

MANUTENTION MANUELLE DES CHARGES

CONNAÎTRE LES RISQUES POUR MIEUX FORMER

La manutention manuelle fait partie des tâches quotidiennes de plusieurs travailleurs. Malheureusement, lorsqu'elle est mal encadrée, cette activité peut être responsable d'importants troubles musculosquelettiques (TMS), et plus particulièrement, au dos. Selon les données de la CNESST de 2015 à 2018, les lésions de type TMS occasionnées par des efforts excessifs (en soulevant, en tenant, en transportant, en tournant et en brandissant des objets) ont augmenté de 13,7 % à 54,2 %. Une très grande proportion des dossiers ouverts et acceptés de type TMS sont les lésions dues à une posture statique avec ou sans application de force sur un objet, un mouvement répétitif et un effort excessif en soulevant quelque chose.

Au Québec, le *Règlement sur la santé et la sécurité du travail* (RSST) stipule à l'article 166 que « les travailleurs préposés à la manutention de charges ou de personnes doivent être instruits de la manière d'accomplir leur travail de façon sécuritaire. Lorsque le déplacement manuel de charges ou de personnes compromet la sécurité du travailleur, des appareils mécaniques doivent être mis à la disposition de celui-ci ».

ANALYSE DES SITUATIONS DE TRAVAIL

MIEUX VAUT PRÉVENIR QUE GUÉRIR

Puisque chaque situation de travail est différente, le manutentionnaire doit constamment s'adapter. Cela implique donc qu'avant de mettre en place des changements et de former les travailleurs, il faut tout d'abord connaître les déterminants en manutention, c'est-à-dire les éléments qui ont une influence sur le travail et sur quels aspects une intervention est possible. Le tableau suivant présente un aperçu des différents facteurs pouvant contribuer à l'apparition de TMS et des exemples d'intervention pour les prévenir.

PRINCIPAUX DÉTERMINANTS UTILISÉS EN ERGONOMIE

Déterminants	Facteurs de risque	Exemples d'interventions
Aménagement du travail	Dimension, espace, accessibilité, disposition des lieux	Éliminer les postures contraignantes, réduire les distances à parcourir, prise et dépôt de la charge facilement accessible, éliminer les obstacles, améliorer la qualité des surfaces, assurer l'espace suffisant pour circuler
Organisation du travail	Rythme, horaire de travail, situation d'urgence	Ralentir la cadence, réduire la durée ou la fréquence de manutention, rotation des tâches, travailler en équipe, améliorer la séquence des opérations
Outils et équipements	Disponibilité, entretien, conception, maniabilité	Outils/équipements de manutention adaptés à la tâche disponibles, bien entretenus et conçus pour une utilisation facile et efficace
Produit/charge	Poids, contenu, dimension, variabilité	Diminuer le poids, améliorer la prise, assurer la solidité et la stabilité de la charge, adapter la manutention en fonction du contenu (fragile, liquide, chaud, souillé, etc.)
Environnement	Bruit, vibrations, humidité, température, éclairage	Environnement adéquat et contrôlé
Personne	Formation, expérience, état de santé	Formation adaptée aux exigences du travail, connaissance et application des règles d'action en manutention, partage des savoir-faire de prudence des manutentionnaires d'expérience, respect des limitations physiques des travailleurs

En résumé, pour réduire les risques liés à la manutention, il faut intervenir sur les trois aspects suivants :

- Réduire la charge des objets
- S'assurer de bien adapter l'environnement de travail
- Former les travailleurs adéquatement sur la prévention et les techniques sécuritaires de manutention des charges

Pour vous aider, nous vous proposons un outil récemment développé par l'Institut de recherche Robert-Sauvé en santé et en sécurité du travail (IRSST). Il est disponible en version pdf sur leur site Web à l'adresse suivante :

<http://www.irsst.qc.ca/-publication-irsst-outil-aide-planification-manutention-manuelle-securitaire-rf-782.html>

FORMATION EN ERGONOMIE

Depuis plus de deux ans, PRÉVIBOIS s'est associée à la firme **Synetik ErgoSolution inc.** composée d'une équipe d'ergonomes certifiés (M.Sc) et qualifiés. Ce partenariat nous permet d'offrir les formations :

- Culture en ergonomie
- Ergono bureau
- Ergonomie pour un travail en santé

[Cliquez ici](#) pour tous les détails et demander une soumission en ligne.

Pour toute question sur ce sujet, contactez votre conseiller en prévention.

POUR EN SAVOIR PLUS

IRSST

<https://www.irsst.qc.ca/media/documents/pubirsst/rg-126.pdf>

École du dos

<http://ecoledudos.uqat.ca/>

