

MANUTENTION À DEUX

MANUTENTION MANUELLE



Cette fiche s'adresse aux superviseurs de 1^{er} niveau et aux travailleurs qui doivent déplacer des objets en équipe de deux travailleurs. Elle contient des recommandations sur la **planification du travail**, sur l'importance de la **communication** et sur la façon de **déplacer ces objets de façon sécuritaire**.

AVANT DE COMMENCER – RÉFLÉCHIR

Entreposer pour faciliter l'accès

- ▶ Entreposer à la bonne hauteur, selon le poids et les dimensions, pour avoir une prise à la hauteur de la taille
- ▶ Laisser un espace libre entre les articles
- ▶ Minimiser les distances avec les entrées et accès (par exemple pour le camion)
- ▶ Choisir le lieu afin d'éviter les déplacements dans les escaliers



Utiliser un équipement de manutention

Selon le contexte et si c'est possible (trajet, escaliers, etc.)

On cherche à avoir l'objet dans les mains le moins longtemps possible

- ▶ Diable de manutention
- ▶ Chariot, table de transport
- ▶ Palan, système de levage au véhicule
- ▶ Sangles, courroies
- ▶ Chariot élévateur

Réduire les déplacements

Rapprocher l'objet le plus possible du lieu de dépôt pour réduire la distance de transport



Préparer l'environnement

- ▶ Retirer les obstacles présents au sol
- ▶ Vérifier la stabilité du sol
- ▶ Sécuriser les obstacles qui restent
- ▶ Vérifier la présence de pentes
- ▶ Vérifier s'il y a des espaces restreints, escaliers



Se protéger

Porter les équipements de protection individuels nécessaires

AVANT DE COMMENCER – RÉFLÉCHIR

Se questionner à propos de l'objet

Plusieurs caractéristiques sont à considérer lors de la manutention de l'objet

POIDS

- Le poids est-il indiqué sur l'objet?
- Le peser et l'inscrire sur l'objet

- Le poids de l'objet est-il trop élevé?
- Le réduire (ex. : couper les sections de scène en deux)

FORMAT

- Avons-nous une bonne visibilité?
- Des gens circulent-ils?
- Avoir une personne pour surveiller le transport



TYPE

- Le centre de masse est-il décentré?
- Adapter la position des personnes

- Y a-t-il des pièces mobiles?
- Les fixer

- L'objet est-il mou ou contient-il du liquide?
- Ajuster la vitesse du déplacement

- L'objet est-il sale ou glissant?
- Le nettoyer

- L'objet a-t-il des rebords tranchants?
- L'emballer ou couvrir les rebords



En équipe de 2 travailleurs, le niveau de risque varie selon le poids de l'objet*

FAIBLE	MOYEN	ÉLEVÉ	INACCEPTABLE
- de 35 kg (- de 77 lb)	35 – 65 kg (77 – 143 lb)	65 – 85 kg (143 – 187 lb)	85 kg et + (187 lb et +)

*Tableau inspiré de l'outil MAC Tool du HSE

Il est donc recommandé de limiter le poids le plus possible



QUALITÉ DE LA PRISE

- Avons-nous une bonne prise positionnée près du corps?
- L'améliorer, si possible, ou utiliser des sangles

- La prise vous empêche-t-elle de vous déplacer naturellement?
- La modifier afin que l'objet ne vous incommode pas (ex. : éviter les petits pas)

- La prise devra-t-elle être changée durant le trajet?
- Privilégier une prise qui pourra être maintenue



Connaître son partenaire

- ▶ Valider le niveau d'expérience de chacun des travailleurs
 - Assigner les tâches plus faciles aux débutants
 - Favoriser des équipes expérimenté/débutant, pour l'apprentissage des bonnes techniques (si l'expérimenté est un bon « coach »)
- ▶ Considérer les capacités physiques
 - Pour faciliter l'exécution et la répartition du poids sur les membres de l'équipe, on cherche, si possible, à avoir des personnes de :
 - Taille similaire
 - Force similaire



SeventyFour/Shutterstock.com

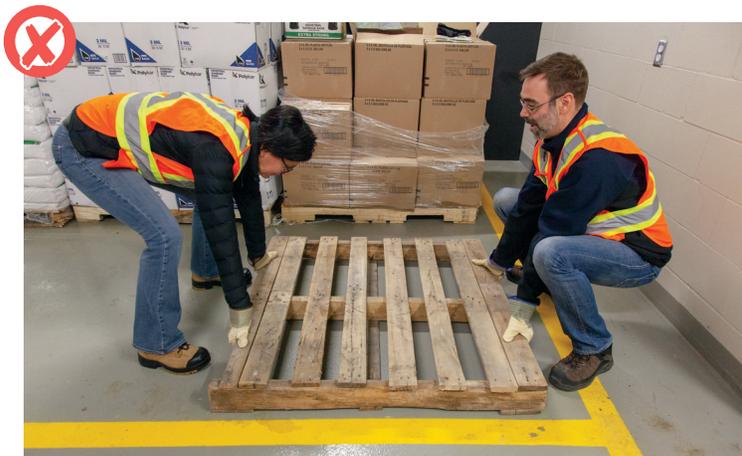
Il est également important de considérer les facteurs suivants :

- Âge
- Genre
- Blessures antérieures
- Préférences dans les méthodes de manutention

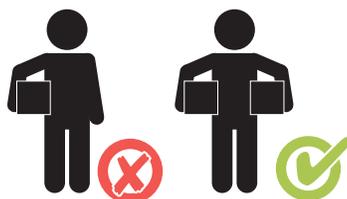
PENDANT LE TRAVAIL – ADOPTER DES GESTES SÉCURITAIRES

Comment prendre et déplacer l'objet

- ▶ Réduire le plus possible les flexions et les torsions du dos
- ▶ Travailler avec les jambes, pas seulement avec le dos



- ▶ Garder la symétrie si possible, ne pas mettre tout le poids d'un seul côté



COMMUNIQUER

- Planifier la manutention ensemble
- Valider le sens et le rythme du déplacement
- Soulever en même temps
« 1-2-3-Go »
- Garder un contact verbal et, si possible, visuel
- Exprimer le besoin de faire des pauses



Se déplacer dans un escalier

- ▶ Placer le centre de masse en bas
- ▶ Favoriser l'utilisation d'un équipement de manutention (diable, sangles, etc.)
- ▶ Positionner le travailleur le plus grand en bas



BIBLIOGRAPHIE

CCHST. (2021). *Fiches d'information Réponses SST*. https://www.cchst.ca/oshanswers/ergonomics/mmh/team_handling.html

Chengalur, S., Rodgers, S. et Bernard, T. (2004). *Kodak's - Ergonomic design for people at work* (2^e éd.). Eastman Kodak Company.

Colombini, D., Occhipinti, E., Alvarez-Casado, E. et Waters, T. R. (2013). *Manual lifting : A guide to the study of simple and complex lifting tasks*. CRC Press.

HSE. (2018). *Manual handling assessment charts (the MAC tool)*. <https://www.hse.gov.uk/pubns/indg383.PDF>

IRSST. (2019). *Vers une stratégie intégrée de prévention en manutention – Version révisée* (DS-1057). <https://www.irsst.qc.ca/media/documents/PubIRSST/DS-1057.pdf>

MultiPrévention. (2017). *Guide – Manutention et maux de dos* (3e éd.). <https://multiprevention.org/wp-content/uploads/2017/06/guide-manutention-maux-dos.pdf>

Organisation internationale de normalisation. (2003). *Ergonomie – Manutention manuelle – Partie 1 : Manutention verticale et manutention horizontale* (norme ISO 11228-1:2003). ISO. <https://www.iso.org/fr/standard/26520.html>

COLLABORATION

Cette fiche a été rédigée en collaboration avec Emmanuel Benoit, Ergonome CRIA, Alliance - Ergonomie Conseil

Pour toutes questions, veuillez communiquer avec l'Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail, secteur « affaires municipales » ou visiter notre site Internet : www.apsam.com

Région de Montréal : 514 849-8373
Partout au Québec : 1 800 465-1754

APSAM • Octobre 2021

