

Vidéo de rediffusion du webinaire

La manutention manuelle

Les principes d'actions afin de mieux prévenir

FORMATEUR

- Maggie Lambert
- Ergonome CCPE depuis 2014
- Partenaire avec préviobois
- Plus de 1000 évaluations ergonomiques
- Accompagnement en milieu de travail
- Formation en ergonomie

PLAN DE LA PRÉSENTATION

Introduction

**Principe de base
en manutention
manuelle**

**Questions,
études de cas**

Quelques statistiques

Le nombre de lésion avec TMS est en hausse depuis 2020.

Le 1/3 des lésions sont des TMS

Le plus grand nombre de lésion avec TMS provient des entorses et des tendinites

Plus de $\frac{3}{4}$ des lésions avec TMS touchent 3 sièges de lésions.

La durée d'absences pour des lésions TMS est de 150 jours.

56 % des TMS indemnisés à CNESST sont en lien avec la Manutention manuelle

Plusieurs dépassent le 8ieme trimestre.

Les coûts ont augmenté

Qu'est-ce qu'un TMS?

L'ensemble des affections qui touche

Muscles



Nerfs



Tendons



Tendinite Bursite Capsulite

Syndrone du Tunnel carpien Entorse

Trois stades des TMS

Stade 1

- Des douleurs et de la fatigue durant les heures de travail.
- Cet état peut durer pendant des semaines
- État réversible

Stade 2

- Des douleurs et de la fatigue durant les heures de travail et continuent après le travail
- Cet état peut durer pendant des mois
- Il est recommandé de consulter

Stade 3

- Les symptômes persistent même au repos. Ils nuisent au sommeil
- La douleur peut devenir chronique
- Cet état peut devenir irréversible

Accident VS Usure

Accident

Force trop importante
Événement soudain



Usure

Force légère, mais répétée
Maladie professionnelle



Facteurs de risque

Mouvements,
positions et
amplitudes

Durée

Intensité (force)

Repos insuffisant



Répétition

Facteurs aggravants

Liés à la charge

- Poids excessif
- Volume encombrant
- Charge instable ou difficile à saisir
- Contenu dangereux

Liés à la tâche

- Efforts répétitifs
- Postures contraignantes
- Distances de transport longues
- Rythme imposé

Liés à l'environnement

- Espace restreint
- Sol glissant ou inégal
- Température extrême
- Éclairage insuffisant

Liés à l'individu

- Manque de formation
- Condition physique
- Âge et antécédents
- Fatigue accumulée

Comment on identifie une situation à risque?

Données d'entreprise



Perception des travailleurs

Outils/Grilles d'évaluation des risques
(Repères d'observation)



Plier les
genoux et
garder le dos
droit



Pourquoi cette méthode n'est pas utilisée?

- Moment de force au dos important
- Effort et fatigue au niveau des membres inférieurs (cours d'aérobie)
- Facteurs personnels (âge, taille, blessures)
- Contraintes d'espace, cadence élevée
- Impossible de l'utiliser
- Manque de formations et d'entraînement



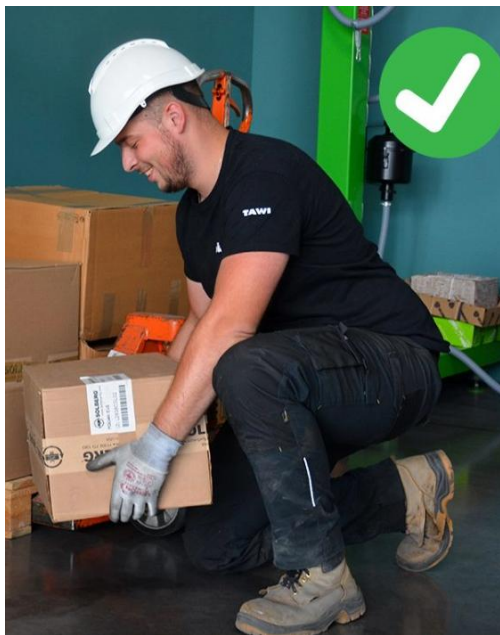
5 principes d'action

Réduction du chargement initial

- Rapprocher la charge avant de la soulever- Réduire le bras de levier
- Réduire la flexion du tronc (utiliser un chariot élévateur, par exemple)
- Soulever en gardant un point d'appui



Réduction de la charge initiale



5 principes d'action

Répartition du chargement



- Positionnement de la charge par rapport au corps
- Courbures naturelles du dos
- Répartition sur les différentes articulations

5 principes d'action

Stabilisation du tandem travailleur-charge

- Le travail à deux. Bien compter
- Gants anti-dérapants
- Crampons
- Forme de la charge (poignée, sac, volume)

5 principes d'action

Transition ou continuité du mouvement

Pour ou contre lancer?



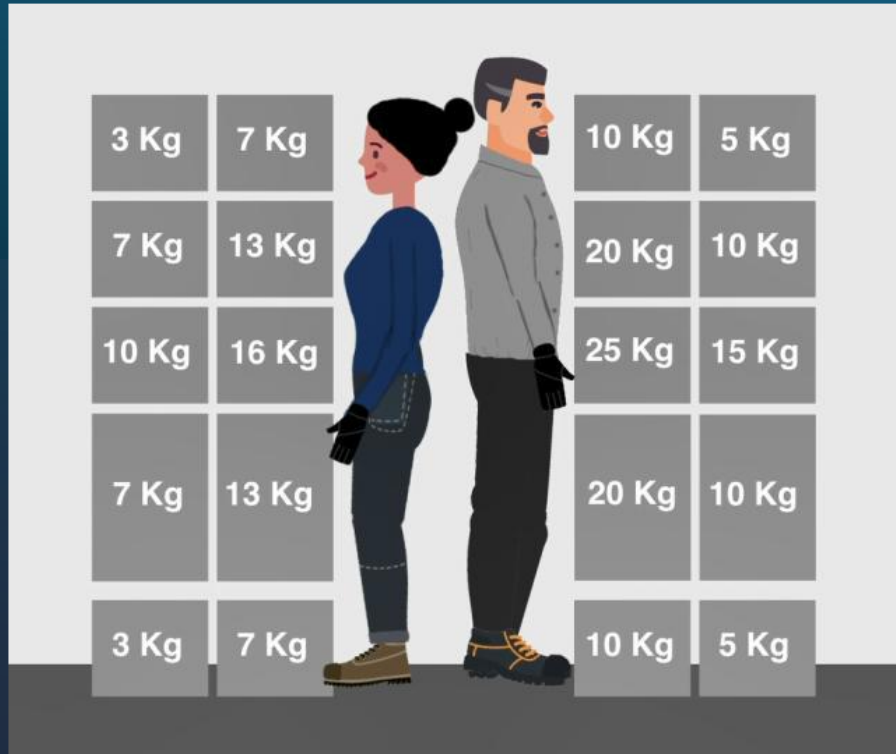


5 principes d'action

Mise à profit des ressources

Exemple:

- Soulever avec la jambe
- Accélérer avec les jambes
- Pousser avec la jambe
- Transfert de poids
- Glisser la charge sur une surface
- Laisser tomber la charge
- Rouler
- Utiliser les équipements de levage
- Doubler les palettes
- Outils (pincés, ventouse, etc.)



Chaffinet coll. (2006) 40 ans : 5 % moins force musculaire

60 ans : 20 % moins force musculaire

- Étude de l'IRSST – R-781 (Philippe Corbeil)
 - Poids du tronc s'ajoute au chargement lombaire
 - Stratégies posturales étaient globalement similaires entre les manutentionnaires obèses et ceux de poids santé.
 - « Augmentations de 22% à 59 % du chargement externe au dos »
- Présentation orale – Manutention et population
 - Torse plus lourd -> Plus de chargement lombaire
 - Pas nécessairement obèses : même s'il s'agit de muscles !



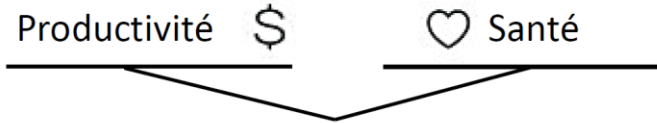
Hiérarchie des interventions



Source : Ergokinox

<http://www.ergokinox.com/demarche-ergonomique/>

Marge de manœuvre



Répartition du travail

- par le Superviseur
- entre les Travailleurs
- par le Travailleur durant sa Journée



Possibilités de changer de posture

- varier les Modes opératoires
- utiliser différents Muscles



Conclusion

- Plusieurs facteurs de risques
- Différents principes
- Différentes normes possibles pour évaluer

Critère numéro 1

Prévenir, intervenir, limiter les risques:

\$\$