

Manutention de charge

La manutention de charge (MC) implique les actions prises pour bouger ou manipuler des objets, tel que soulever, abaisser, pousser, tirer, transporter et restreindre.

Avant de soulever ou transporter une charge, évaluez :

1. Qu'est-ce que vous manipulez? Est-ce que la charge est :

- trop lourde;
- trop grosse;
- trop haute ou trop basse;
- mouillée ou glissant;
- instable et apte à se déplacer;
- a des poignées ou bonne poigne.

2. Quelle est la tâche?

- Combinaison de MC comme soulever, transporter, déposer.
- Déplacer la charge sur de longues distances.
- Fréquence et durée de la tâche.
- Pas assez de temps de récupération ou repos entre les tâches.

3. Condition de l'environnement de travail.

- À l'intérieur ou dehors
- Plancher: inégal, mouillé, encombré, enneigé
- Escaliers et ascenseurs
- Éclairage
- Froid, chaleur ou humidité
- Espaces restreints
- Ameublement et équipement, p.ex. tables, étagères, chariots et diables
- Équipements de protection personnelle et habillement : gants, chaussures, masques

4. Comment est effectuée la tâche?

- Mauvaises techniques: Se pencher, se tourner, s'étirer, soulever trop vite, mouvements saccadés
- Mauvaise planification
- Pas assez de repos entre les tâches

Le niveau de contrôle que vous avez sur les facteurs de risques, la tâche, l'environnement : que pouvez-vous faire pour rendre la tâche plus sécuritaire?

Avant de soulever et transporter

1. Planifier

Avant de soulever, demandez-vous "Avez-vous besoin de soulever?"

Pouvez-vous utiliser un chariot, un diable, un lève-charge? Il est plus facile de pousser et tirer.

Vérifier la route à emprunter et la destination finale. Où va la charge? Quelle distance? Y-a-t-il des obstacles sur le chemin à emprunter?

Est-ce que la charge pourra passer dans l'ouverture des portes? Y-a-t-il des escaliers, des marches ou des ascenseurs?

2. Évaluer le poids et la forme de la charge.

Avez-vous une bonne poigne? Y-a-t-il des poignées?

Est-ce que la charge est stable? Est-ce un liquide? Est-elle de format irrégulier?

3. Aide

Demander de l'aide au besoin – soulever à 2 personnes.

Communiquer clairement.

Principes de base de toute manutention de charge

Il y a deux règles à respecter:

1. Garder le dos droit. Posture neutre du dos.
2. Garder la charge près du corps. Plus vous vous éloignez du corps, plus vous augmentez le travail musculaire et les charges et les pressions sur votre corps.

Soulever - Technique de base

Recommandé pour les **petites charges compactes** que vous pouvez placer entre vos pieds et garder près du corps.

- Placez-vous près de la charge.
- Un pied légèrement devant l'autre.
- Base d'appui large pour un meilleur équilibre.



- Accroupissez-vous et amener la charge près du corps, devant vous.



- Assurez-vous d'avoir une bonne poigne sur la charge.
- Gardez les bras à l'intérieur des genoux.
- S'il n'y a pas de poignée : Utilisez une poigne en diagonale et placez les mains sur les coins opposés de la charge, pied avant = main avant.



- Gardez le dos droit.
- Soulevez d'un mouvement continu, sans contre-coup.
- Soulevez et transportez la charge près du corps et devant soi.



- Soulevez avec les jambes et NON le dos.



- Évitez les torsions du dos et se pencher de côté.
- Ne pas tourner le dos. Il faut plutôt tourner les pieds dans la direction où va la charge.



Lever à 3 points

À utiliser pour les **charges inégales ou apte à se déplacer** (p.ex. sacs).

- Placez un pied à côté de la charge (un pied en avant, un pied en arrière).
- S'accroupir et placer le genou arrière au sol.



- Agrippez la charge avec les deux mains.
- Glissez la charge sur le genou au sol.



- Glissez/transférez la charge sur l'autre jambe.
- Placez les 2 avant-bras sous la charge et la garder près du corps.



Pousser et tirer

Il est beaucoup plus facile de pousser et de tirer, donc utilisez des chariots, diables, etc. autant que possible, même pour une partie du déplacement.

Lorsque vous utilisez des chariots, assurez-vous que le chemin est libre et que vous avez assez d'espace pour manœuvrer avec le chariot.

Sécuriser la charge sur le chariot.

Utiliser les freins.

Assurer une maintenance régulière des chariots, diables etc.

Respecter les limites de poids.

- En gardant le dos droit, se relever avec les jambes.



- Il est plus facile de pousser que de tirer. Vous pouvez générer plus de force en poussant et vous pouvez voir où vous allez.



- Tirer se fait plus avec les bras.



- Garder le dos droit.



- Utiliser les jambes, non le dos.

