

Manutention sécuritaire des charges

La principale cause des accidents de travail à la SAQ est la manutention de charges. Voici donc des stratégies vous permettant d'effectuer les tâches relatives à la manutention de charges de façon sécuritaire :

Stratégies offertes aux travailleurs

CAPACITÉ À GARDER LE DOS DROIT – ÉVITER LES TORSIONS, FLEXIONS ET EXTENSIONS PRONONCÉES



- Éviter le dos rond, basculer le bassin afin d'avoir le dos creux
- Lever le menton, regarder devant, pas la boîte
- Incliner la charge afin diminuer la flexion du dos – exemple charge au sol – ne pas mettre les mains sous une charge au sol
- Saisir la charge le plus près du corps possible
- Poids de la charge demeure à l'intérieur de la base d'appui (entre les pieds)
- Faire face à la charge – orienter le ou les pieds en direction de la charge
- Bouger, déplacer les pieds – suivre la charge – orienter le ou les pieds vers la prise et/ou vers le dépôt

CAPACITÉ À UTILISER LES JAMBES



- Squat – lounge – balancier
- Genoux fléchis
- Transfert de poids d'une jambe à l'autre
- Genoux ne dépassent pas le bout des orteils
- Genoux alignés avec les orteils
- Talon au sol – écartement des jambes suffisant
- Utilisation d'un appui principal - pied est devant l'autre, c'est sur le pied avant que repose le plus de poids
- Pouvoir bouger ses pieds librement / conserver la mobilité des pieds
- Faire de petits pas



CAPACITÉ À MAINTENIR LA CHARGE PRÈS DU CORPS



- Charge doit être amenée à l'intérieur de la base d'appui, entre les deux pieds
- Rapprocher la charge le plus possible du centre du corps : en la basculant et/ou en la faisant glisser, la charge doit être amenée aussi près du corps que possible
- Se rapprocher de la charge : si les possibilités de rapprocher la charge sont compromises, le travailleur peut se rapprocher lui-même de la charge, avancer un pied par exemple
- Incliner, basculer la charge, afin la rapprocher, en la laissant en appui avant de la soulever
- Appuyer la charge sur une partie du corps – exemple sternum pour la manipulation des caisses en hauteur
- Orienter la charge fonction de sa forme de la caisse à manipulé
- Placer le côté de la charge le plus lourds près de soi

CAPACITÉ À UTILISER LA CHARGE ET L'ENVIRONNEMENT



- Laisser la charge en appui le plus longtemps possible
- Déposer la charge le plus tôt possible et glisser par la suite
- Laisser tomber délicatement – guider la descente de la charge (gravité)
- Utilisation du chariot
 - Positionnement
 - Travail à l'opposé de la poignée

La SST, c'est l'affaire de tous!



**Questions?
Commentaires?**

Communiquez avec nous par courriel à
cpsst.semb-saq@saq.qc.ca