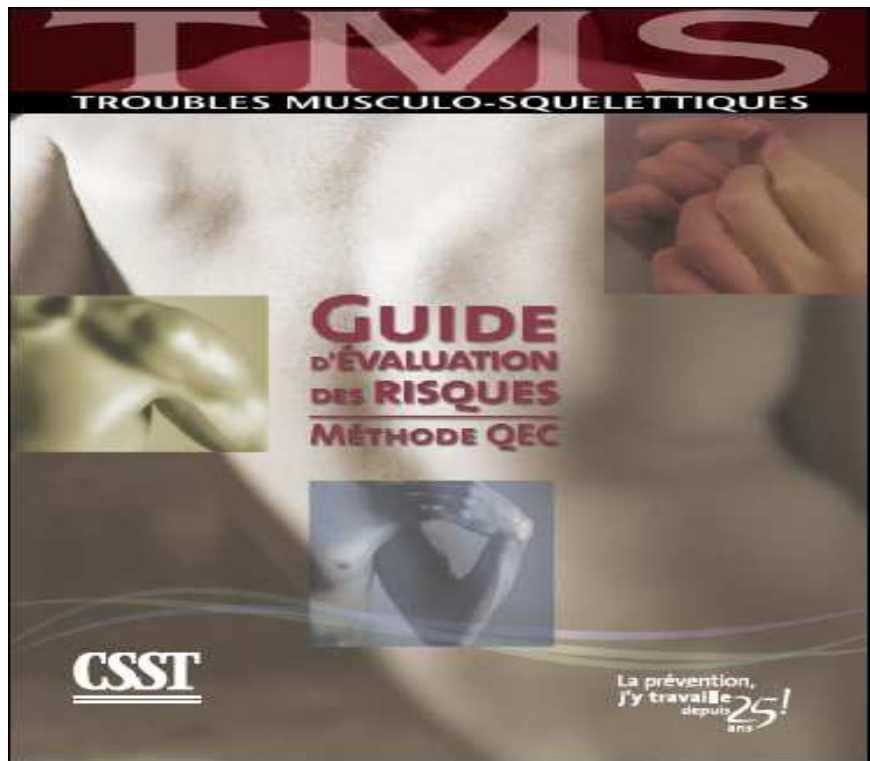


LA MÉTHODE QEC : UNE PROTECTION CONTRE LES RISQUES

La méthode QEC est d'une simplicité et d'une efficacité désarmante. Elle permet d'identifier les risques et de prévenir les TMS (troubles musculo-squelettiques).

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



Source : CSST

**LA MÉTHODES QEC SE
BASE SUR DES ÉTUDES
SCIENTIFIQUES
SOLIDES**

souvent affectées : les mains, les poignets, les coudes, les épaules, le cou et le dos. En suivant cette méthode, vous serez en mesure :

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

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

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.

- 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 ;

Voici les 5 étapes à suivre :

CE MOIS-CI...

La méthode QEC	p.1
5 étapes à suivre	p.1-2
Promotion « Mars 2007 »	p.3

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.

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

Source : CSST

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.

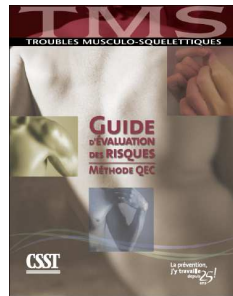
CONCLUSION

La méthode QEC permet d'identifier facilement et de manière efficace 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, ce qui est un avantage majeur.

* 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].

PROMOTION MARS 2007*

**2 HEURES GRATUITES SUR ANALYSE DE
POSTES DE TRAVAIL (CONTRATS DE 10
HEURES OU PLUS)**



CONTACTEZ-NOUS OU VOTRE BUREAU LOCAL
DE LA CSST POUR RECEVOIR GRATUITEMENT
UNE COPIE DU GUIDE DE LA MÉTHODE QEC

* Offre valide sur nouvelles soumissions
seulement. La promotion est valable
pour toutes les demandes effectuées en
mars 2007 peu importe la date de
réalisation.

ISO-SANTÉ
EST FORMATEUR
ACCREDITÉ
PAR EMPLOI-QUÉBEC

Produit par l'équipe de  **ISO-SANTÉ**
pour entreprises

POUR NOUS REJOINDRE

**SIÈGE SOCIAL
SHERBROOKE**

Patrick Ménard, Dir. gen.
819 572-1190
patrickm@isosante.com

LAVAL

Marc Beauchamp, Dir. succ.
(450) 575-3213
laval@isosante.com