



Association pour la sécurité à la ferme
Mars 2000
Protection du dos

Techniques sécuritaires de levage et de transport

Animateur : *Le script suivant peut être utilisé pour présenter une séance de formation de dix à quinze minutes aux employés. Idéalement, vous devriez être en mesure de démontrer les techniques de levage appropriées dans le cadre de votre présentation. Assurez-vous donc de savoir comment soulever les objets correctement !*

Ce texte met l'accent sur des points importants visant à prévenir les blessures au dos. Nous vous suggérons de ne pas vous éloigner du sujet. Bien sûr, vous devrez vous préparer à répondre aux questions des participants.

POINTS À SOULIGNER :

- Il faut plier les genoux pour soulever un objet – et ne pas se pencher.
- Il faut garder le dos droit (en rentrant le menton).
- Il faut soulever avec les muscles solides des jambes, pas avec les muscles faibles du dos.

Les mauvaises techniques de levage sont à l'origine de la grande majorité des blessures au dos subies par les agriculteurs.

Les bonnes méthodes de levage et de manutention préviennent les blessures et rendent le travail plus facile. Il faut « penser » à ce que l'on veut faire *avant* de se pencher pour ramasser un objet. Avec le temps, les bonnes techniques de levage deviennent une habitude.

Voici les étapes de base à respecter pour soulever et manipuler les objets de façon sécuritaire.

1. Il faut évaluer la charge et vérifier les conditions générales. Il ne faut pas tenter de soulever un objet soi-même si la charge semble trop importante ou difficile à soulever. Il est important de s'assurer qu'il y a suffisamment d'espace pour se déplacer et que le sol assure un bon équilibre. Les mesures de « bon entretien » assureront que personne ne trébuchera sur un obstacle.
2. Il faut s'assurer d'avoir un bon équilibre. Les pieds devraient être placés à la largeur des épaules, l'un des pieds étant à *côté* de l'objet à soulever et l'autre *derrière*.
3. Il faut plier les genoux, et pas se pencher. Il faut également garder le dos droit, mais pas à la verticale. (Il faut faire la distinction. Le fait de rentrer le menton redresse le dos).
4. Il faut agripper la charge avec les paumes et les doigts. Les paumes assurent une prise beaucoup plus solide. Il faut rentrer à nouveau le menton afin de s'assurer que le dos est bien droit avant de commencer à soulever.
5. Utiliser le poids du corps pour faire basculer la charge, puis soulever en poussant avec les jambes. Cette méthode permet de faire usage des muscles les plus forts.
6. Il faut garder les bras et les coudes près du corps.

7. Il faut garder la charge près du corps pendant le transport. Il faut éviter de pivoter le corps pendant le transport de la charge. Pour changer de direction, il faut modifier la position du pied puis pivoter le reste du corps.

8. Il faut toujours regarder où l'on va !

9. Il faut plier les genoux au moment de relâcher la charge, et pas se pencher. Pour déposer une charge sur un établi ou une tablette, il faut déposer cette dernière sur le bord pour ensuite la pousser en place. Il faut s'assurer que les mains et les pieds ne risquent pas d'être écrasés au moment de déposer la charge.

Il faut prendre l'habitude de suivre les étapes ci-dessus dès que l'on a à soulever quelque chose, même un objet relativement léger.

Le levage en équipe doit être coordonné

Si le poids, la forme ou le format d'un objet rend la tâche trop difficile pour une seule personne, il faut demander de l'aide.

Idéalement, tous les membres de l'équipe responsable du levage devraient être environ de même gabarit. Une personne doit également être responsable de contrôler l'action afin d'assurer une coordination adéquate. Si un des travailleurs soulève la charge trop rapidement, s'il déplace la charge ou s'il l'abaisse de la mauvaise façon, ce dernier ou les autres personnes travaillant avec lui pourraient subir des blessures.

Levage d'objets lourds

Le levage de lourdes charges nécessite de la formation et de la pratique. Par exemple, tous ont sûrement déjà vu des personnes de petit gabarit soulever de gros sacs de moulée avec facilité. Le secret est d'adopter une position et une prise appropriées.

Du matériel devrait être utilisé, autant que possible, pour soulever et transporter les objets lourds. Les chargeurs, les chariots élévateurs, les palans, etc. sont prévus à cet effet.

Prenons enfin quelques instants pour passer en revue les choses à faire et à ne pas faire relativement au levage et à la manutention sécuritaires.

Y-a-t-il des questions ?

CHOSSES À FAIRE :

Rentrer le menton afin de garder le dos aussi droit que possible.

Soulever avec les jambes.

Demander de l'aide pour soulever des objets lourds ou difficiles à soulever.

Lorsque c'est possible, utiliser du matériel mécanique pour déplacer les objets lourds.

CHOSSES À NE PAS FAIRE :

Utiliser les muscles du dos.

Essayer de soulever un objet trop lourd ou difficile à soulever.

Pivoter le corps pendant le transport d'un objet.

Tenter de soulever un objet en équipe sans une coordination appropriée.

Les informations et les recommandations contenues dans cette publication sont considérées comme sérieuses et représentent l'opinion actuelle d'experts sur le sujet. L'Association pour la sécurité à la ferme ne garantit pas la justesse absolue des informations ni qu'elles sont suffisantes, pas plus qu'elle ne prend la responsabilité des conseils de santé et de sécurité qui auraient pu être omis en raison de conditions et de circonstances particulières et exceptionnelles.

Copyright © 2000

Farm Safety Association Inc.
22-340 Woodlawn Road West, Guelph, Ontario N1H 7K6 (519) 823-5600

Produced with the assistance of:



Agriculture and
Agri-Food Canada

Agriculture et
Agroalimentaire Canada



Canadian Coalition for
Agricultural safety and rural Health
Coalition canadienne pour la sécurité
agricole et la santé rurale



Ministry of
Agriculture,
Food and Rural Affairs

Ontario