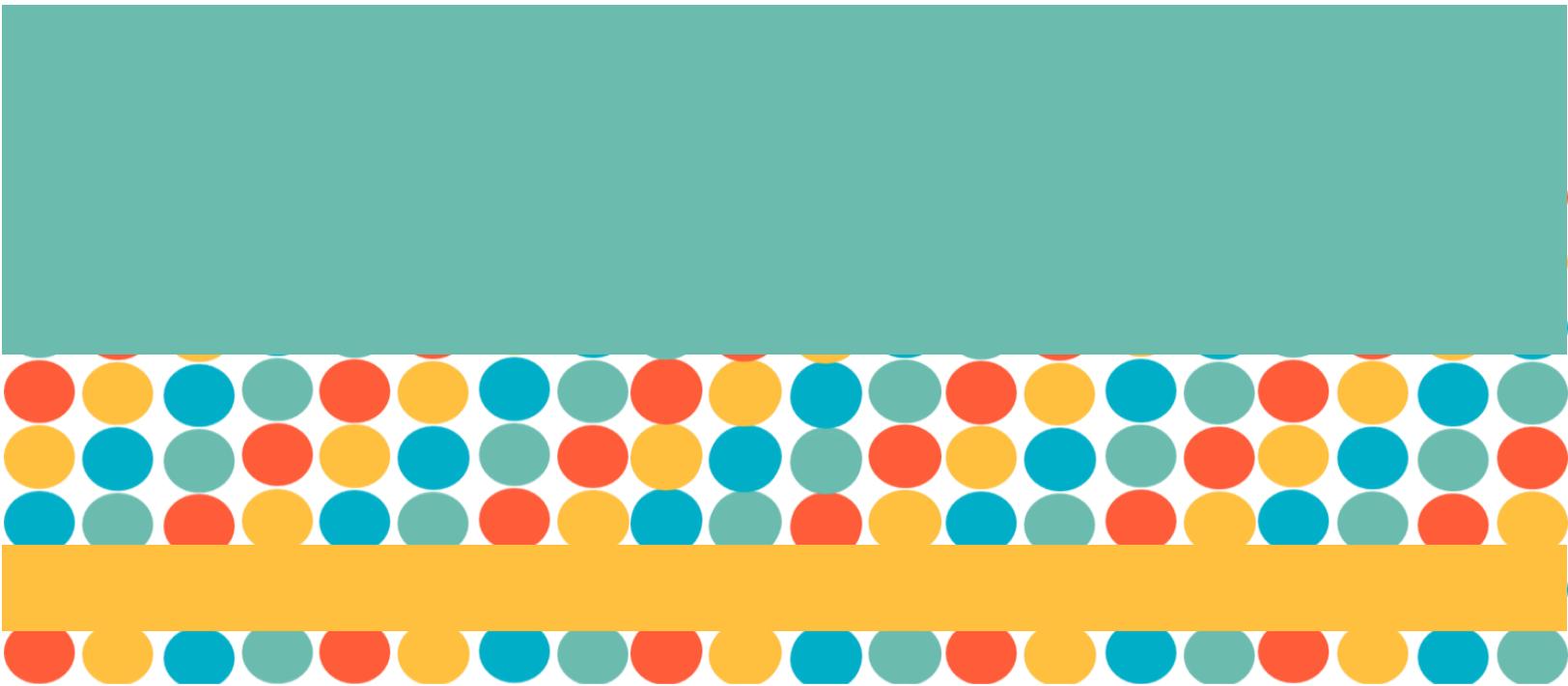


Conditions optimales de manutention



I. Manutention manuelle de charges

La manutention désigne le transport ou le soutien d'une charge qui nécessite un effort physique d'une ou de plusieurs personnes. Cet effort peut être fourni pour lever, poser, pousser, tirer, porter ou déplacer la charge. En raison des conditions dans lesquelles elle s'effectue, la manutention peut comporter des risques pour la santé et la sécurité des travailleurs.

Conditions de la manutention sécuritaire

Une manutention est considérée sécuritaire lorsque la charge est :

- Compacte (idéalement, ne doit pas dépasser 0,75 m pour les populations de travailleurs de moyenne/petite taille) ;
- Munie de poignées ;
- Équilibrée (poids bien distribué entre les poignées) ;
- D'un poids connu du travailleur ;
- La prise est à la hauteur de la ceinture (et déposée à cette hauteur) ;
- La manutention est près du corps ;
- Comportement prévisible durant la manutention (surface stable et antidérapante) ;
- Dans des conditions d'ambiantes favorables (ex. : de température, d'humidité, de luminosité, de bruit, etc.) ;
- Manutentionnée dans une posture que le travailleur peut choisir, sans contrainte, sans torsion du tronc, sans à-coup (de façon fluide) ;
- La distance entre la prise et le dépôt ne dépasse pas un mètre ;
- Il n'y a aucune tâche mentale simultanée à la tâche de manutention et la travailleuse est en bonne condition physique et a reçu une formation adéquate à la manutention ;
- Le poids et la fréquence des manutentions sont selon les recommandations des normes en vigueur.

Toute **déviation de ces conditions peut comporter un risque !**

Ces recommandations pour la manutention manuelle de charges ne s'appliquent pas dans les conditions suivantes :

- La manutention en position assise ou agenouillée ;
- La manutention des personnes ou des animaux ;
- Le pelletage ;
- La manutention dans des espaces clos ;
- La manutention dans de mauvaises conditions d'adhérence des pieds au sol.

II. L'activité de tirer/pousser des équipements d'aide au transport de charges

L'activité de pousser / tirer est effectuée en respectant les conditions suivantes :

- Debout à l'aide de deux mains ;
- Les mains sont maintenues devant le corps à la hauteur entre les hanches et la poitrine ;
- L'action de pousser ou tirer est effectuée de manière contrôlée sans saccade ;
- Sur des trajets non restreints ou contraignants ;
- Dans des conditions ambiantes favorables (ex. : de température, d'humidité, de luminosité, de bruit, etc.) ;
- L'objet (ou chariot, transpalette, etc.) ne doit pas réduire le champ de vision ou limiter les mouvements de la travailleuse et doit être stable ;
- Les roues du chariot/transpalette ne doivent pas être endommagées ou mal entretenues et doivent convenir aux conditions d'utilisation ;
- Le mécanisme de roulement est en bonne condition ;
- Le déplacement est effectué sur des surfaces planes, non glissantes, non fissurées et sans obstacle ;
- La travailleuse ne doit pas appliquer de force pour soulever la charge lors du déplacement (seuils de porte ou d'ascenseur, dénivellations, locaux exigus, etc.) ;
- Le déplacement ne se fait pas plus qu'une fois par heure ;
- Le déplacement se fait sur une distance inférieure à dix mètres ;
- La travailleuse ne doit pas déplacer des lits et civières d'hôpital vides ou occupés par des patients.

Références

1. AFNOR X35-109, (2011), *Manutention manuelle de charge pour soulever, déplacer et pousser/tirer*
2. Daniel Imbeau, ing., Ph.D., Département de mathématique et de génie industriel, École Polytechnique de Montréal, (le 30 mai 2019) *Notions d'ergonomie à la base des recommandations de poids sécuritaires pour la manutention manuelle de charge*, INSPQ – Montréal.
3. IRSST (2016), *Manutention en milieu de travail* <http://manutention.irsst.qc.ca/manutention-et-risques/quest-ce-que-la-manutention/>
4. ISO 11228-1, (2003-05), *Manutention manuelle verticale et horizontale de charges*
5. ISO 11228-2, (2007-04), *Manutention manuelle, action de tirer et pousser des charges*

**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'île-de-Montréal**

Québec 