

Prévenir l'inconfort associé au port d'un APR de type N95

Fiche synthèse pour les utilisateurs et utilisatrices d'un APR-N95 et les intervenants impliqués dans le programme de protection respiratoire (PPR) en milieux de soins.



Deux modèles d'APR-N95 en milieux de soins.

Contexte

En période de pandémie de la COVID-19, la CNESST a obligé le port d'un appareil de protection respiratoire (APR) de type N95 (ou supérieur) afin de **protéger la santé des travailleurs et des travailleuses en milieux de soins**.

Pour savoir si le port d'un APR-N95 est obligatoire pour vous, référez-vous à la [grille décisionnelle](#) de la CNESST.

Problématique

Les milieux de soins nous ont rapporté que des utilisatrices et des utilisateurs des APR-N95 peuvent vivre de l'inconfort lorsqu'ils le portent.

Objectif de la fiche

Diminuer, voire prévenir l'inconfort lors du port d'un APR-N95 en milieux de soins en se basant sur le programme de protection respiratoire (PPR). Le PPR vise à assurer la protection des travailleuses et travailleurs qui doivent porter un APR. Il renseigne, par exemple, sur les rôles et les responsabilités, la formation, les essais d'ajustement, la surveillance de la santé, etc.

Portée et limites

Élaborer et mettre en œuvre un programme de protection respiratoire (PPR) est une obligation de l'employeur qui fournit un appareil de protection respiratoire (APR) à une travailleuse ou un travailleur selon l'article 45.1 du *Règlement sur la santé et la sécurité au travail* (RSST). Ce PPR doit être conforme à la norme CAN/CSA-Z94.4-11 *Choix, utilisation et entretien des appareils de protection respiratoire*. Toutefois, le contenu de cette fiche s'appuie sur la version la plus récente de la norme CSA Z94.4, soit celle de 2018, puisqu'elle contient les plus récentes mises à jour en plus d'être bonifiée sur la notion de confort.

L'inconfort, est-ce normal?

Il est **normal** de ressentir un certain inconfort lorsque l'on porte un APR, incluant celui de type N95. Cela est dû en bonne partie à l'étanchéité requise pour protéger contre les particules inhalables comme celles causant la COVID-19.

Exemples d'inconforts :

- ▶ chaleur désagréable au visage
- ▶ problèmes dermatologiques
- ▶ résistance respiratoire
- ▶ difficulté de communication

Toutefois, il est important de veiller à ce que cet inconfort soit acceptable pour chaque utilisatrice et utilisateur.

En effet, plus un APR est confortable, plus les chances qu'il soit porté de façon adéquate augmentent.

Ultimement, cela protège la santé des utilisateurs et des utilisatrices.

Comment le programme de protection respiratoire peut-il m'aider?

1 - Formation

- ▶ Expliquer pourquoi l'APR-N95 est obligatoire pour que toutes et tous acceptent de se protéger

| *L'APR-N95 protège la santé de l'usager et cela est un avantage supérieur aux inconforts possibles*

2 - Surveillance de la santé

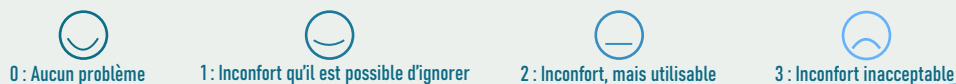
- ▶ Confirmer l'aptitude (conditions psychologiques et physiologiques) des utilisateurs et utilisatrices à faire l'essai d'ajustement et à porter l'APR-N95 (formulaire à l'annexe E de la norme)
- ▶ Obtenir un avis médical (au besoin) selon les réponses fournies dans le formulaire. Le professionnel de la santé pourrait recommander :
 - l'application de restrictions particulières
 - l'utilisation d'un autre type d'APR de protection équivalente ou supérieure

3 - Essai d'ajustement (Fit Test)

- ▶ Confirmer le choix de l'APR-N95 à partir d'une variété de marques, de modèles et de tailles.
- ▶ Choisir un APR-N95 qui est confortable dès le départ et qui est compatible avec l'équipement complémentaire (p. ex. : des lunettes de sécurité).

| *Vous pouvez prévoir un deuxième APR-N95 compatible avec l'utilisateur(trice) dans le cas d'une rupture d'inventaire ou, pour varier les inconforts (p. ex. points de pression différents sur le visage).*

- ▶ Évaluer le confort avec les utilisateur(trice) (norme, annexe B/C.2.3). La norme propose un système de notation



| *Une note de 2 et plus implique de soit :*

- repositionner l'APR-N95 et refaire l'essai
- changer de modèle ou de taille d'APR
- trouver un autre type d'APR

- ▶ Éviter de recourir à l'ajustement de force (répéter l'essai avec le même APR jusqu'à ce que l'ajustement finisse par être acceptable).

| *Cela est voué à un échec de l'étanchéité lors de l'usage de l'APR.*

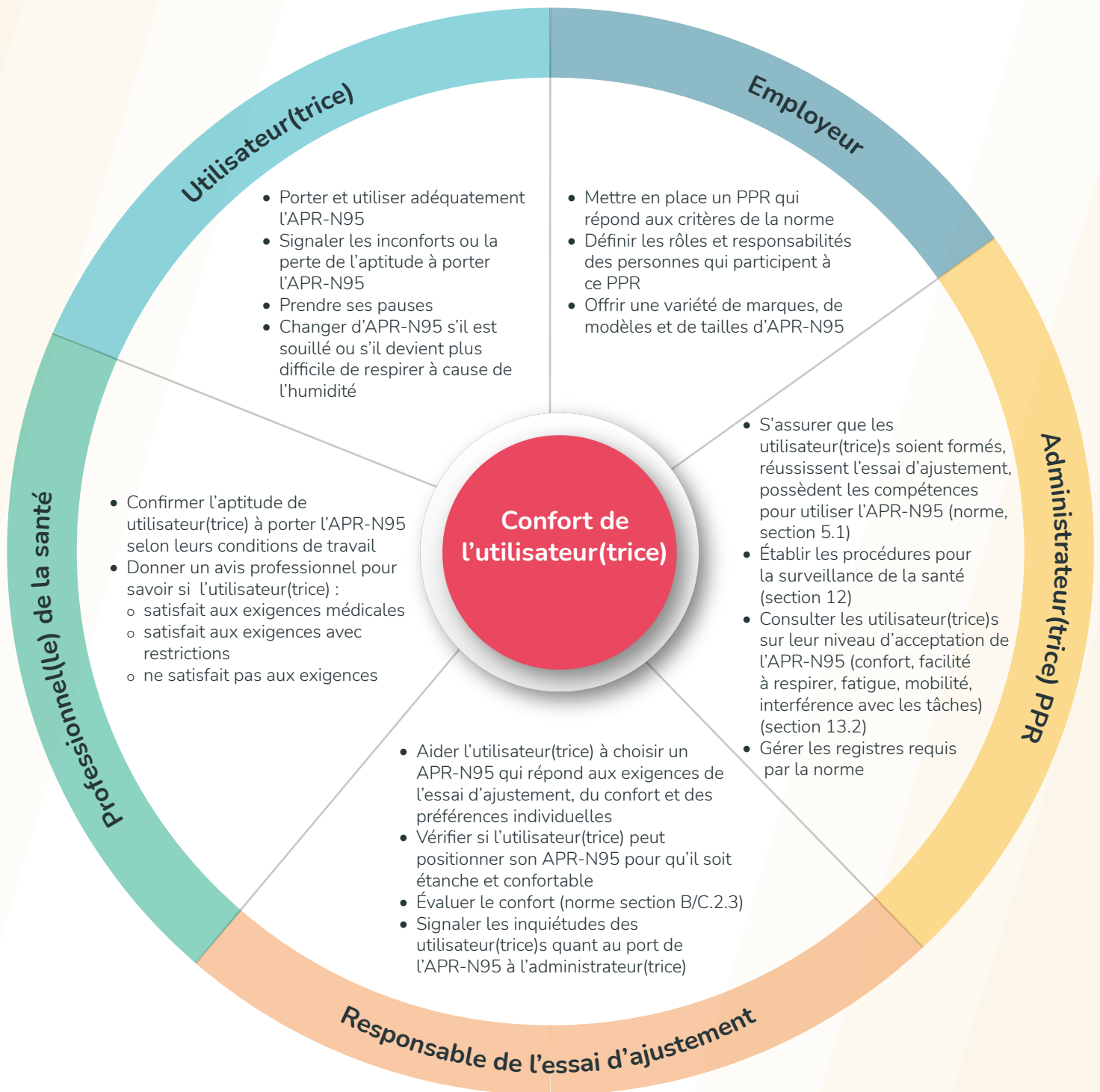
- ▶ Refaire l'essai d'ajustement avec un autre modèle ou une autre taille d'APR si celui choisi au départ devient de plus en plus inconfortable avec le temps



Attention, ces actions doivent être réalisées avant que les utilisateurs et utilisatrices portent l'APR-N95. C'est la clé du succès pour prévenir les inconforts.

Collaborer tous ensemble pour favoriser le confort

Voici les rôles et les responsabilités de certains intervenants impliqués dans un PPR, selon la norme. Leur collaboration s'avère essentielle pour assurer la protection de la santé des utilisatrices et utilisateurs et le confort lors du port d'un APR.



À retenir

- ▶ Le port d'un APR permet de protéger la santé des travailleurs et travailleuses en milieux de soins.
- ▶ La formation, la surveillance de la santé et l'essai d'ajustement sont essentiels pour diminuer, voire prévenir l'inconfort.
- ▶ La sélection des modèles/tailles d'un APR devrait être fondée sur le résultat de l'essai d'ajustement, mais aussi sur le confort et les préférences individuelles.
- ▶ La collaboration des intervenants est importante pour assurer le confort et soutenir les utilisateurs et utilisatrices d'un APR.

Et si l'inconfort est toujours là?

Cette fiche vise à prévenir les inconforts liés au port d'un APR-N95. Toutefois, il est possible que l'inconfort survienne malgré tout. À cet effet, l'ASSTSAS a publié la fiche [Lésions et allergies au visage associées au port de masques](#) qui fournit plusieurs recommandations pour réduire les symptômes et les risques de lésions.



Il est primordial de ne pas modifier l'intégrité du masque ou son étanchéité sur le visage, en cas de doute, refaire un essai d'ajustement.

Et qu'en est-il des APR réutilisables?

Pour certains, l'usage d'un APR réutilisable pourrait être une option gagnante côté confort. Parmi les avantages, il y a la réduction des déchets (car ils sont réutilisables) et ils peuvent aider à prévenir les pénuries. Toutefois, avant de l'adopter, il est important de prendre en considération la gestion de la désinfection et du nettoyage, puis les défis de communication que peuvent apporter ces masques (de nouveaux modèles pourraient améliorer cet aspect).



APR réutilisable

Documents recommandés

Norme CSA Z94.4-18 Choix, utilisation et entretien des appareils de protection respiratoire (lecture en ligne gratuite ici : [CSA Z94.4:F18 | Product | CSA Group](#))

IRSST : [Guide sur la protection respiratoire \(irsst.qc.ca\)](#)

IRSST : [Recueil de fiches de L'IRSST concernant la COVID-19](#)

ASSTSAS : [ASSTSAS | FAQ — Protection respiratoire \(Réponses\)](#)

ASSTSAS : [Ajustement des appareils de protection respiratoire N95 : outil pour les ajusteurs ou les formateurs](#)

Rédaction

Pamela Prud'homme, IRSST

Isabelle Maguire, IRSST

Collaboration

Sylvain LeQuoc, ASSTSAS

Remerciements

Geneviève Marchand, chercheuse, IRSST

Ali Bahloul, chercheur, IRSST

Capucine Ouellet, professionnelle scientifique, IRSST

Sylvie Bédard, conseillère en santé et sécurité au travail, ASSTSAS

Lisa Labrecque, conseillère en santé et sécurité au travail, ASSTSAS

Annie Mathieu, conseillère en mobilisation des connaissances, IRSST

France Labrèche, chercheuse senior et conseillère scientifique, IRSST

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2022

ISBN 978-2-89797-254-7

© Institut de recherche Robert-Sauvé en santé et en sécurité du travail, 2022

La reproduction totale ou partielle de ce document est autorisée à condition que la source soit mentionnée.

Prévenir l'inconfort associé au port d'un APR de type N95 (Fiche DT-1175-fr). IRSST

