

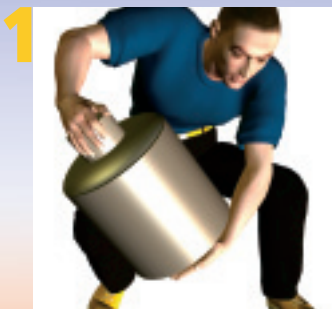
# Ergonomie

## Manutention de charges chez les détaillants d'essence

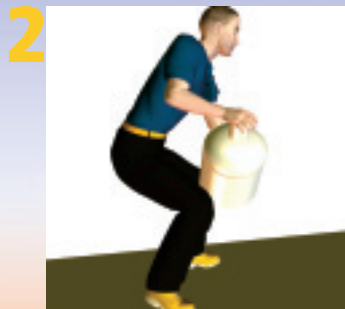
### Soigner ses gestes, c'est soigner son dos

**Une mauvaise méthode de manutention peut engendrer de la fatigue et des blessures**

Des gestes qui respectent des principes de manutention sécuritaire diminuent non seulement les risques de blessures mais réduisent aussi la fatigue. Cette fiche vous expliquera certaines méthodes prudentes pour vous aider à atteindre cet objectif. Voici une situation à risque que vous effectuez quotidiennement.



**Tâche courante**  
Soulever une bouteille  
de propane posée au sol.



**Principe prudent**  
Plier les jambes et garder  
le dos le plus droit possible.



**Avantage**  
Le dos ne subit pas de  
contrainte excessive.



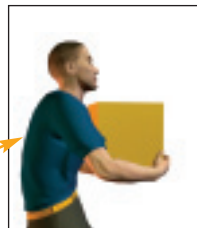
**Effet négatif évité**  
Pincement du disque  
intervertébral au niveau  
lombaire.

**Pour prévenir le risque de se blesser, il faut soigner tous ses gestes au quotidien**

### Les risques à surveiller

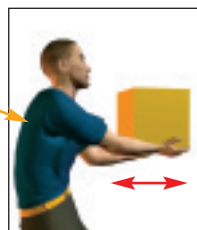
Chaque geste ou posture peut comporter des risques plus ou moins évidents. Les **postures contraignantes** sont les plus faciles à observer et à analyser.

Une charge maintenue près du corps occasionne peu de contrainte au niveau du dos. Un poids assez élevé peut être toléré.



Ce type de postures constitue autant de risques pour le dos! Par exemple, maintenir une charge loin du corps entraîne une posture pénible, même si la charge est relativement légère.

La même charge maintenue éloignée provoque une plus forte contrainte au niveau du dos. Un poids plus faible constitue alors la limite tolérable.



### Comment diminuer les risques...

Avant de poser un geste, il est important d'évaluer l'effort nécessaire pour l'accomplir. Que ce soit pour le soulèvement, le déplacement ou le transport d'une charge, l'objectif est de doser les efforts à un niveau acceptable pour le dos.

Exemple:  
Plus la charge à saisir est basse, plus la limite de poids diminue



# Caisses, cylindres...

Chez le détaillant d'essence, plusieurs types de charges doivent être déplacées. Des charges lourdes et compactes peuvent entraîner un effort excessif, des charges difficiles à saisir peuvent occasionner des postures contraignantes et des charges manutentionnées fréquemment peuvent provoquer des mouvements risqués comme des torsions.

## Caisses lourdes

Les caisses (huiles, boissons, aliments, etc.) peuvent être assez lourdes et atteindre jusqu'à 16 kg dans le cas des caisses de lave-vitre. S'il ne s'agit pas d'un poids dangereux pour un soulèvement bien pratiqué, il est cependant suffisamment élevé pour constituer un risque de blessure au dos si aucune précaution n'est prise.

**Soulèvement d'une caisse**

Plier les jambes.

Regarder loin devant permet de garder le dos droit.

Garder la caisse près du corps.

**Déplacement d'une caisse**      **Rangement**

Attention aux torsions exagérées ou répétées

Empiler ou dépiler en pyramide pour éviter de devoir saisir ou déposer une caisse loin en avant.

Pivoter plutôt avec les pieds.

## Bacs de poubelles

L'emploi de bacs permet de transporter plusieurs sacs tout en se protégeant des objets dangereux qu'ils pourraient renfermer (tessons, seringues...).

Une fois remplis, ces bacs peuvent néanmoins être difficiles à manipuler et à vider à moins d'adopter des trucs comme ceux qui suivent.

**Déplacement d'un bac**

Toujours pousser le bac et non le tirer.

**Retrait des sacs**

Attention aux torsions exagérées

Basculer plutôt le bac et saisir les sacs sans flexion du dos en pliant les jambes.

Certaines charges sont plus difficiles à saisir, ce qui complique les gestes lorsqu'il s'agit de les déplacer. Voici des trucs utiles pour deux de ces charges que l'on peut retrouver chez un détaillant d'essence.

## Cylindres de gaz comprimé

Préservez votre dos en appliquant ces quelques règles simples pour la manutention des cylindres de gaz comprimés.

Planifiez aussi l'entreposage de façon à assurer la rotation des stocks et à éliminer la manutention inutile.

### Soulever un cylindre



Attention aux flexions latérales ! Se pencher de côté pour saisir une charge lourde d'une seule main provoque une contrainte élevée au niveau du dos.

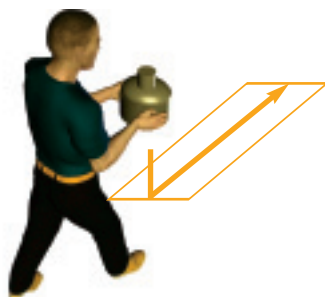
Procéder par étapes : saisir, basculer et appuyer le cylindre sur une cuisse. Ensuite se redresser en forçant avec les jambes tout en gardant le cylindre dans les bras, près du corps.



### Saisir ou ranger une bouteille



Attention aux étirements excessifs.



Pour ranger une bouteille, la poser puis la glisser vers l'avant. Pour la retirer, d'abord la glisser vers soi avant de la soulever.

## Poches de sable, sel ou absorbants

En raison de leur souplesse, les poches et les sacs sont des articles difficiles à saisir. Lorsqu'ils sont lourds, leur manutention devient problématique. Voici quelques trucs afin de vous faciliter la tâche le moment venu.

### Soulèvement et déplacement



En pliant les jambes, redresser le sac puis l'appuyer contre une cuisse.



Transférer son poids en le glissant ensuite vers l'autre cuisse. Se relever en le maintenant plaqué contre son corps.

### Dépose ou déversement

Pour le poser au sol, on peut utiliser la séquence inverse de celle qui est présentée ci-dessus ou simplement laisser tomber le sac si son emballage est assez solide.

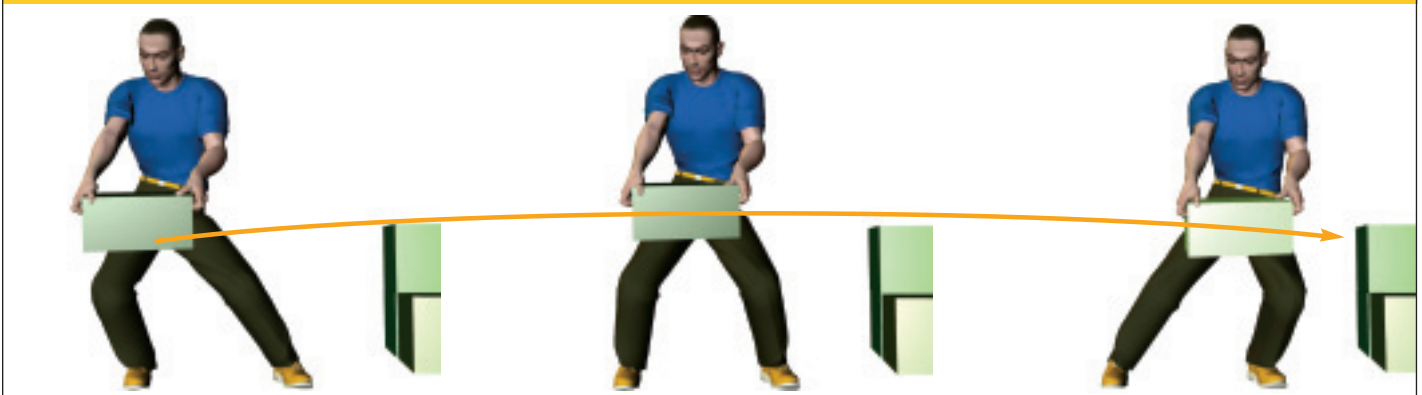
Les charges qu'il faut déplacer souvent, comme les liquides pour l'auto ou les articles que l'on sort le matin et que l'on rentre le soir, sont en général moins lourdes. Cependant, du fait de la répétition des gestes nécessaires à leur manutention, le risque de se blesser est toujours présent à moins d'utiliser de bonnes méthodes.

## Boîtes, bidons et autres palettes d'articles

Il faut d'abord, à l'aide d'un chariot par exemple, apporter les articles près de l'endroit où ils seront mis en vente. Il faut alors placer les articles un à un. À cette étape, il faut absolument éviter les mauvais mouvements tels que les torsions du buste, qui, lorsque répétées, deviennent risquées pour le dos. Voici en images la tactique prudente qui consiste à utiliser le transfert de poids d'une jambe à l'autre pour déplacer une charge.

### Déplacements de charges répétés

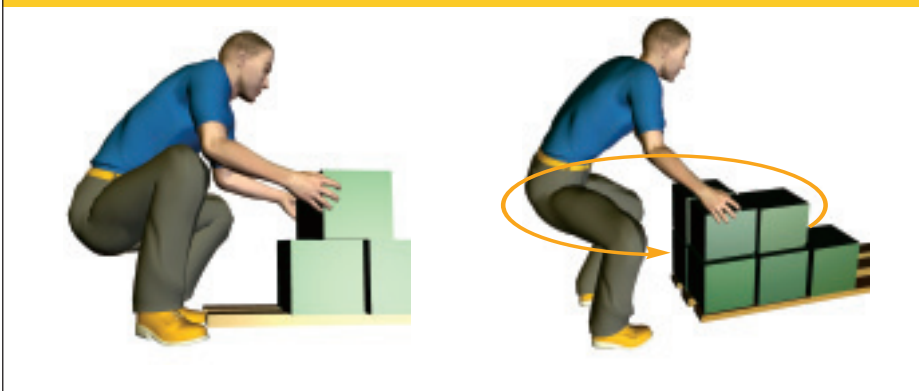
Il est possible de diminuer l'effort pour le dos en déplaçant votre poids d'une jambe à l'autre plutôt que de faire des torsions, et en pivotant les pieds.



### Palettisation

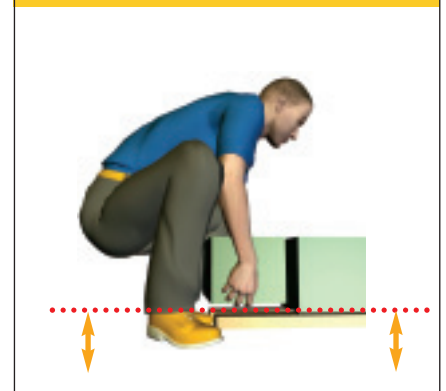
Déposer la charge puis la pousser plutôt que de la déposer loin en avant.

Faire le tour de la palette afin de vous rapprocher de la boîte à saisir plutôt que de saisir une boîte loin devant.



### Soulèvement du sol

Placer des cales pour faciliter la prise des articles au sol.



## Conclusion

Certains principes de base s'appliquent à tous les gestes que nous effectuons. Il importe de ne jamais les oublier afin de diminuer les risques de se blesser : utiliser l'effet de levier à son avantage, éviter les torsions, éviter de saisir ou déposer les charges loin en avant de son corps, bien plier les jambes pour saisir une charge au sol...

**Un comportement prudent, c'est payant !**