



## La Loi modernisant le régime de santé et de sécurité du travail (LMRSST), pleinement en vigueur pour tous les milieux de travail

Depuis le 1<sup>er</sup> octobre 2025, l'ensemble des dispositions de la LMRSST s'applique dans tous les milieux de travail. Ainsi, les changements entrepris par cette loi depuis 2021 sont intégrés dans la Loi sur la santé et la sécurité du travail.

Notre équipe peut vous soutenir afin que vous puissiez répondre à vos obligations du nouveau règlement de [mécanismes de prévention](#). Nous pouvons, entre autres services, vous aider dans :

- l'identification et l'analyse des risques pour la santé,
- l'élaboration des éléments de santé de votre programme de prévention ou plan d'action,
- la priorisation des mesures de prévention à mettre en place.

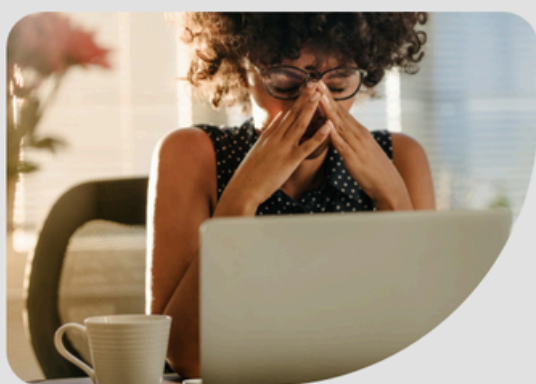
Contactez-nous pour une [demande de service](#).

L'ensemble de nos services sont publics et sans frais additionnels.



## Les risques psychosociaux font maintenant partie des risques à considérer au travail!

Les dangers liés au stress et aux relations au travail n'ont pas toujours été pris en compte pour rendre le milieu de travail plus sain et sécuritaire. Depuis 2021, la Loi qui modernise la santé et la sécurité du travail oblige les employeurs à inclure les risques psychosociaux du travail dans leur programme de prévention, comme les autres risques pour la santé.



Les [risques psychosociaux](#) peuvent nuire à la santé mentale ou physique et au bien-être des employés et des gestionnaires. Ils concernent tous les milieux de travail.

Ils sont liés à l'organisation du travail, aux pratiques de gestion et aux relations entre les personnes.

Voici des exemples de situations à risque:

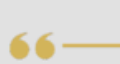
- manque d'autonomie,
- trop de tâches à faire,
- peu de reconnaissance,
- soutien insuffisant du patron ou des collègues,
- injustice dans l'organisation,
- violence ou harcèlement,
- événements traumatisants.

Ces situations au travail peuvent causer:

- détresse ou anxiété,
- maladies du cœur,
- blessures,
- accidents,
- absences ou départs,
- baisse de motivation et de rendement.

Les employeurs et les travailleurs doivent agir ensemble pour prévenir ces risques. Comme pour tout autre risque dans le milieu de travail, vous devez:

- identifier ceux qui sont présents dans le milieu de travail,
- corriger ces risques et les contrôler,
- intégrer les actions à prendre dans le programme de prévention ou le plan d'action,
- suivre les résultats des actions mises en place,
- demander de l'aide au besoin.



### Le saviez-vous?

- L'employeur a l'obligation de protéger la santé physique et **PSYCHIQUE** de ses travailleurs.
- Les employeurs et les travailleurs doivent agir pour prévenir le harcèlement ainsi que toute forme de violence physique ou psychologique, y compris la violence conjugale, familiale ou de nature sexuelle.
- Dans une situation de violence conjugale ou familiale, l'employeur doit agir s'il sait ou devrait raisonnablement savoir qu'un travailleur ou une travailleuse est exposé à cette violence sur les lieux de travail.

-Stéphanie Lord, agente de planification de programmation et de recherche

Cette démarche n'est pas toujours facile et demande parfois certaines connaissances. Notre équipe du réseau de santé publique en santé au travail peut vous aider. Nous offrons diverses activités comme:

- session d'information et sensibilisation,
- soutien pour l'identification des risques,
- soutien pour déterminer et prioriser les actions de prévention,
- suivi des mesures préventives mises en place.

Un milieu de travail sain est bon pour tout le monde. Avec de bonnes pratiques, vous pouvez prévenir ou réduire les risques psychosociaux. Votre engagement fait une vraie différence que vous soyez employés ou gestionnaires.

Pour en savoir plus

- [Fiche de risques psychosociaux](#)
- [Feuillelet | La prévention des risques psychosociaux du travail](#)
- [Risques psychosociaux au travail - Informations CNESST](#)
- [Violence conjugale ou familiale - Informations CNESST](#)
- [Bulletin Info-RPS - décembre 2022 - Loi modernisant le régime de santé et de sécurité du travail : son impact sur la prévention des risques psychosociaux liés au travail | Institut national de santé publique du Québec](#)
- [Vidéo CNESST | situation de conflit entre deux collègues gérée par l'employeur \(5:19\)](#)
- [Vidéo CNESST | situation de conflit entre employée et employeur \(2:03\)](#)
- [Vidéo CNESST | situation de harcèlement psychologique au travail \(4:53\)](#)
- [Vidéo CNESST | situation de harcèlement et mesures mises en place \(4:08\)](#)
- [Vidéo CNESST | situation d'exercice du droit de grégarce \(4:43\)](#)

## Le monoxyde de carbone, un tueur silencieux

Le monoxyde de carbone (CO) est un gaz dangereux lorsqu'il s'accumule dans l'air d'un espace intérieur ou mal ventilé. Il est invisible, sans odeur et sans goût.

Lorsqu'il est respiré, il prend la place de l'oxygène dans le sang. Le corps n'arrive plus à bien fonctionner par manque d'oxygène et cela peut entraîner le décès.

Voici les principaux symptômes ressentis selon le niveau d'intoxication:



| Niveau d'intoxication | Principaux symptômes   |
|-----------------------|--|
| Légère                | Maux de tête<br>Fatigue<br>Nausée et vomissements  |
| Importante            | Maux de tête sévère<br>Étourdissements<br>Faiblesse généralisée<br>Somnolence<br>Trouble de la vision et du jugement<br>Diminution de la concentration   |
| Grave                 | Difficultés de la coordination<br>Impossibilité de bouger qui empêche la personne de quitter les lieux<br>Douleur dans la poitrine<br>Difficulté à respirer<br>Perte de conscience qui expose plus longtemps au CO et qui peut entraîner la mort |

Tout travailleur est à risque d'intoxication au CO lorsqu'un équipement, appareil ou véhicule à moteur à combustion interne est utilisé à l'intérieur ou dans un espace mal ventilé, peu importe le combustible, par exemple :

- chariot élévateur au propane,
- système de chauffage au gaz naturel,
- génératrice à essence,
- polisseuse à béton à essence,
- laveuse à pression à essence.

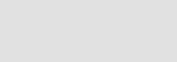
Il peut aussi venir d'un appareil défectueux ou mal entretenu.



### Le saviez-vous?

**Être exposé en même temps au CO et à du bruit fort peut augmenter les risques de perte d'audition.** C'est important de connaître les dangers pour mieux se protéger. Si vous avez des questions ou des inquiétudes, contactez-nous, nous sommes là pour vous aider!

-Iman Boughanem, conseillère en soins infirmiers



Le monoxyde de carbone fait partie des risques à tolérance zéro de la CNESST, en raison de sa dangerosité. Vous devez mettre en place des actions pour assurer un milieu de travail sécuritaire pour la santé des travailleurs.

-Salina Bouthillier, Hygiéniste du travail

Que pouvez-vous faire pour prévenir l'intoxication au CO?

- Éviter d'utiliser les moteurs à combustion interne à l'intérieur d'un bâtiment ou d'un abri.
- Remplacer les appareils à combustion par des appareils électriques, lorsque possible.
- Ventiler les lieux (mécaniquement en augmentant le débit de ventilation ou naturellement).
- Capturer à la source le CO et l'évacuer vers l'extérieur au moyen d'un conduit d'échappement.
- Faire l'entretien des chariots élévateurs (incluant le test des 4 gaz) ou de tout autre appareil qui peuvent produire du CO.
- Faire effectuer l'entretien du système de chauffage par une entreprise spécialisée.
- Installer un détecteur de CO de type industriel certifié CSA. Voir comment choisir un détecteur sur le site <https://santeautravail.qc.ca/Document-public?fileId=3530>. De plus, le travailleur qui effectue des tâches à risque devrait avoir un détecteur portatif de CO.

Aucun masque de protection respiratoire jetable ou avec des cartouches n'est efficace contre le CO. Seules les protections respiratoires à approvisionnement d'air sont efficaces, par exemple celles utilisées par les pompiers.

Pour en savoir plus

- [Le monoxyde de carbone et les chariots élévateurs au propane](#)
- [Fiche de risques monoxyde de carbone](#)
- [Fiche tolérance zéro monoxyde de carbone](#)



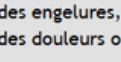
## Saviez-vous que le froid peut aggraver certains problèmes de santé?

L'exposition au froid ne cause pas seulement de l'inconfort. Elle peut aggraver plusieurs problèmes de santé, par exemple :

- les maladies respiratoires (asthme, bronchite, MPOC),
- les troubles cardiovasculaires (Pression élevée, maladie du cœur, phénomène de Raynaud),
- le diabète,
- des problèmes de peau comme l'eczéma,
- des éruptions cutanées comme l'urticaire.

Le froid peut aussi causer :

- une température du corps trop basse,
- des engelures,
- des douleurs ou blessures aux muscles et aux articulations.

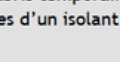


Certains médicaments peuvent rendre les effets du froid encore plus forts. Informez-vous auprès de votre pharmacien ou un professionnel de la santé.

-Laurence Cervant, infirmière clinicienne

Pour surveiller la santé et la sécurité des travailleurs exposés au froid, il est important de :

- privilégier la température, le vent et l'humidité,
- surveiller les périodes plus chaudes de la journée pour faire les tâches,
- adapter les vêtements et équipements de protection individuelle (par exemple porter plusieurs épaissures et se couvrir la tête),
- alterner entre des périodes de travail et de réchauffement (un plan d'urgence est disponible au chapitre 5 du document [Travailler au froid - Prévenir et soigner les lésions dues au froid, 4e édition](#)),
- chauffer les postes au froid, si possible,
- mettre à la disposition des travailleurs des abris temporaires chauffés (attention au risque d'intoxication au CO),
- recouvrir les poignées et surfaces métalliques d'un isolant thermique.



Dès que la température est inférieure à 5 degrés Celsius, vous devez être vigilant et mettre en place les mesures de prévention. N'oubliez pas aussi que comme pour les athlètes, les muscles doivent être échauffés avant de faire un travail exigeant physiquement par temps froid.

-Véronique Duval, technicienne en hygiène du travail

Pour en savoir plus

- [Fiche de risques Froid](#)
- [La formation des secouristes en milieu de travail, 9e édition](#) (chapitre 7- Hypothermie et chapitre 16 - Engagements)

## Contactez-nous

450 928-6777, poste 14217

[reponsesatmonteregie.ciissmc16@ssss.gouv.qc.ca](mailto:reponsesatmonteregie.ciissmc16@ssss.gouv.qc.ca)

En savoir plus

## Offre de services

Découvrez l'offre de services du réseau de santé publique en santé au travail.

En savoir plus

## Qui sommes-nous?

Depuis plus de 40 ans, l'équipe Santé au travail œuvre en Montérégie. Nous soutenons les milieux de travail pour créer des conditions de travail bonnes pour la santé des travailleuses et travailleurs. Nous faisons partie du Réseau de santé publique en santé au travail (RSPSAT). Ce réseau regroupe les équipes de santé au travail des directions de santé publique du Québec. Nous travaillons avec les milieux pour éliminer ou réduire les risques pour la santé. Notre objectif est d'assurer un environnement de travail sain et sécuritaire.

