

Que faire quand l'objet à manutentionner est trop lourd ?

Il est juste d'associer le poids important d'un objet qu'on manipule à un risque accru de mal de dos. En effet, un effort trop important peut dépasser la capacité du dos et ainsi causer une blessure. Mais le poids n'est pas le seul facteur de risque de maux de dos. Ainsi, un objet de 10 kilos peut être trop lourd s'il faut le manipuler des dizaines de fois par jour dans une posture défavorable. C'est pourquoi il est impossible d'évaluer le risque que représente la manipulation d'un objet sans considérer, en plus de son poids, l'ensemble des conditions dans lesquelles s'effectue la manutention : la fréquence et la durée des manipulations, la posture adoptée pour prendre, porter et déposer la charge, la qualité de la prise, le risque d'un faux mouvement, etc.

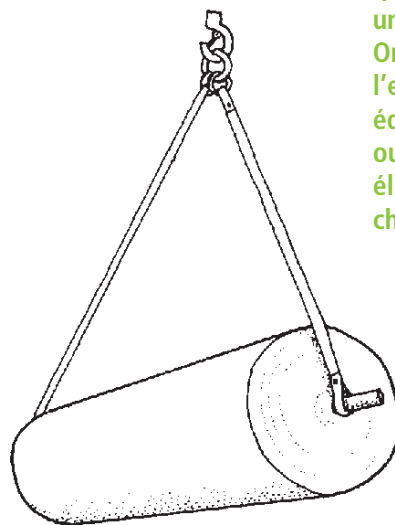
Les possibilités d'intervention pour prévenir les maux de dos associés à la manutention d'un objet trop lourd sont aussi variées que les facteurs de risque présents. Elles sont ici regroupées en quatre grandes catégories.



1. UTILISER UN ÉQUIPEMENT

Lorsqu'il s'agit de déplacer un objet de trois tonnes, on ne se pose pas de question : on a recours à un équipement qui « fournit l'effort » à la place du manutentionnaire. C'est aussi ce qui devrait être privilégié chaque fois que la manutention constitue un risque pour le dos, même si la manutention manuelle est possible. Ce faisant, le risque est maîtrisé à sa source et les bénéfices en termes de prévention sont incontestables.

Certains équipements permettent de mécaniser l'ensemble de la manutention, c'est-à-dire autant les transferts (prendre et déposer) que le transport (porter) de la charge. C'est ce qu'on obtient avec un palan, un pont roulant ou un chariot élévateur. On n'a qu'à diriger le déplacement de la charge et l'effort de manutention est éliminé. Avec d'autres équipements, comme un chariot, un convoyeur ou une table à billes, c'est le transport qui est éliminé ; il faut encore prendre et déposer la charge à deux reprises.

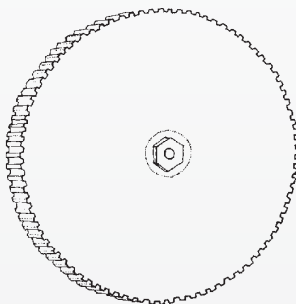


2. MODIFIER L'OBJET

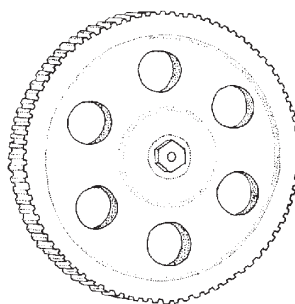
On peut agir sur l'objet manutentionné pour tenter de réduire les efforts qui surviennent lors de la manutention. Il est possible de diminuer, d'un côté, les efforts de manutention proprement dits qui contribuent à la fatigue des structures du dos et, de l'autre, les efforts soudains et imprévus qui surviennent lorsque la maîtrise de l'objet est compromise, lorsqu'on risque d'échapper l'objet ou de perdre l'équilibre.

Diminuer le poids

Le poids de l'objet étant un facteur de risque, on réduira ce risque en allégeant l'objet à manutentionner.



10kg



7kg

Un travailleur constate que l'objet le plus lourd qu'il manutentionne est une boîte de rebuts qu'il remplit lui-même. Il peut donc choisir de vider plus souvent une boîte moins lourde. Dans le même esprit, on peut remplacer un outil par un autre moins lourd ou modifier un objet pour l'alléger. À d'autres moments, c'est en supportant une partie de la charge qu'on parvient à l'alléger. C'est ce qu'on fait quand on supporte un outil avec un contre-poids (*balancer*).

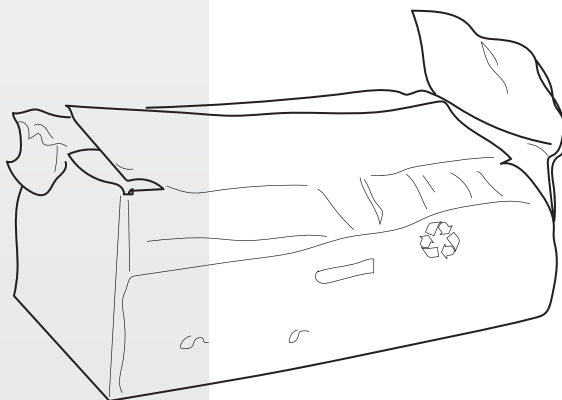
Améliorer la prise

Manutentionner un objet qui est difficile à saisir ou à tenir nécessite un effort accru, ce qui augmente aussi le risque de maux de dos, sans compter le risque de perdre la maîtrise de l'objet.

On peut améliorer la prise d'une multitude de façons, selon la nature des difficultés qui se présentent. Ainsi, on peut ajouter une ouverture pour des doigts sur la boîte qui n'en possède pas ou prévoir un espace pour glisser les doigts et faciliter la prise; on peut accroître le diamètre d'une poignée trop petite ou réduire celui d'une prise trop grosse. On peut aussi porter des gants ou nettoyer une pièce huileuse pour améliorer l'adhérence.

Connaître l'objet

Une partie des efforts associés à la manutention, et surtout les efforts soudains et intenses, peuvent être dus à l'instabilité de la charge, soit parce que le centre de gravité est mobile, soit parce que la charge est déséquilibrée. Bien connaître les caractéristiques de la charge permet d'anticiper les efforts soudains et d'agir en conséquence pour les éviter.



Examiner une boîte avant de la soulever permet d'évaluer sa solidité et de révéler qu'elle est sur le point de se déchirer ou qu'elle contient des objets susceptibles de se déplacer. Il s'agit alors d'intervenir en ficelant la boîte pour la solidifier ou en réarrangeant le contenu pour la stabiliser.

3. AMÉNAGER LES LIEUX

L'aménagement de l'environnement de travail influence grandement les conditions d'exécution des manutentions. Il est possible de diminuer les efforts et d'améliorer les postures en modifiant l'environnement de travail de différentes façons.



Rapprocher les lieux de prise et de dépôt

L'effort requis pour manutentionner un objet lourd est multiplié quand on est forcé d'adopter une posture contraignante. Le risque pour le dos et les épaules est accru si l'on doit se pencher, vers l'avant ou le côté, ou si l'on doit travailler loin devant soi. C'est pourquoi le risque est réduit chaque fois qu'on rapproche du corps les zones où l'on prend et dépose des objets.

Fournir une table élimine les efforts en flexion, autant ceux de la personne qui dépose que de ceux de la personne qui reprend l'objet. Dégager l'accès à une table ou encore rapprocher une tablette permet de travailler plus près du corps.

Réduire les distances à parcourir

Quand on réduit les distances à parcourir, on réduit par le fait même la durée de l'effort de maintien de la charge.

Il est souvent possible de réorganiser le poste de travail pour que tout se trouve à portée de la main. On doit placer le plus près possible les objets lourds, ainsi que les objets utilisés le plus souvent, plutôt que de les ranger par ordre numérique par exemple.

Éliminer les obstacles

L'encombrement des voies de circulation constitue un double danger. D'abord, le risque de chute est accru. Ensuite, les postures adoptées pour enjamber ou contourner des obstacles ainsi que les efforts soudains pour conserver son équilibre, contribuent à la fatigue et à l'affaiblissement du dos. Il faut donc dégager les voies de circulation.

Des zones d'entreposage suffisantes et bien délimitées aident à diminuer l'encombrement des voies de circulation.

Améliorer la qualité des surfaces

Maintenir son équilibre sur une surface glissante, en pente, instable ou irrégulière requiert un effort supplémentaire. Lorsqu'on porte une charge, l'effort est encore plus considérable. Il faut aussi penser au risque de chute et aux efforts soudains que l'on fait pour rétablir l'équilibre. En effet, une proportion importante des accidents associés à la manutention surviennent quand on perd la maîtrise de l'objet manutentionné.

On peut utiliser différents moyens pour éviter les surfaces glissantes : nettoyer la flaque d'huile, déglacer ou épandre du sel, avoir recours à un tapis ou à un traitement antidérapant, etc. Par ailleurs, pousser un chariot sur une surface cahoteuse est plus exigeant que sur une surface unie.



4. AMÉNAGER LE TRAVAIL

On peut prévenir bon nombre de problèmes liés à la manutention en organisant le travail de telle sorte que les efforts soient partagés. Il est aussi possible de réexaminer les conditions dans lesquelles le travail est exécuté, à la lumière des objectifs de prévention et de production.

Répartir le travail autrement

En répartissant entre plusieurs personnes les tâches plus exigeantes physiquement et en assurant une alternance entre la manutention et d'autres tâches où le travail physique est moins intense, on permet aux différentes parties du corps sollicitées (le dos, les épaules, etc.) de récupérer. C'est ce qui s'appelle la rotation des tâches. Dans la même perspective, distribuer les manutentions entre un plus grand nombre de personnes peut réduire considérablement la durée de l'effort.

Transporter à deux un objet lourd ou encombrant diminue l'effort que chacun doit fournir. Mais attention! La manutention en équipe ne s'improvise pas. Il convient de s'entendre avant de commencer sur ce que chacun doit faire. Autrement, les risques d'accidents peuvent être importants. Demander à plusieurs de manutentionner ce qu'une personne devait faire seule permet aussi de limiter le risque. Ainsi, pour réduire les efforts du personnel d'entretien lors du balayage, chacun pourrait placer sa chaise sur sa table de travail et la redescendre le lendemain.

Réexaminer le travail

Il se peut que, dans le feu de l'action, des méthodes de travail n'aient pas évolué en même temps que les exigences de la production ou que les réaménagements des lieux de travail. Se questionner sur l'efficacité des méthodes peut permettre de réorganiser le travail pour réduire la durée ou la fréquence des manutentions et élaborer une formation qui tienne compte de la situation réelle de travail.

Une meilleure planification de la séquence des opérations permet souvent d'éviter des manipulations inutiles. On peut aussi réduire les manutentions répétées en optimisant l'agencement des postes (*layout*). On peut améliorer la formation des nouveaux employés et leur permettre d'apprendre à mieux utiliser les équipements disponibles pour limiter les risques de lésions, par exemple, en y intégrant les trucs et les stratégies des manutentionnaires d'expérience.

Comme on peut le constater, ce n'est pas uniquement parce qu'un objet est lourd que sa manutention devient contraignante. C'est aussi parce qu'il se prend mal, parce qu'il est flasque, déséquilibré, parce que les lieux de prise et de dépôt sont mal placés, parce qu'on ne dispose pas des équipements appropriés pour manutentionner, etc. Autant d'éléments sur lesquels il est possible d'intervenir afin de prévenir l'apparition des maux de dos.