

Manutention sécuritaire des charges

La principale cause des accidents de travail à la SAQ est la manutention de charges.

Lors de l'année fiscale 2023-2024 il y a eu 831 déclarations d'événements accidentels. Parmi ces déclarations d'événements, 232 déclarations avaient pour cause principale la manutention de charges, cela représente donc environ 28% des causes d'événements accidentels. En ce qui concerne les dossiers CNESST, la manutention de charges est la cause principale des accidents de travail nécessitant des arrêts de travail, soit près de 67% des dossiers CNESST (119 des 177 dossiers) ont comme cause 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 (**aligner la tête avec les épaules et les hanches**)
- Lever le menton, regarder devant (ne pas regarder la boîte)
- Incliner la charge afin de 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 l'espace où la charge sera déposée

CAPACITÉ À UTILISER LES JAMBES



- Squat – louge – 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 en fonction de la forme de la caisse à manipuler
- 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
 - Éviter le plus possible de se déplacer avec une charge dans les mains (exemple : déposer les charges dans un chariot lors de la remise d'un colis CAR)

Complément d'informations

- Rappel de procédure pour les palettes problématiques : Procédure G2 : Réception de marchandise ([Procédure G2](#))
- Nous vous invitons à vous référer à la fiche d'exercices d'étirements (affiché dans l'aire de réserve) afin de préparer votre corps à effectuer votre travail de façon sécuritaire ([Fiche d'échauffement](#))

