'inconfort, des picotements, des sensations d'engourdissement ou des raideurs, ainsi que par de la fatigue ou de la douleur à la fin de la journée. Ces malaises constituent un signe avant-coureur de problèmes pouvant conduire à une atteinte des articulations et des tissus voisins. Ils s'intensifient avec le temps et finissent par perturber la vie quotidienne et le travail.

Chez les préposées aux chambres, ces troubles touchent surtout le dos, les épaules, les bras, les poignets et les mains. Les entorses lombaires, les tendinites et les bursites constituent les troubles les plus fréquents.

Étant donné qu'un trouble musculo-squelettique se développe graduellement, il faut être attentif à ses premiers signaux. Si une employée ressent des malaises, il faut vérifier son poste de travail.



*Prévenir les troubles musculo-squelettiques chez les préposées aux chambres*

# Outils de travail, matériel et équipement

Fiche 1

## *Utiliser, en quantité suffisante, des outils adaptés à la tâche*

- Des torchons de qualité : ils sont absorbants et ne laissent pas de charpie.
- Des manches télescopiques pour atteindre les endroits hors de portée.
- Des brosses munies d'un manche pour laver les cuvettes.
- Des petites brosses pour nettoyer les endroits difficiles d'accès.
- Des contenants munis de bords verseurs.
- Des bacs pour transporter les produits de nettoyage et les articles à laisser dans les chambres.



## *Utiliser le matériel approprié*

- Des produits de nettoyage efficaces.
- De la literie propre en quantité suffisante.

## *Utiliser l'équipement qui convient à la tâche et à la travailleuse*

- Des gants à sa pointure pour faciliter la manipulation et la préhension des outils.
- Des chaussures de travail confortables, qui soutiennent bien le pied et qui offrent une protection contre les chocs. Les semelles des chaussures doivent être antidérapantes pour contribuer à prévenir les chutes et réduire les impacts de la marche.
- Un escabeau pour atteindre les endroits hors de portée.
- Un tapis pour s'agenouiller.
- Un aspirateur approprié à la tâche (voir la fiche 2).
- Un chariot approprié à la tâche (voir la fiche 3).

*Prévenir les troubles musculo-squelettiques chez les préposées aux chambres*

L'utilisation d'outils, de matériel et d'équipement appropriés à la tâche permet d'adopter des postures de travail convenables, ce qui réduit les efforts excessifs et le risque d'accidents.

*Voilà une bonne façon de prévenir les TMS !*

*Les outils, le matériel et l'équipement fournis sont-ils appropriés à la tâche ?*

Oui

Non

Moyens à prendre	Échéancier	Responsable

Date : \_\_\_\_\_

Responsable de la vérification : \_\_\_\_\_

*Prévenir les troubles musculo-squelettiques chez les préposées aux chambres*

# Aspirateur

## Utiliser un aspirateur...

- facile à transporter ;
- maniable et permettant d'atteindre les endroits exigus, encombrés ou difficiles d'accès ;
- possédant une capacité d'aspiration suffisante.

*Établir une marche à suivre<sup>1</sup> pour s'assurer que le personnel fait l'entretien préventif de l'aspirateur.*

### *Cet entretien exige :*

- de remplacer régulièrement le sac à poussière.
- de vérifier le système de roulement.
- de s'assurer de l'efficacité d'aspiration.
- de s'assurer que le cordon électrique est toujours en bon état.



**Attention !  
Prévoir une période d'essai avant d'acheter  
un aspirateur.**

1. La marche à suivre comprend, entre autres, les tâches à effectuer, les noms des responsables et un échéancier.

*Prévenir les troubles musculo-squelettiques chez les préposées aux chambres*

Un aspirateur convenant à la tâche et bien entretenu  
réduit la fatigue et les efforts excessifs.

*Voilà une bonne façon de prévenir les TMS !*

*L'aspirateur est-il approprié à la tâche et bien entretenu ?*

Oui

Non

Moyens à prendre	Échéancier	Responsable

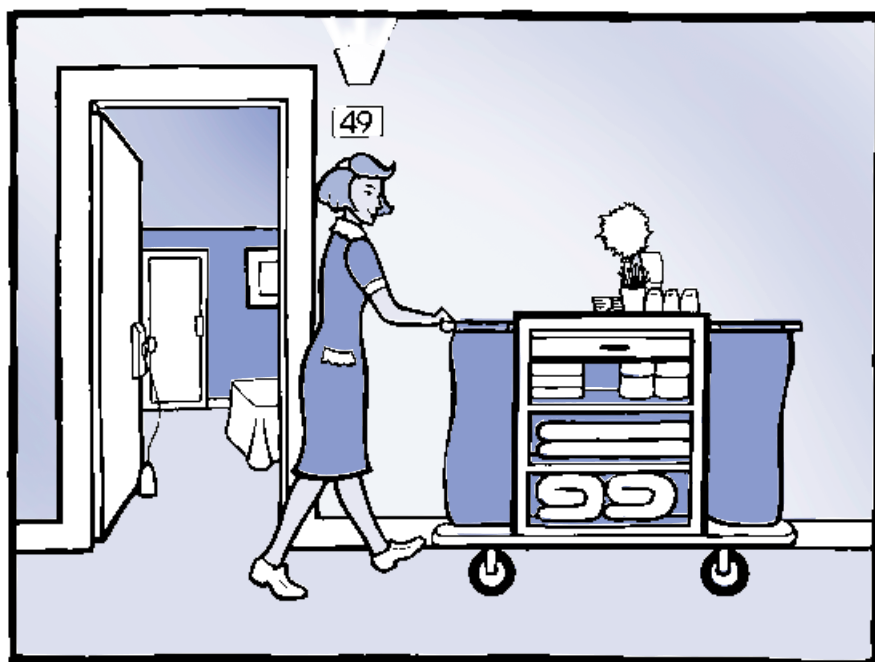
Date : \_\_\_\_\_

Responsable de la vérification : \_\_\_\_\_

*Prévenir les troubles musculo-squelettiques chez les préposées aux chambres*

## *Utiliser un chariot robuste et adéquat :*

- dont la capacité de chargement est suffisante ;
- qui n'obstrue pas le champ de vision ;
- qui permet de répartir la charge également sur les roues ;
- qui offre un espace suffisant pour ranger le matériel, l'équipement et les produits ;
- qui comporte une ouverture latérale permettant d'en sortir le sac à linge ;
- dont la barre de poussée se trouve à une hauteur située entre les hanches et la poitrine ;



- dont le support, qui doit être solide, est suffisamment grand pour permettre une bonne ouverture du sac dans lequel le linge sale est déposé ;
- qui comporte un système de fixation du sac à linge solide et permettant de bien retenir le sac.

## *Utiliser un chariot muni de roulettes adaptées au revêtement du plancher :*

- Le matériau dont les roues sont fabriquées est choisi en fonction du revêtement du plancher et des dénivellations.
- Le diamètre des roulettes convient à la charge.
- Les deux roulettes pivotantes sont situées du côté de la barre de poussée.
- Les roues sont munies d'un roulement à billes.

## *Établir une marche à suivre pour s'assurer que le personnel fait l'entretien préventif du chariot.*

### *Cet entretien vise :*

- à s'assurer quotidiennement du bon fonctionnement du chariot ;
- à remplacer les pièces défectueuses ou usées.

Un chariot convenant à la tâche et bien entretenu réduit la fatigue et les efforts excessifs.

*Voilà une bonne façon de prévenir les TMS !*

*Le chariot est-il approprié à la tâche et bien entretenu ?*

Oui

Non

Moyens à prendre	Échéancier	Responsable

Date : \_\_\_\_\_

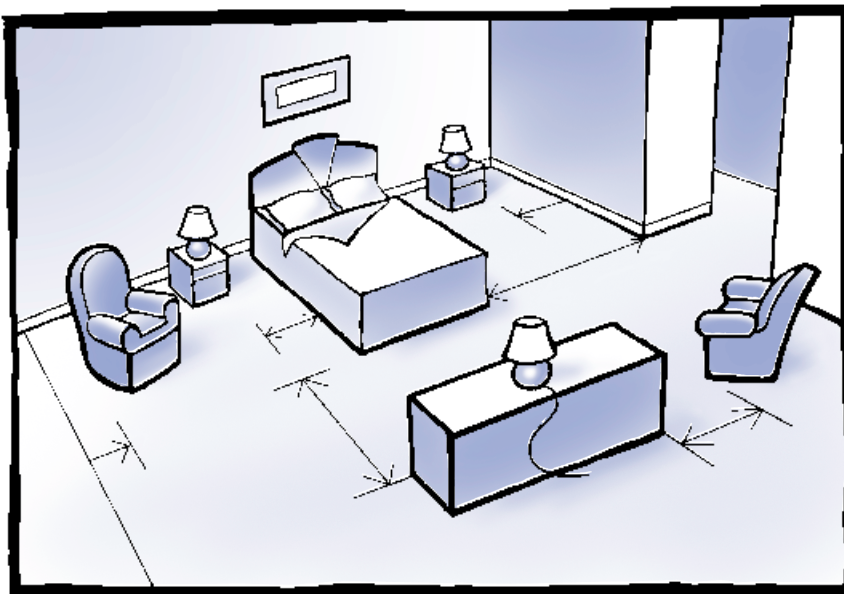
Responsable de la vérification : \_\_\_\_\_

*Prévenir les troubles musculo-squelettiques chez les préposées aux chambres*

# Aménagement des lieux

## Aménager les chambres pour en faciliter l'entretien

- Le mobilier est disposé de façon à ne pas réduire l'espace de travail.
- Les meubles à déplacer sont munis de roulettes ou de patins en feutre.
- Les couvre-lits sont légers.
- La salle de bain est dégagée et ses étagères sont à la portée des préposées.
- Les anneaux du rideau de douche sont faciles à enlever.
- Les porte-serviettes sont facilement accessibles.
- Les miroirs sont à portée de la main.



## Tenir compte des déplacements du chariot dans l'aménagement des aires de circulation

- Les corridors et les portes sont suffisamment larges pour que l'on puisse circuler avec le chariot et le faire tourner facilement.
- Les portes des pièces et des descentes de linge (chutes) sont munies de mécanismes permettant de les tenir ouvertes.
- Les dénivellations du sol sont aplanies.

## Prévoir des lingerie...

- assez grandes pour que l'on puisse y circuler avec le chariot ;
- dont l'éclairage est adéquat et suffisant ;
- munies de tablettes robustes, dont la hauteur se situe entre la taille et les épaules, pour y disposer les draps lourds ;
- dans lesquelles la literie plus légère peut être disposée sur les tablettes plus hautes ou plus basses.

## Prévoir également...

- plusieurs espaces de rangement à chaque étage ;
- des descentes de linge (chutes) de dimension et de hauteur convenables.

L'aménagement approprié des lieux permet aux préposées aux chambres d'accomplir leur travail sans avoir à forcer, ni à s'étirer.

*Voilà une bonne façon de prévenir les TMS !*

*L'aménagement des lieux permet-il de rendre le travail plus sécuritaire ?*

Oui

Non

Moyens à prendre	Échéancier	Responsable

Date : \_\_\_\_\_

Responsable de la vérification : \_\_\_\_\_

*Prévenir les troubles musculo-squelettiques chez les préposées aux chambres*

# Gestion du temps

Fiche 5

## *Adopter des mesures pour optimiser la gestion du temps*

Fournir en quantité suffisante, en particulier au début du quart de travail :

- de la literie,
- des torchons,
- des sacs à poussière pour l'aspirateur.

Limitier les déplacements

- La lingerie et la descente de linge sale (chute) sont situées à proximité.
- Les chambres à entretenir sont proches les unes des autres.
- Les heures de départ des clients sont communiquées rapidement aux préposées.
- Le chariot peut être rangé à proximité pendant les pauses.



Planifier le travail pour permettre des pauses régulières.

Fournir de l'aide en cas de surcharge (par exemple lorsque des chambres sont en désordre).

Encourager le travail d'équipe pour les tâches exigeantes (par exemple faire les lits).

Planifier l'horaire des équipes de soutien en fonction de celui des préposées.

*Prévenir les troubles musculo-squelettiques chez les préposées aux chambres*

Une gestion optimale du temps réduit l'effet  
du stress sur les travailleuses.

*Voilà une bonne façon de prévenir les TMS !*

*Est-ce que des mesures sont prévues pour diminuer les pertes de temps ?*

Oui

Non

Moyens à prendre	Échéancier	Responsable

Date : \_\_\_\_\_

Responsable de la vérification : \_\_\_\_\_

*Prévenir les troubles musculo-squelettiques chez les préposées aux chambres*

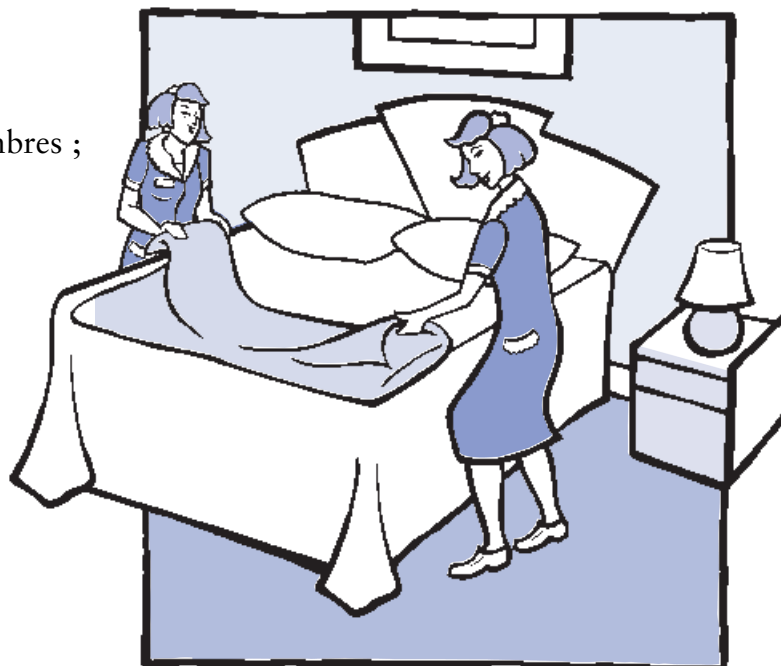
# Programme de formation

Fiche 6

## *Mettre en application un programme de formation*

Ce programme traite notamment :

- de la planification du travail dans les chambres ;
- des méthodes de travail sécuritaires (voir les exemples à la page 16) ;
- des postures à prendre selon la tâche à effectuer.



**Important !**  
**Prévoir une formule de  
compagnonnage  
pendant environ cinq jours.**

### *L'employeur doit s'assurer :*

- que la formation est donnée au moment de l'embauche, selon la formule du compagnonnage ;
- que les préposées aux chambres sont consultées lorsque des changements sont apportés aux méthodes de travail ;
- que les préposées aux chambres appliquent les méthodes de travail apprises.

*Prévenir les troubles musculo-squelettiques chez les préposées aux chambres*

Un programme de formation efficace permet d'enseigner  
de bonnes méthodes de travail.

*Voilà une bonne façon de prévenir les TMS !*

*Est-ce qu'un programme de formation comportant un volet sur  
la prévention des troubles musculo-squelettiques est appliqué ?*

Oui

Non

Moyens à prendre	Échéancier	Responsable

Date : \_\_\_\_\_

Responsable de la vérification : \_\_\_\_\_

*Prévenir les troubles musculo-squelettiques chez les préposées aux chambres*

## Méthodes de travail recommandées

<i>Facteurs de risque de TMS</i>	<i>Exemples de méthodes à adopter</i>
Efforts musculaires importants	Bien répartir la charge sur le chariot. Ne pas surcharger le chariot. Ne pas secouer les draps. Laisser agir les produits avant de frotter les surfaces. Ne pas déplacer seule les meubles lourds. Faire les lits en équipe de deux.
Postures fatigantes ou inconfortables	Faire les lits en équipe de deux. Utiliser un manche télescopique ou monter sur un marchepied pour atteindre les endroits hors de portée.
Gestes répétitifs	Travailler en alternance avec la main droite et la main gauche. Faire alterner les tâches exigeantes avec d'autres qui le sont moins.

[www.csst.qc.ca](http://www.csst.qc.ca) : une adresse branchée sur vos besoins !

Visitez le site Web de la Direction de la santé publique  
au [www.santepub-mtl.qc.ca](http://www.santepub-mtl.qc.ca).

La prévention,  
**j'y travaille !**

