

Manutention manuelle des matériaux (MMM)

MMM - Pratique générale

Sur cette page

[Quels types de vêtements protecteurs devrait-on porter?](#)

[Quels conseils généraux devrait-on suivre avant de soulever une charge?](#)

[Que devrait-on faire avant d'effectuer un soulèvement?](#)

Quels types de vêtements protecteurs devrait-on porter?

PORTER :

- Vêtements légers, souples, résistants aux déchirures et aux perforations
- Bottes de sécurité avec embout protecteur et semelle antidérapante
- Gants protecteurs adaptés aux matériaux manipulés

NE PAS PORTER :

- Vêtements qui pourraient interférer ou s'accrocher à l'objet que vous êtes en train de lever, p. ex. les tabliers, les manteaux ou les vêtements qui ont des boutons exposés, des fermetures éclair ou des rabats lâches.
- Mitaines pour les gros travaux qui limitent votre emprise sur les objets.

Que devrait-on faire avant d'effectuer un soulèvement?

- Vérifier toujours, avant de soulever une charge, si des aides mécaniques tels qu'un appareil de levage, un chariot élévateur ou une brouette sont disponibles.
- Demander de l'aide pour les charges lourdes ou encombrantes.
- Évaluer et identifier le poids de la charge.
- S'assurer de pouvoir soulever la charge sans se surmener.
- S'assurer que la charge est mobile.

- S'assurer que le contenu de la charge est stable et équilibré. Remballer les articles de façon à ce que le contenu ne se déplace pas, lorsque cela est possible.
 - S'assurer que le lieu où la charge doit être déposée est libre d'obstacles et de débris.
 - S'assurer que le parcours à emprunter pour porter la charge à sa destination est dégagé. La graisse, l'huile, l'eau, les déchets et les débris peuvent entraîner des glissades et des chutes.
 - Employer la technique de manutention ou de soulèvement appropriée, selon le type de charge ou les matériaux manipulés (p. ex. [charges compactes](#), [petits sacs](#), [grands sacs](#), [fûts et barils](#), [cylindres](#), [matériaux en feuilles](#) comme le métal et le verre).
 - Être certain de pouvoir porter la charge sans danger avant de la lever.
-

Quels conseils généraux devrait-on suivre avant de soulever une charge?

- Faire des exercices d'échauffement musculaire.
 - Se tenir près de la charge et faites face à la direction du mouvement.
 - Écarter les jambes pour un meilleur équilibre.
 - Maintenir une prise ferme sur la charge.
 - Garder les bras tendus.
 - Contracter les muscles abdominaux.
 - Rentrer le menton.
 - Utiliser son poids corporel pour amorcer le mouvement de soulèvement.
 - Soulever la charge en la maintenant le plus près possible du corps, au centre de celui-ci.
 - Lever lentement et sans saccade.
 - Soulever la charge sans torsion ni flexion latérale.
 - Éviter de transporter des charges d'une seule main.
-

Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2019-06-04

Avertissement

Bien que le CCHST s'efforce d'assurer l'exactitude, la mise à jour et l'exhaustivité de l'information, il ne peut garantir, déclarer ou promettre que les renseignements fournis sont valables, exacts ou à jour. Le CCHST ne saurait être tenu responsable d'une perte ou d'une revendication quelconque pouvant découler directement ou indirectement de l'utilisation de cette information.