

Risque ergonomique: Manutention manuelle de charges

Descriptif du risque

Les efforts deviennent excessifs lorsqu'ils dépassent les capacités physiques du corps.
Les postures deviennent contraignantes lorsqu'une position qui force une articulation à aller au maximum de son amplitude et qui met beaucoup de pression sur les ligaments, les cartilages et les tendons.
Principalement les (3) trois facteurs suivants déterminent un effort excessif autant qu'une posture contraignante: l'intensité, la fréquence et la durée.
Le risque peut inclure des actions telles que soulever, pousser, tourner, brandir, tenir, transporter, porter ou lancer une charge présentant un certain poids et/ou volume.
Ce risque est influencé par l'instabilité de la charge, une prise inadéquate, ainsi que par divers facteurs individuels pouvant affecter la capacité à réaliser le mouvement en toute sécurité.
L'action de se pencher, grimper, ramper, demeurer en position statique, s'étirer, se tourner sont des risques liés aux postures contraignantes. La CNESST a déterminé que les risques d'efforts excessifs et des postures contraignantes font partie des risques prédominants dans sa planification 2024-2027.

Secteur(s) concerné(s)

Services : SGIAI, Service de la gestion des documents, Service de l'approvisionnement, Service de l'activité physique et sportive.
Et tout autre secteur où l'on doit manipuler des objets lourds et/ou volumineux.

Activité(s) concernée(s)

Déplacement de mobilier ou d'équipements lourds et/ou volumineux., Manutention de colis, boîtes, matériels de laboratoire, matériel informatique ou tout autre matériel lourd.

Effet(s) sur la santé

Trouble musculosquelettique, douleur au dos, entorse, hernie, déchirure musculaire.

Mesure(s) de prévention

Toujours privilégier les mesures de prévention les plus efficaces selon la hiérarchie de contrôle des risques de la CNESST. Lorsque l'élimination est impossible, réduisez au maximum les risques en combinant plusieurs mesures. Les mesures de prévention doivent toutefois être adaptées à la situation, puisque certaines ne sont pas toujours applicables ou pertinentes dans tous les contextes.

Élimination à la source: Réaménager les espaces de travail pour éviter les déplacements inutiles de charges. Faire livrer les marchandises directement à leur lieu d'utilisation afin d'éviter des manipulations supplémentaires.

Remplacement: Remplacer une méthode de manutention manuelle par une méthode nécessitant moins d'efforts physiques lorsque cela est possible (ex. : utiliser un équipement plutôt que le levage manuel). Remplacer les équipements ou le mobilier difficiles à déplacer par des modèles munis de roulettes ou conçus pour faciliter la manutention.

Contrôle technique:

Réduire le poids de l'objet. Réduire son instabilité. Améliorer la prise. Réduire la distance à parcourir. Fournir des équipements d'Assistance à la manutention mécanique (diable, chariot, palan, treuil, transpalette, etc.).

Signaux: Les travailleurs doivent informer leur supérieur immédiat le plus rapidement possible lorsqu'ils considèrent que leurs tâches peuvent compromettre leur sécurité. Utiliser, au besoin, des affiches, pictogrammes ou consignes rappelant les bonnes pratiques ergonomiques et les limites de manutention.

Mesures administratives: Analyse de risque avant la tâche. Réorganiser le travail afin de réduire la durée et la fréquence de la manutention. Formation sur les techniques de manutention manuelle des charges, l'utilisation des équipements de levage et du transpalette.

Moyens et équipements de protection individuelle ou collective: Fournir les Chaussures de sécurité, Gants et lunettes de sécurité.

Les mesures présentées ci-dessus constituent des exemples parmi d'autres et ne représentent pas une liste exhaustive.

Pour plus d'informations, référence :

[ASP MultiPrévention: Manutention et Maux de dos](#)

Liste des actions

Action	Fréquence ou échéancier	Responsable
Fournir des outils pour aider la manutention manuelle	Au besoin	Supérieur immédiat
Infolettre	À venir	SPP