

Dosez vos efforts !

Ou comment soulever une charge en toute sécurité



SI LE DOS EST L'UN DES PRINCIPAUX SIÈGES DE LÉSIONS DANS L'INDUSTRIE DES SERVICES AUTOMOBILES, IL L'EST ENCORE DAVANTAGE DANS LES ENTREPÔTS ET LES MAGASINS DE PIÈCES OÙ IL REPRÉSENTE À LUI SEUL 31 % DES LÉSIONS ! DE PLUS, LES ACCIDENTS AU DOS CAUSENT SOUVENT DES BLESSURES SÉRIEUSES QUI GUÉRISSENT LENTEMENT... ET QUI LAISSENT PARFOIS DES SÉQUELLES. BREF, DOSEZ VOS EFFORTS !



1. ÉLIMINER



2. CONTRÔLER



3. SE PROTÉGER

ÉLIMINER

On éliminera ou réduira le soulèvement et le transport de charges en utilisant des convoyeurs, des chariots élévateurs, des chariots à la main, des diables...

CONTRÔLER

On limitera le poids et la taille des charges transportées. On préparera le trajet à parcourir pour détecter les obstacles et les dangers avant de transporter une charge. On ouvrira

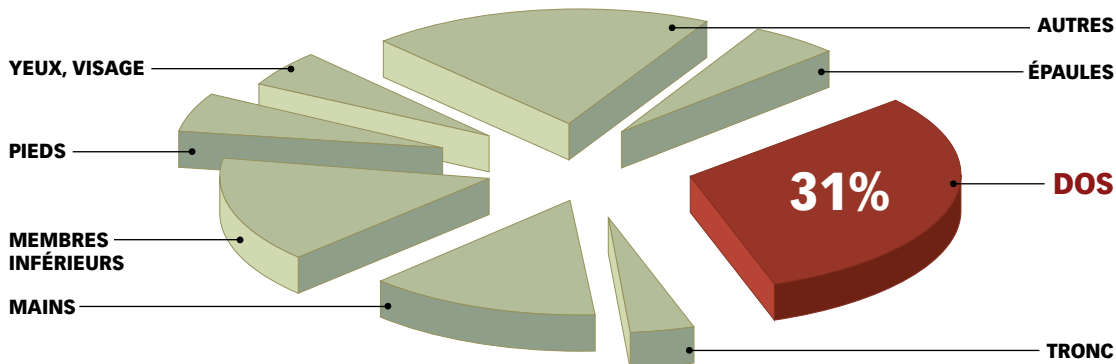
les portes avant de transporter une charge. Enfin, on demandera l'aide d'un collègue lorsque la charge est lourde ou encombrante.

SE PROTÉGER

Il n'existe pas d'équipement de protection personnelle efficace pour éviter les lésions au dos. Voilà donc une raison de plus qui explique pourquoi il est très important de bien éliminer et contrôler ces risques.

C'est ce principe en trois étapes que nous appliquerons ici.

LES SIÈGES DE LÉSIONS DANS LES ENTREPÔTS



par MICHEL GAGNON
Conseiller en hygiène
industrielle,
Auto Prévention

POUR SOULEVER UNE CHARGE EN TOUTE SÉCURITÉ

AVANT DE CUEILLIR LA CHARGE

Évaluer la charge et la nature de l'effort. Avant tout soulèvement, il faut déterminer quelles sont ses caractéristiques (poids, taille, forme). Souvent, on ne se méfie guère des objets denses comme les batteries. Il faut également déterminer la nature du transport : doit-on soutenir la charge longtemps ? S'agit-il d'un effort unique ou répétitif ?

Se demander si l'on est capable de soulever la charge. La charge maximale qu'on peut soulever dépend de facteurs individuels tels que le sexe, l'âge et la forme physique. Une charge acceptable pour un individu peut être trop lourde pour un autre.



Choisir la solution appropriée. Privilégier les aides mécaniques. Encore faut-il bien les choisir. Voici quelques points à considérer :

- ▮ La charge y est-elle stable ?
- ▮ L'utilisation de cet équipement facilitera-t-elle le soulèvement ?
- ▮ Quelle est la distance à parcourir ?

POUR SOULEVER LA CHARGE

1. Encadrer la charge avec les pieds. Rapprocher le plus possible la charge du corps.

2. Assurer le meilleur équilibre possible. Maintenir les pieds légèrement l'un devant l'autre et écartés de la largeur des épaules.

3. Fléchir les genoux sans exagérer.

4. Garder le dos aussi droit que possible. Vous cherchez un truc presque infaillible pour garder le dos droit ? Redressez la tête et regardez loin devant vous.

5. Assurer une bonne prise.

6. Soulever graduellement la charge en redressant les jambes. 🦵

