



# ENSEIGNEZ EFFICACEMENT

## LES TECHNIQUES DE MANUTENTION

« Même si nos postes de travail sont adéquats, les employés se blessent encore sur une base régulière. »

Voilà une affirmation souvent entendue par tous les spécialistes en ergonomie. Un poste de travail adéquat est effectivement essentiel afin d'offrir un milieu sécuritaire et optimisant la productivité des travailleurs. Cependant, il ne faut pas négliger un élément majeur : les méthodes de travail. C'est pourquoi ce bulletin traitera des techniques générales de manutention.

« Environ 63% des blessures au dos sont causées par une manutention de charge quelconque ou un mouvement répétitif »

- CSST



### CE MOIS-CI...

Les principes de base p.1-2

10 concepts généraux p.2

Une promotion « ergonomique » p.3

### LES PRINCIPES DE BASE

Il est clair que les techniques spécifiques de manutention varient selon le type de tâches à effectuer (ex. : charges compactes, petits sacs, gros sacs, charges très longues ou très volumineuses, etc.)

C'est pourquoi il est essentiel de former les travailleurs de manière spécifique selon la nature de leur travail. Cependant, certains principes sont universels, et ce, peu importe le type de charges. Voici donc 10 principes généraux à respecter qui s'appliquent à la manutention manuelle.

**1) Faites des exercices d'échauffement musculaire.**

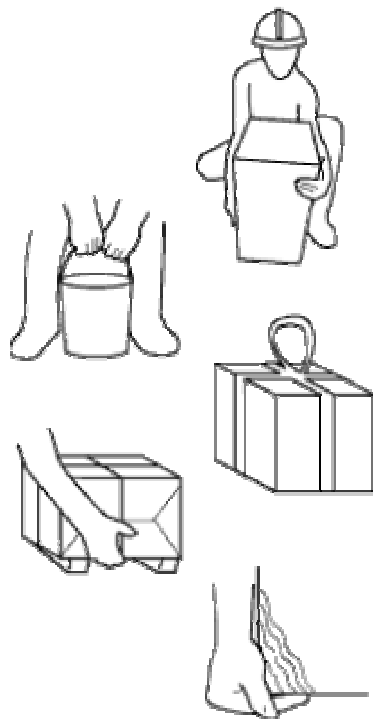
L'échauffement augmente la température musculaire, ce qui augmente l'élasticité des structures jusqu'à 80%.

**2) Faites face à la direction du mouvement.**

De cette manière, on minimise les mouvements de torsions qui sont indésirables, surtout au niveau lombaire et des genoux.

**3) Écartez les jambes pour un meilleur équilibre.**

Cela augmente la base d'appui et diminue les risques de perdre le contrôle de la charge ou de notre équilibre.



**4) Ayez une prise ferme sur la charge.**

En voulant faire vite, on néglige souvent d'avoir une bonne prise sur la charge à déplacer. On augmente alors le risque de blessures et le risque d'échapper l'objet soulevé.

**5) Contractez les muscles abdominaux.**

La contraction des muscles abdominaux permet de protéger la région du bas du dos. Voilà pourquoi il est si important d'avoir une endurance musculaire adéquate afin de minimiser les risques.

**6) Utilisez votre poids corporel pour amorcer le mouvement de soulèvement.**

Tout le poids de votre corps utilisé permet de diminuer l'effort que vos groupes musculaires auront à produire.

**7) Levez la charge le plus près possible du corps.**

De cette manière, on minimise le bras de levier, ce qui diminue l'effort musculaire demandé.

**8) Levez lentement et sans saccade.**

Les mouvements saccadés créent des « pics » de tension extrêmement élevés au niveau des structures sollicitées.



**9) Soulevez la charge sans torsion ni flexion latérale.**

Votre dos est anatomiquement conçu pour effectuer très peu de torsions et de flexions latérales (se pencher sur le côté). Effectuer ses mouvements avec une charge en plus est un risque majeur. Placez-vous face à la charge pour éviter cette situation.

**10) Utilisez vos groupes musculaires les plus forts.**

Comme les jambes sont plus fortes que les muscles lombaires, pliez les genoux avant d'aller chercher une charge basse. Votre dos vous en remerciera.

**CONCLUSION**

En terminant, il ne faut jamais oublier que l'enseignement théorique des techniques de manutention a très peu d'efficacité sans un suivi terrain par la suite.


Source des images : [www.cchst.ca](http://www.cchst.ca)

## PROMOTION NOVEMBRE 2006

### ANALYSE ERGONOMIQUE GRATUITE

Choisissez l'option la plus  
avantageuse pour votre entreprise !

- a) Faites analyser 5 postes de travail et le 6<sup>ième</sup> est gratuit.
- b) Faites analyser 3 postes de travail ou plus et obtenez 10% de rabais.



ISO-SANTÉ  
EST FORMATEUR  
ACCREDITÉ  
PAR EMPLOI-QUÉBEC

\* Offre valide sur nouvelles soumissions seulement.  
Le poste gratuit est le moins cher. La promotion est  
valable pour toutes les demandes effectuées en  
novembre 2006.



Produit par l'équipe de **ISO-SANTÉ**  
pour entreprises

#### POUR NOUS REJOINDRE

SIÈGE SOCIAL  
SHERBROOKE

Patrick Ménard, Dir. gen.  
819 572-1190  
patrickm@isosante.com

LAVAL

Marc Beauchamp, Dir. succ.  
(450) 575-3213  
laval@isosante.com