



Mieux comprendre LA MANUTENTION MANUELLE¹

Présente dans tous les milieux de travail, la manutention manuelle est plus complexe que vous ne le pensez. Elle est souvent associée à un travail qui est exigeant physiquement (« job de bras »). Cependant, la manutention manuelle nécessite une diversité de compétences.

CES COMPÉTENCES PERMETTENT

La prise d'information sur la charge et l'environnement

- Objets manipulés
- Espace pour bouger
- Distance à parcourir
- Exigences de performance et de qualité



L'organisation et la planification de ses actions

- Prévoir suffisamment de temps pour éviter de travailler dans l'urgence
- Éviter les manutentions inutiles
- Adopter un rythme de travail régulier et constant
- Planifier ses déplacements/trajets (ex. : utiliser des équipements d'aide à la manutention adaptés à la tâche)
- Répartir sa charge de travail tout au long de sa journée

Une manutention réfléchie et planifiée permet de choisir la technique la plus appropriée pour réduire les efforts et le risque de troubles musculosquelettiques (TMS).

LA MANUTENTION MANUELLE,

LA RESPONSABILITÉ DE TOUS!

- Reconnaître les situations à risque lors de la manutention manuelle.
- Éliminer l'idée qu'il n'y a pas d'amélioration possible.
- S'engager à fournir aux travailleurs un environnement et un contexte de travail leur permettant de développer et d'appliquer les compétences essentielles à la manutention manuelle².

¹Source : Rapports IRSST R-1013, R-1020 et R-690 (auteur principal : Denys Denis) disponibles gratuitement sur le site www.irsst.qc.ca. Pour en savoir plus sur la manutention en milieu de travail, consultez le site manutention.irsst.qc.ca

Auteurs de la fiche : les équipes de santé au travail du CISSS de la Montérégie-Centre et du CISSS de Laval

²RSST art.166 Règlement sur la santé et la sécurité du travail, c. S-2.1, r. 13



QUE FAUT-IL VÉRIFIER?

LES ÉTAPES DE LA MANUTENTION

PRENDRE
L'INFORMATION



SOULEVER



ÉTAPES CRITIQUES

DÉPLACER



DÉPOSER



AJUSTER



REPÈRES POUR COMPRENDRE ET S'ADAPTER AUX SITUATIONS DE MANUTENTION MANUELLE

1. Posture

- Éviter d'arrondir le dos en se penchant
- Éviter les torsions du dos

2. Rapprochement de la charge

- Être près de la charge lors du soulèvement, du déplacement et du dépôt

3. Contrôle du corps

- Avoir une base d'appui stable et mobile pour être à la fois en équilibre et en mesure de réagir rapidement

4. Contrôle de la charge

- Positionner les mains de façon à bien contrôler et manoeuvrer la charge.

5. Continuité du mouvement

- Orienter ses pieds en fonction des lieux de prise et de dépôt pour faciliter la trajectoire

6. Durée où la charge est totalement supportée

- Choisir son parcours de manière à supporter la charge le moins longtemps possible
- Soulever la charge au dernier moment
- Déposer dès que possible

7. Travailler avec la charge

- Utiliser les caractéristiques et le positionnement de la charge (ex. : rouler un pneu, glisser une charge)

8. Utilisation du corps

- Utiliser les jambes
- Transférer son poids d'un pied à l'autre

9. Rythme du mouvement

- Conserver un rythme naturel
- Éviter les mouvements saccadés

Il n'y a pas qu'une seule bonne technique.
C'est la situation de travail
et la connaissance de ces repères
qui permettent de faire le meilleur choix.

VOTRE MILIEU DE TRAVAIL

VOUS OFFRE-T-IL CES POSSIBILITÉS?