ISO-info

FÉVRIER 2017

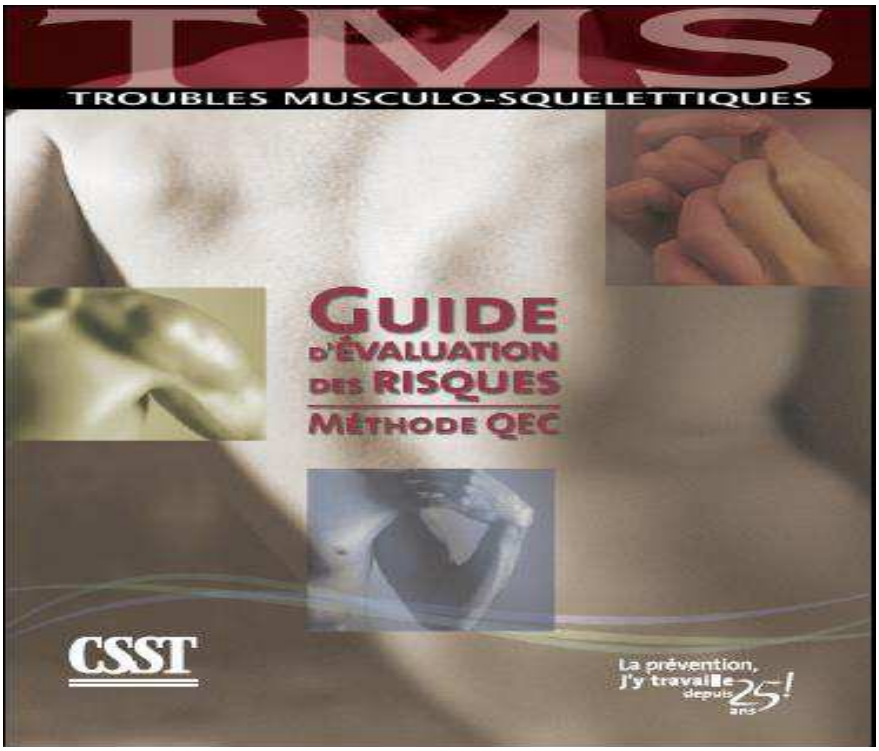
LA MÉTHODE QEC :
ERGONOMIE ET TMS

ISO-SANTÉ
Ergothérapie • Kinésiologie
Physiothérapie • Nutrition • Psychologie

La méthode QEC est d'une simplicité et d'une efficacité intéressantes. Elle permet d'identifier les risques et de prévenir les TMS (troubles musculo-squelettiques). **La méthode QEC a été spécialement conçue pour être appliquée par les employeurs, en collaboration avec les travailleurs.**

La méthode est conçue pour aider les milieux de travail à prendre en charge la prévention des TMS. Les niveaux de risque qui y sont proposés le sont à titre indicatif et n'ont pas été établis par règlement.

Cette méthode permet d'évaluer si, en accomplissant ses tâches, un travailleur est exposé à des risques de TMS aux parties du corps les plus souvent affectées : les mains, les poignets, les coudes, les épaules, le cou et le dos. En suivant cette méthode, vous serez en mesure :



LES PROFESSIONNELS DE ISO-SANTÉ OFFRENT DES SERVICES ET DE LA FORMATION EN ERGONOMIE ET EN PRÉVENTION DES TMS.

Plusieurs autres approches en ergonomie peuvent être utilisées. Il nous fera plaisir de vous accompagner !

• d'évaluer le niveau de risque auquel les travailleurs sont exposés ;

• de déterminer ce qui crée les risques de TMS aux différents postes de travail dans votre établissement ;

• de déterminer les mesures à prendre en priorité pour corriger le poste de travail ;

• de vérifier si les améliorations apportées au poste ont réussi à réduire les risques de TMS.

CE MOIS-CI…

La méthode QEC **p.1**

5 étapes à suivre **p.2**

ERGONOMIE & FORMATION **p.3**

5 ÉTAPES À SUIVRE

La méthode QEC a été conçue pour être appliquée en collaboration avec les travailleurs. L'évaluation à l'aide de la méthode QEC se fait par poste de travail.

Voici les 5 étapes à suivre :

1. Choix du poste et de la tâche à évaluer

Exemple : L'employeur a choisi le poste de mise en boîte parce que Anne, qui l'occupe toute la journée, s'était déjà plainte de douleurs au dos.

Le contremaître et les autres travailleuses, qui effectuent cette tâche à l'occasion, ont confirmé qu'elle était exigeante physiquement.

2. Évaluation à partir du questionnaire

Le questionnaire se présente en deux sections, une pour l'observateur et une autre pour le travailleur.

Pour remplir la section « observateur », il faut observer le travailleur en action. Les questions permettent d'évaluer de façon objective différents aspects de la tâche, comme la position du dos, du cou, des épaules et des bras, de la main et du poignet ainsi que la fréquence du mouvement.

La deuxième section s'adresse au travailleur. Elle sert à recueillir ses commentaires et ses impressions sur des facteurs plus difficiles à observer, comme l'effort qu'il fournit pour manipuler une charge, le rythme qu'il doit suivre, la durée de sa tâche, le stress qu'il subit et les vibrations auxquelles sa main ou son corps sont soumis.

3. Compilation des résultats

Le niveau de risque évalué permet de fixer les priorités en matière de prévention des TMS. Un niveau de risque **élevé** imposerait de corriger rapidement la situation, un niveau de risque **moyen** de le faire dans un délai raisonnable et un niveau de risque **faible** permet de considérer qu'il n'y a pas de problèmes majeurs.

Tableau de référence des niveaux de risque

	Faible	Moyen	Élevé
Dos	10-28	30-42	44-56
Épaule / bras	10-28	30-42	44-56
Main / poignet	10-24	26-34	36-46
Cou	4-14	16	18

4. L'interprétation des résultats et les mesures qui en découlent

Vous devez aussi tenir compte de ce qui contribue le plus à augmenter le résultat global obtenu pour chaque partie du corps. Est-ce la fréquence du mouvement ? Sa durée ? Est-ce parce que le travailleur garde trop longtemps la même position? Y a-t-il des facteurs aggravants ? Cette étape répondra à ces questions.

5. L'évaluation après que des correctifs ont été apportés

La méthode QEC sert également à vérifier si les modifications apportées au poste de travail ont réussi à réduire le risque, sans pour autant créer d'autres problèmes. Il suffit de reprendre l'exercice d'évaluation après que toutes les corrections ont été apportées.

CONCLUSION

Bien qu'elle ne soit pas parfaite ou adaptée à toutes les situations, la méthode QEC permet d'identifier facilement les risques de TMS. Une fois les risques identifiés, il suffit d'appliquer des solutions pour les diminuer. La réévaluation permet de chiffrer la diminution du risque.

* Source de certaines informations: CSST (Guide d'évaluation des risques). La méthode QEC (Quick Exposure Check) a été élaborée par Guangyan Li et Peter Buckle du Robens Centre for Health Ergonomics, European Institute of Health & Medical Sciences, University of Surrey [www.hse.gov.uk/msd/risk.htm].

E. Poignet / main – Position

Dans quelle position sont le poignet et la main du travailleur ?

E1 En position neutre la plupart du temps
E2 En extension, en flexion ou en déviation

F. Poignet / main – Fréquence du mouvement

Combien de fois le travailleur fait-il ce mouvement du poignet et de la main ?

F1 10 fois par minute ou moins
F2 De 11 à 20 fois par minute
F3 Plus de 20 fois par minute

EROGONOMIE & FORMATION EN ENTREPRISE *

PRISE EN CHARGE DES TMS

- Analyse de postes
- Formation des travailleurs
- Formation des superviseurs
- Programme de prévention
- Traitement des blessures



ISO-SANTÉ
EST FORMATEUR
ACCRÉDITÉ
PAR EMPLOI-QUÉBEC

Produit par l'équipe de ISO-SANTÉ pour entreprises

POUR NOUS REJOINDRE

MONTRÉAL ET AILLEURS AU QUÉBEC
1-888-572-1190

VALCOURT
450-532-5490

SHERBROOKE
819-569-0971

KINGSEY FALLS
819-363-2814

OUTAOUAIS
1-888-572-1190

QUÉBEC
1-888-572-1190