



Grille d'analyse des exigences physiques Titre d'emploi : Préposé ou préposée à l'entretien ménager

À L'ATTENTION DE L'ÉVALUATEUR

SECTION 1 - INSTRUCTIONS POUR COMPLÉTER LA GRILLE D'ANALYSE

1. Veuillez remplir la section *Identification de l'évaluateur (Santé et sécurité du travail)*.
2. Veuillez remplir la section *Renseignements sur la personne salariée ou le candidat en pré-emploi*.
3. Dans l'encadré prévu à cet effet au début de chaque section, veuillez inscrire les limitations fonctionnelles applicables, le cas échéant.
4. Analysez chaque exigence/tâche selon les limitations de la personne et cochez selon la situation : Oui (compatible) ou Non (incompatible). Il est important d'analyser chaque situation en fonction des tâches réellement effectuées par la personne occupant le poste de préposé à l'entretien ménager.
5. Reportez les limitations et les résultats dans le tableau de synthèse à la page 10. Pour chaque limitation, indiquez Oui si la tâche est compatible avec la limitation fonctionnelle ou Non si elle ne l'est pas. Si Non, précisez la tâche non compatible et les solutions/recommandations, au besoin.
6. Finalisez le formulaire en cochant la conclusion appropriée en fonction de votre analyse. Vous pouvez ajouter des notes additionnelles, au besoin. Veuillez initialer et dater chaque page de la grille, de même que dater et signer la conclusion.

À noter que les informations contenues dans la présente grille ne peuvent être modifiées sous aucun prétexte. Pour toute question relative à la présente grille, veuillez nous écrire à info.sst.gma.cpnsss@ssss.gouv.qc.ca.

La présente grille doit être utilisée tant pour les titres d'emploi 6334 que 6335.

SECTION 2 - DESCRIPTION GÉNÉRALE DE PRÉPOSÉ OU PRÉPOSÉE À L'ENTRETIEN MÉNAGER

Titre d'emploi : 6334 et 6335 prévus à la [Nomenclature des titres d'emploi, des libellés, des taux et des échelles de salaire du réseau de la santé et des services sociaux](#).

Personne affectée au nettoyage et au maintien de la propreté de l'établissement. Elle exécute des travaux légers et des travaux lourds.

SECTION 3 - PARAMÈTRES OBSERVÉS POUR DÉTERMINER LA GRILLE D'ANALYSE

Horaire de travail, repas et pauses¹ :	Horaire de travail : habituellement 7,75 heures/jour. Repas : 45 minutes. Pauses : 2 pauses de 15 minutes.
Particularités :	Usage principal de la microfibre. Travail moins exigeant en CHSLD.
Méthode de cueillette d'information :	Vidéos captées en situation réelle de travail et lors de simulations auprès des personnes de taille moyenne (5 pi 2 po à 5 pi 6 po).

¹ Il s'agit des heures travaillées observées dans le cadre des travaux aux fins de l'élaboration de la présente grille. Toutefois, nous souhaitons rappeler que les heures de travail du poste sont celles prévues à la Nomenclature pour le titre d'emploi concerné.

Description des tâches essentielles de travail

1. Remplir le chariot d'entretien (lingettes de microfibre, papier, produits, etc.).
2. Déplacer le chariot d'entretien d'un endroit à un autre.
3. Nettoyer les chambres, les couloirs et les salles de toilettes (laver, épousseter, etc.).
4. Nettoyer en profondeur/murs, matelas, retrait de rideaux, etc. (décès, isolement, etc.).
5. Utiliser l'autolaveuse pour les couloirs.
6. Utiliser la décapeuse/polisseuse.
7. Vider les poubelles et déposer les sacs dans le conteneur.
8. Vider les bacs de déchets biomédicaux.
9. Changer un matelas.
10. Ranger les commandes de produits et d'articles divers (dans certains établissements seulement).

Équipements liés au travail

Chariot d'entretien, système de vadrouille microfibre, aspirateur, manche télescopique, embout recourbé pour époussetage en hauteur, autolaveuse en position assise ou debout autotractée, polisseuse/décapeuse, escabeau, chariot pour sacs à poubelles.

Champ d'application

Il s'agit des exigences physiques globales pour le travail de préposé ou préposée à l'entretien ménager dans les centres hospitaliers et les centres d'hébergement de soins de longue durée du Québec.

Limite de l'outil

Sans être exhaustifs et sans s'y limiter, certains milieux impliquent des exigences différentes : changer le matelas, retirer les rideaux séparateurs, autolaveuse de différents modèles, contenants de produits de différents formats, etc. Certaines situations exigeront des questionnements supplémentaires et/ou une analyse spécifique et détaillée, selon le contexte, les limitations fonctionnelles, les équipements, etc.

SECTION 4 - IDENTIFICATION DE L'ÉVALUATEUR DU SERVICE DE SANTÉ ET SÉCURITÉ DU TRAVAIL

Nom et prénom : _____

Titre d'emploi : _____

Date de l'évaluation : ____/____/____

SECTION 5 - RENSEIGNEMENTS SUR LA PERSONNE SALARIÉE OU LE CANDIDAT EN PRÉ-EMPLOI

Nom et prénom :	
Lieu du travail :	secteur d'activité :
Horaire (jour/soir/nuit) :	
Motif/ type de dossier : ☐ Assurance salaire ☐ Nouvelle embauche ☐ CNESST	
Taille : _____ cm	poids : _____ kg
Dominance main : ☐ droite ☐ gauche ☐ ambidextre	
Limitations fonctionnelles : ☐ temporaires ☐ permanentes	

SECTION 6 - GRILLES DES EXIGENCES PHYSIQUES

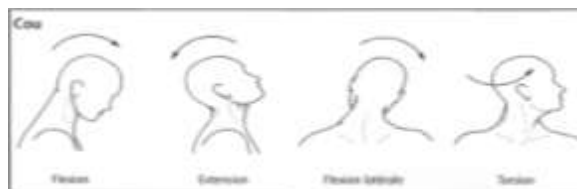
a) Exigences liées aux efforts (limitations)

Inscrire la ou les limitation(s) fonctionnelle(s), si applicable :									
Légende fréquence d'exécution (par jour) : É - Éviter (alternative possible), O - Occasionnel (1 à 32), F - Fréquent (33 à 200) et R - Répétitif (+ 200)									
Exigences	N° de la tâche	Effort (kg)		Fréquence				Recommandations/ Particularités	Limitations respectées, si applicable
		Moyen	Maximum	É	O	F	R		
Soulever	1 et 3	2 à 5 kg	7 kg			X			☐ Oui ☐ Non
	7 et 8	3 à 7 kg	10 kg		X				☐ Oui ☐ Non
	9	10 à 15 kg	20 kg		X			Certains milieux exigent deux personnes pour les matelas.	☐ Oui ☐ Non
	10	5 à 12 kg	22,7 kg		X			Contenant de cire et/ou de décapage peut posséder une valve pour ne pas le soulever.	☐ Oui ☐ Non
Pousser/ tirer	2 et 4	4 à 7 kg	10 kg			X			☐ Oui ☐ Non
	5 et 6	1 à 3 kg	5 kg		X			Équipement autotrtracté. La personne salariée doit bien maîtriser la technique.	☐ Oui ☐ Non

Initiales de l'évaluateur : _____

Date : _____

b) Exigences liées aux mouvements articulaires de la colonne cervicale ou dorsale supérieure

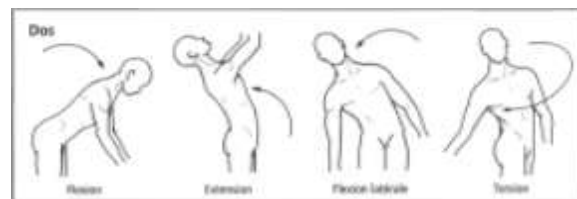


Inscrire la ou les limitation(s) fonctionnelle(s), si applicable :

Légende fréquence d'exécution (par jour) :
A - Absent, É - Éviter (1 à 6 %), O - Occasionnel (0 à 33 %), F - Fréquent (34 à 66 %) et R - Répétitif (67 % et +)

Exigences physiques	N° de la tâche	Fréquence					Recommandations/ Particularités	Limitations respectées, si applicable
		A	É	O	F	R		
Mouvements cervicaux d'amplitude légère à modérée	1, 3, 4, 7 à 10				X			☐ Oui ☐ Non
Mouvements cervicaux d'amplitude extrême	1, 3, 4, 7 à 10			X			Éviter en appliquant les modes opératoires appropriés et en utilisant les équipements à long manche.	☐ Oui ☐ Non
Mouvements cervicaux soutenus ou prolongés	3 et 4			X			Mouvements d'amplitude légère et en flexion.	☐ Oui ☐ Non

c) Exigences liées aux mouvements articulaires de la colonne lombo-sacrée (dorsale inférieure) ou dorsale supérieure



Inscrire la ou les limitation(s) fonctionnelle(s), si applicable :

Légende fréquence d'exécution (par jour) :
A - Absent, É - Éviter (1 à 6 %), O - Occasionnel (0 à 33 %), F - Fréquent (34 à 66 %) et R - Répétitif (67 % et +)

Exigences physiques	N° de la tâche	Fréquence					Recommandations/ Particularités	Limitations respectées, si applicable
		A	É	O	F	R		
Mouvements lombaires d'amplitude légère à modérée	1 et 3, 4, 6 à 10				X		En flexion et rotation.	☐ Oui ☐ Non
Mouvements lombaires d'amplitude extrême	3, 4, 7 et 10			X			Peuvent être évités en adoptant des modes opératoires spécifiques et en utilisant les équipements appropriés.	☐ Oui ☐ Non
Mouvements lombaires soutenus ou prolongés	3 et 4			X			Mouvements d'amplitude légère et en flexion.	☐ Oui ☐ Non

Initiales de l'évaluateur : _____

Date : _____

d) Exigences liées aux positions

Inscrire la ou les limitation(s) fonctionnelle(s), si applicable :								
Légende fréquence d'exécution (par jour) : A - Absent, É - Éviter (1 à 6 %), O - Occasionnel (0 à 33 %), F - Fréquent (34 à 66 %) et R - Répétitif (67 % et +)								
Positions	N° de la tâche	Fréquence					Recommandations/ Particularités	Limitations respectées, si applicable
		A	É	O	F	R		
Position debout statique	1 à 10		X					☐ Oui ☐ Non
Position debout dynamique	1 à 10				X		Sur de courtes distances. Principale position de travail.	☐ Oui ☐ Non
Position accroupie	1, 3, 4 et 10			X			Peut être évitée en déposant un genou au sol ou en adoptant la position du chevalier servant.	☐ Oui ☐ Non
Position à genoux	1, 3, 4 et 10			X			Peut être évitée pour un genou/position du chevalier servant.	☐ Oui ☐ Non
Position assise		X					Exception : pour les établissements possédant une autolaveuse en position assise (rare).	☐ Oui ☐ Non
Position instable		X						☐ Oui ☐ Non

Initiales de l'évaluateur : _____

Date : _____

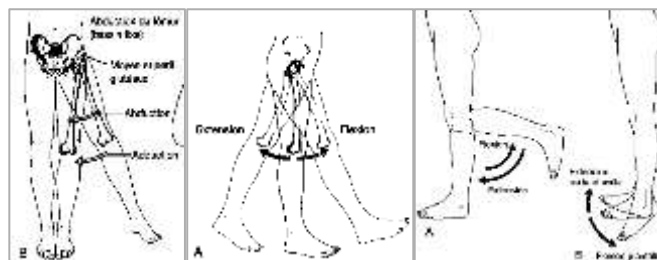
e) Exigences variées

Inscrire la ou les limitation(s) fonctionnelle(s), si applicable :								
Légende fréquence d'exécution (par jour) : A - Absent, É - Éviter (1 à 6 %), O - Occasionnel (0 à 33 %), F - Fréquent (34 à 66 %) et R - Répétitif (67 % et +)								
Exigences variées	N° de la tâche	Fréquence					Recommandations/ Particularités	Limitations respectées, si applicable
		A	É	O	F	R		
Ramper		X						☐ Oui ☐ Non
Grimper	4			X			Lors des changements de rideaux (centre hospitalier). Usage d'un escabeau.	☐ Oui ☐ Non
Vibrations basse fréquence		X					L'autolaveuse en position assise n'émet pas de vibrations significatives.	☐ Oui ☐ Non
Contrecoups à la colonne vertébrale	6			X			Exigence évitée, si la personne salariée maîtrise bien l'équipement.	☐ Oui ☐ Non
Monter des escaliers		X						☐ Oui ☐ Non
Descendre des escaliers		X						☐ Oui ☐ Non
Marche prolongée		X					Marche sur de courtes distances, en alternance avec des micropauses.	☐ Oui ☐ Non
Marcher en terrain accidenté ou glissant		X						☐ Oui ☐ Non

Initiales de l'évaluateur : _____

Date : _____

f) Exigences liées aux mouvements articulaires des membres inférieurs : hanche, genou et cheville



Inscrire la ou les limitation(s) fonctionnelle(s), si applicable :

Légende fréquence d'exécution (par jour) :

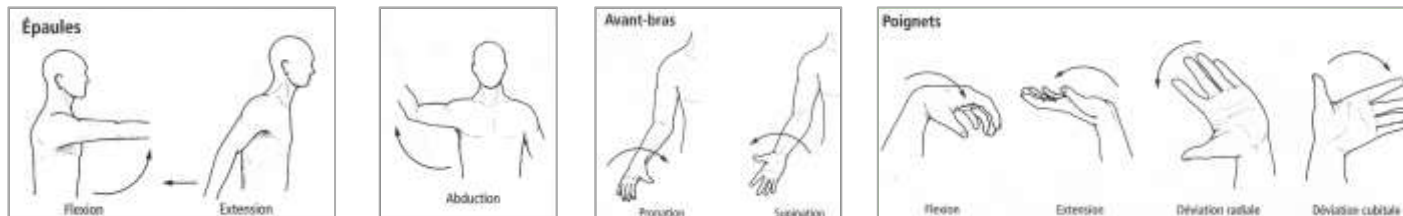
A - Absent, É - Éviter (1 à 6 %), O - Occasionnel (0 à 33 %), F - Fréquent (34 à 66 %) et R - Répétitif (67 % et +)

Exigences physiques	N° de la tâche	Fréquence					Recommandations/ Particularités	Limitations respectées, si applicable
		A	É	O	F	R		
Mouvements de faibles amplitudes	1 à 10				X		Debout dynamique (marche).	☐ Oui ☐ Non
Mouvements d'amplitudes extrêmes	1, 3, 4 et 10			X			En flexion, lors de l'adoption de la position accroupie. Peuvent être évités : chevalier servant ou à genoux.	☐ Oui ☐ Non
Pivoter sur le membre inférieur	2, 5, 6, 7 et 10			X			Éviter en adoptant des modes opératoires appropriés.	☐ Oui ☐ Non
Mouvements fréquents ou répétitifs avec effort de l'articulation en cause	1 à 10				X		Comme lors de la marche, s'accroupir, etc.	☐ Oui ☐ Non
Rester debout ou garder l'articulation en cause dans la même position plus de 30 à 60 minutes	1 à 10				X		Fait référence à la classe 3 de l'échelle de restrictions de l'IRSST (restriction sévère).	☐ Oui ☐ Non
Mouvements répétitifs ou fréquents, même sans effort, de l'articulation en cause	1 à 10				X		Fait référence à la classe 3 de l'échelle de restrictions de l'IRSST (restriction sévère).	☐ Oui ☐ Non

Initiales de l'évaluateur : _____

Date : _____

g) Exigences liées aux mouvements articulaires des membres supérieurs



Inscrire la ou les limitation(s) fonctionnelle(s), si applicable :

Légende fréquence d'exécution (par jour) :

A - Absent, É - Éviter (1 à 6 %), O - Occasionnel (0 à 33 %), F - Fréquent (34 à 66 %) et R - Répétitif (67 % et +)

Exigences physiques	N° de la tâche	Fréquence					Recommandations/ Particularités	Limitations respectées, si applicable
		A	É	O	F	R		
Mouvements au-delà de la hauteur des épaules	3, 4, 7 et 10			X			Une épaule sur deux peut éviter cette position. Un petit escabeau peut également être utilisé.	☐ Oui ☐ Non
Mouvements au-delà de l'horizontal	3, 4, 7 et 10			X			Une épaule sur deux peut éviter cette position. Un escabeau peut également être utilisé.	☐ Oui ☐ Non
Garder le bras en position statique, même inférieur à 90°	5 et 6			X				☐ Oui ☐ Non
Mouvements de rotation de l'épaule	1 à 10				X			☐ Oui ☐ Non
Mouvements répétitifs			X				Étant donné que les tâches de travail se font en alternance.	☐ Oui ☐ Non
Fléchir complètement le coude		X						☐ Oui ☐ Non
Étendre complètement le coude (bout de bras)	1, 3, 4, 7, 8, 9 et 10			X			Ne pas lancer les sacs à ordures dans le conteneur.	☐ Oui ☐ Non
Visser/dévisser ou pro-supination	3 et 4			X			Lors de l'essorage des débarbouillettes ou linges. Méthode alternative possible.	☐ Oui ☐ Non
Mouvements extrêmes ou complets du poignet	1 à 10			X				☐ Oui ☐ Non

Initiales de l'évaluateur : _____

Date : _____

h) Autres exigences des membres supérieurs

Inscrire la ou les limitation(s) fonctionnelle(s), si applicable :								
Légende fréquence d'exécution (par jour) : A - Absent, É - Éviter (1 à 6 %), O - Occasionnel (0 à 33 %), F - Fréquent (34 à 66 %) et R - Répétitif (67 % et +)								
Exigences variées	N° de la tâche	Fréquence					Recommandations/ Particularités	Limitations respectées, si applicable
		A	É	O	F	R		
Vibrations de haute fréquence	5 et 6			X			Lors de l'usage de l'autolaveuse, polisseuse et/ou décapeuse.	☐ Oui ☐ Non
Contrecoups	6			X			Éviter si le préposé(e) maîtrise bien les appareils (polisseuse/décapeuse).	☐ Oui ☐ Non
Travail au froid		X						☐ Oui ☐ Non
Sentir et apprécier les textures		X						☐ Oui ☐ Non
Travail de précision	4			X			Accrocher et décrocher les rideaux seulement.	☐ Oui ☐ Non
Dextérité manuelle fine	4			X			Accrocher et décrocher les rideaux seulement.	☐ Oui ☐ Non
Mouvements rapides des doigts		X						☐ Oui ☐ Non
Préhension en force	4, 6, 7 à 10			X				☐ Oui ☐ Non
Préhension soutenue	2 à 6 et 9			X				☐ Oui ☐ Non
S'accrocher et s'agripper		X						☐ Oui ☐ Non
Lancer		X					Ne pas lancer les sacs à ordures dans le conteneur.	☐ Oui ☐ Non
Port de gants	1 à 10				X			☐ Oui ☐ Non

Initiales de l'évaluateur : _____

Date : _____

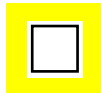
SECTION 7 - ANALYSE COMPLÈTE DU TRAVAIL EN FONCTION DES LIMITATIONS FONCTIONNELLES APPLICABLES

Limitations fonctionnelles	Limitation respectée	Si non, tâches non compatibles	Solutions adaptatives
	☐ Oui ☐ Non		
	☐ Oui ☐ Non		
	☐ Oui ☐ Non		
	☐ Oui ☐ Non		
	☐ Oui ☐ Non		
	☐ Oui ☐ Non		

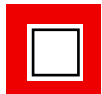
SECTION 8 - CONCLUSION DE L'ÉVALUATEUR



L'emploi de préposé ou préposée à l'entretien ménager respecte l'ensemble des limitations fonctionnelles du travailleur.



L'emploi de préposé ou préposée à l'entretien ménager respecte l'ensemble des limitations fonctionnelles du travailleur, si les recommandations suivantes sont appliquées : (décrire les recommandations dans la case ci-dessous).



L'emploi de préposé ou préposée à l'entretien ménager ne respecte pas l'ensemble des limitations fonctionnelles du travailleur. Aucun accommodement possible, sans dénaturer l'emploi.

Notes additionnelles de l'évaluateur, au besoin.

Signature de l'évaluateur : _____

Date : _____

Les informations de ce document proviennent de l'expertise, de l'expérience de travail et de multiples analyses de postes de travail en présentiel pour le compte d'employeurs des établissements du réseau de la santé et des services sociaux (CHSLD, centres hospitaliers, CLSC, etc.) et de mandats de la CNESST depuis les 30 dernières années.
Jannick Brassard, ergonomiste, membre ACE #75703.

© 2026 CPNSSS. Tous droits réservés.