FICHE 14

À propos des risques liés à la manutention d'objets lourds

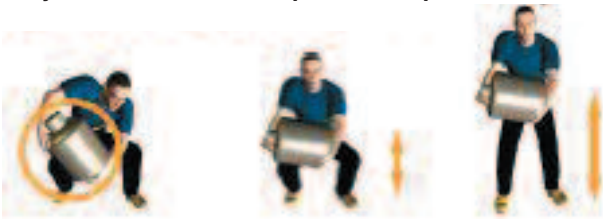
Je me renseigne…

De nombreuses blessures au travail résultent d'une manutention inappropriée des objets lourds. Cela peut parfois entraîner des conséquences graves (pieds écrasés, maux de dos etc.). Même s'il existe de l'équipement de levage et de manutention qui peut aider à déplacer ou à transporter des objets lourds, il arrive qu'il soit nécessaire de les déplacer manuellement.

On doit suivre les conseils suivants afin d'éviter des blessures.

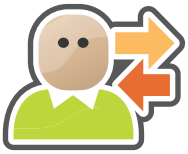
- Utiliser le plus possible l'équipement de manutention.
- Appliquer la bonne technique :
  - rapprocher la charge de son corps;
  - stabiliser la position en écartant les pieds comme illustré ci-dessous;
  - prendre la charge avec la main en prise de force (comme si on tenait un marteau).
- Éviter de déplacer régulièrement des objets de plus de 25 kg (homme) ou de plus de 16 kg (femme).
- Ne pas déplacer manuellement, même occasionnellement, des objets de plus de 40 kg.
- Ne pas porter plus de 10 000 kg de charge par jour.

Le cylindre dans les bras, près du corps.



LA SANTÉ ET LA SÉCURITÉ DU TRAVAIL, ça commence à l'école!

Québec



Je détecte et je réagis…

Pour déplacer manuellement des objets lourds de façon sécuritaire

- Je sais que la manutention manuelle est toujours une activité à risque et je la réduis le plus possible.
- J'utilise le plus souvent possible l'équipement de manutention (diable, chariot, etc.).
- Je ne surestime pas ma force.
- Je respecte la limite du poids de la charge à soulever (voir ci-dessus).
- Je travaille en équipe au besoin.

Pour déplacer un objet sur une grande distance

- Je sais que le fait de porter une charge dans mes bras pour la déplacer sur une grande distance est une activité à risque, fatigante et souvent improductive.
- J'organise mon travail et j'aménage les lieux pour éviter les déplacements de charges.
- Je m'assure que l'aire de circulation est dégagée et non glissante.
- Je transporte la charge avec l'équipement approprié.

Pour prévenir les blessures lors d'un travail répétitif durant une longue période

- Je sais que le fait de manutentionner des charges pendant une longue période, même quand elles ne sont pas très lourdes, est une activité à risque et fatigante.
- J'effectue en alternance, si possible, la manutention et les autres activités moins exigeantes physiquement, surtout pour le dos.
- J'organise le lieu, la tâche, la charge et j'utilise l'équipement requis pour diminuer les efforts et limiter les déplacements.

Pour protéger mon dos lors du déplacement d'objets lourds avec flexion et torsion du dos

- Je sais que la manutention est une activité à risque, particulièrement pour le dos. Je ménage donc mon dos.
- Je déplace les charges en tournant les pieds et non le dos; j'évite ainsi les torsions du dos.
- J'utilise l'équipement prévu à cet effet pour éviter de me pencher pour soulever les charges.
- J'utilise autant que possible la force de mes jambes en pliant légèrement les genoux.
- Je contracte les muscles de mon ventre.

Torsion : à <u>ne pas faire</u>

Je m'interroge

Je coche ce qui me concerne et ce que j'ai fait

Cela me concerne…		Ce que j'ai fait…
	Est-ce que…	
☐	j'ai reçu la formation relative aux techniques de manutention manuelle?	☐
	j'ai appliqué les principes d'une manutention manuelle sécuritaire et efficace...	
☐	- en étant bien stable et en gardant mon équilibre?	☐
☐	- en maintenant la charge près de moi?	☐
☐	- en utilisant la force de mes jambes?	☐
☐	- en faisant des mouvements continus et souples?	☐
☐	- en ne faisant pas de torsion avec mon dos?	☐
☐	- en diminuant la durée de mes déplacements?	☐
☐	j'ai travaillé en équipe lorsque la situation l'exigeait et je savais comment manutentionner une charge en équipe de deux personnes ou plus?	☐
☐	j'ai demandé conseil à la personne qui me supervise, en cas de doute sur des questions relatives au déplacement des charges, à l'équipement ou à la technique de manutention?	☐
☐	j'ai validé mes actions auprès de la personne qui me supervise?	☐
☐	j'ai appliqué le référentiel d'actions préventives?	☐
☐	j'ai appliqué des mesures correctives afin d'améliorer ma sécurité et celle des autres?	☐

Source

Commission de la santé et de la sécurité du travail (CSST), *Troubles musculo-squelettiques* (TMS), *La manutention manuelle*, DC 500 241 (2007)

Illustrations

CSST : TMS (Inspecteur) DC 500-241
Illustrateur : François Couture

AUTO PRÉVENTION, Association sectorielle services automobiles (ASP), *Ergonomie, Manutention de charges chez les détaillants s'essence (2005-12)*