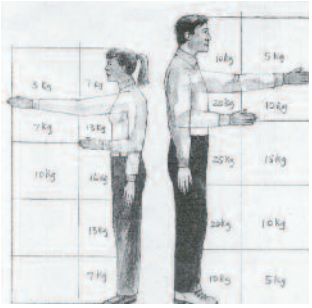
FICHE 13

À propos des risques liés à la manutention

Je me renseigne…

Certains métiers exigent de garder une position immobile pour travailler, ce qui demande plus d'effort que lorsqu'il est possible de bouger. C'est particulièrement le cas quand il faut se pencher longtemps ou travailler avec les bras en l'air. De plus, il peut arriver que l'on doive manipuler des objets en gardant une position statique. Dans ces conditions, différentes blessures peuvent résulter de la manipulation des objets.

Afin d'éviter des blessures, il est important…



– de connaître les limites de poids des objets à lever, en fonction de leur distance par rapport au corps (comme illustré) et de demander de l'aide si les poids à lever dépassent les limites;

– d'utiliser les bonnes techniques pour déplacer des objets;

– d'éviter de faire des mouvements saccadés;

– d'éviter de prendre une charge lourde avec la main en pince (comme on tient une feuille de papier);

– d'éviter de faire des torsions du dos.

Torsion : à <u>ne pas faire</u>

Je détecte et je réagis…

Pour une position sécuritaire

- J'évite autant que possible de demeurer dans une position inconfortable sans bouger.
- Je travaille à une hauteur appropriée à la nature du travail : j'utilise un établi ou je me crée une surface de travail qui me permet de travailler sans me pencher, sans hausser les épaules et en maintenant mes mains et ma tête dans une position confortable.
- J'utilise l'équipement approprié pour soutenir les pièces en hauteur.

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

Québec

Pour une prise sécuritaire

- Je sais qu'une bonne prise facilite la manutention.
- Je tiens l'objet fermement entre mes mains.
- Autant que possible…
  - j'utilise les poignées;
  - j'utilise des crochets, etc.;
  - je nettoie une charge glissante;
  - je porte des gants antidérapants, si nécessaire;
  - je diminue le poids de la charge.

Pour déplacer une charge de façon sécuritaire

- Je sais que l'effort et le risque de me blesser sont plus élevés lorsque les charges sont éloignées de mon corps ou lorsqu'elles sont hautes ou très basses.
- Je respecte les limites de poids en fonction de la distance horizontale et de la hauteur de la charge (voir illustration ci-contre). Autant que possible…
  - je me rapproche du plan de travail;
  - je rapproche la charge de mon corps;
  - je place les charges lourdes à la hauteur de mes hanches.

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 selon la charge et le déplacement à faire?	☐
☐	j'ai vérifié l'aménagement de mon poste de travail (disponibilité de l'équipement de levage si nécessaire, propreté du plancher, espace suffisant et non encombré, stabilité du matériel à déplacer)?	☐
☐	j'ai tenu compte, avant de déplacer l'objet, de sa forme, de ses dimensions, de ses caractéristiques; de son poids; de la prise et de la stabilité de l'objet; de l'endroit où il était avant son déplacement et où il doit être posé?	☐
☐	j'ai appliqué la technique appropriée pour déplacer l'objet?	☐
☐	j'ai utilisé des appareils de levage, des outils d'aide à la manutention (ex. chariot, diable), lorsque requis?	☐
☐	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

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

Commission de la santé et de la sécurité du travail (CSST), Adaptation de : *Manual Handling – Manual Handlling Operation Regulation 1992 (as amended), Guidance on Regulation, HSE,* Grande-Bretagne, 3e édition, 2004, 87 p.

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