

Manutention manuelle des matériaux (MMM)

MMM - Sacs lourds et volumineux

Sur cette page

[Comment soulever les grands sacs lourds?](#)

[Comment soulever et empiler des sacs à deux?](#)

[Comment soulever les sacs très volumineux?](#)

Comment soulever les grands sacs lourds?

Soulevez les sacs grands et lourds en deux étapes en utilisant une plate-forme intermédiaire.

Lors d'un levage, procéder comme suit :

- Mettre les jambes de chaque côté du sac.
- Se pencher en pliant les genoux.
- Garder le dos bien droit.
- Saisir le sac en plaçant les mains sous l'extrémité la plus près de soi. Garder les coudes à l'intérieur des cuisses.
- Se pencher vers l'avant et déplier les genoux pour redresser le sac.
- Rapprocher les pieds du sac.
- S'accroupir, le sac entre les cuisses, un pied bien à plat devant l'autre, sur le sol.
- Saisir le sac en gardant les coudes à l'intérieur des cuisses. D'une main, serrer le sac contre son corps et de l'autre, tenir le fond du sac.
- Se relever lentement et sans à-coup.
- Placer le sac debout sur la plate-forme.
- Placer un pied devant l'autre, le pied avant le long de la plate-forme.
- Se pencher en pliant les genoux et garder le dos bien droit.
- Appuyer une épaule contre le sac.
- Rajuster sa prise.

- Pencher le sac sur l'épaule.
- Se relever en dépliant les genoux.
- S'assurer que les mains et pieds ne sont pas sous le sac au moment de le déposer.



Comment soulever les sacs très volumineux?

Les sacs très volumineux sont plus faciles à transporter sur le dos. Placer le sac sur une plate-forme tel que décrit ci-haut, et ensuite le soulever sur le dos comme suit :

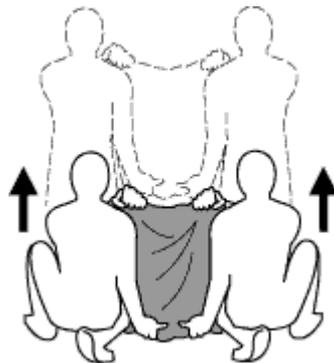
- Placer le sac au bord de la plate-forme.
- Appuyer le dos contre le sac.
- Saisir les coins supérieurs du sac à deux mains.
- Transférer le sac sur le dos, en se penchant et en pliant les genoux avant d'en supporter le poids.
- Garder le dos bien droit.
- Se relever en dépliant les genoux.
- Stabiliser le sac.
- Se déplacer sans pencher le corps de côté.



Comment soulever et empiler des sacs à deux?

- Se placer de chaque côté du sac.

- S'accroupir, en maintenant son équilibre à l'aide du pied arrière.
- Garder le dos bien droit.
- Tenir le fond du sac avec la main la plus proche et saisir le coin supérieur avec l'autre main.
- Au signal d'une des deux personnes, les deux doivent :
 - Se relever en dépliant les genoux.
 - Se diriger vers la pile.
 - Déposer le sac sur la pile.



Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2018-11-28

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.