Manual-Handling Myths: Safe Lifting, Lowering and Carrying in the Age of Automation Meeting Kit – French



QUELS SONT LES ENJEUX?

Même avec l'automatisation, les travailleurs continuent de soulever, d'abaisser et de transporter des objets chaque jour, et ces tâches sont à l'origine de nombreuses blessures courantes sur le lieu de travail. Les charges encombrantes, les mauvaises habitudes de levage et la précipitation peuvent entraîner des tensions et des blessures au dos qui persistent longtemps après la fin du quart de travail. Il est essentiel de savoir comment soulever des charges en toute sécurité et quand utiliser une aide mécanique pour prévenir les blessures qui s'accumulent discrètement au fil du temps.

QUELS SONT LES DANGERS?

La manutention manuelle semble simple, mais c'est l'un des moyens les plus rapides de se blesser au travail. De nombreuses blessures surviennent parce que les travailleurs pensent qu'un objet est léger, rapide à soulever ou inoffensif, alors que leur corps absorbe en réalité plus de tension qu'ils ne le pensent.

Soulever un Objet de Manière Incorrecte Ajoute une Tension que Vous ne Ressentez pas au Début

Lorsque vous vous penchez, que vous vous tordez en portant un objet ou que vous tenez un poids loin de votre corps, votre dos absorbe beaucoup plus de force que vous ne le pensez. Un seul mouvement maladroit peut solliciter les muscles, irriter les tendons ou provoquer des blessures douloureuses au bas du dos. La plupart des blessures sont causées par une mauvaise manipulation d'objets courants, et non par des charges extrêmement lourdes.

Les Charges Encombrantes et les Espaces Restreints Augmentent le Risque

- Boîtes sans poignées qui obligent à les saisir de manière inconfortable
- Objets stockés trop haut ou trop bas
- Charges glissantes, instables ou inégales
- Espaces de travail exigus qui obligent à se tordre
- Soulever tout en tendant le bras ou en se penchant trop loin

Supposer que l’Automatisation s’Occupe de Tout

L’automatisation réduit certains efforts de levage, mais ne les élimine pas. Les travailleurs doivent toujours positionner des pièces, trier des objets, décharger des fournitures ou effectuer des tâches que les machines ne peuvent pas accomplir. Les blessures surviennent lorsque les personnes négligent les aides mécaniques, se précipitent pour effectuer des levages manuels ou comptent sur leur force plutôt que sur des techniques sûres.

COMMENT SE PROTÉGER

The Pour soulever des charges en toute sécurité, il ne suffit pas d’être fort. Il faut utiliser son corps de manière appropriée et savoir quand utiliser un équipement plutôt que sa force musculaire. La plupart des blessures liées à la manutention manuelle sont le résultat de petites erreurs répétées au fil du temps. L’objectif est donc de prendre des habitudes qui protègent votre colonne vertébrale, vos épaules et vos mains au quotidien.

Utilisez des Aides Mécaniques dès Qu’elles sont Disponibles

Les chariots, les diables, les transpalettes, les convoyeurs, les élévateurs et l’aide d’une équipe permettent de réduire les efforts. Si un objet est encombrant, lourd, instable ou difficile à saisir, utilisez un équipement plutôt que d’essayer de le soulever à la force des bras. L’aide mécanique permet d’éviter la surcharge soudaine qui entraîne des blessures au dos et aux épaules.

Suivez les Principes de Base d’une Mécanique Corporelle Sûre

Gardez la charge près de vous, pliez les genoux plutôt que le dos et évitez de vous tordre pendant le transport. Pivotez avec vos pieds plutôt que de faire tourner votre colonne vertébrale. Ces ajustements simples réduisent la force exercée sur le bas du dos et aident à prévenir les tensions.

Que Faire Avant de Soulever une Charge

- Vérifiez le poids en testant l’objet en le soulevant légèrement
- Dégagez votre chemin afin de ne pas avoir à contourner des objets pendant le transport
- Écartez vos pieds à la largeur des épaules pour garder l’équilibre
- Saisissez fermement l’objet avant de le soulever
- Gardez l’objet près de votre corps
- Soulevez doucement au lieu de tirer brusquement vers le haut

Planifiez Votre Levage Avant de Commencer

Regardez où va l’objet, quelle distance vous devez parcourir et si vous aurez besoin d’aide. En préparant d’abord le travail, vous éviterez de vous étirer trop loin, de vous tordre en plein milieu du levage ou de vous retrouver coincé avec une charge encombrante à mi-chemin.

Sachez Quand Demander de l’Aide

Si une charge vous semble trop lourde, trop volumineuse ou trop encombrante, demandez l’aide d’un collègue ou utilisez un équipement. La plupart des blessures surviennent lorsque quelqu’un se dit « je peux le faire » ou « ce n’est qu’un seul mouvement ». Il est plus rapide de demander de l’aide que de se remettre d’un mal de dos.

MOT DE LA FIN

Les blessures liées à la manutention manuelle surviennent rapidement lorsque les levages sont effectués à la hâte ou de manière incorrecte. Utiliser une technique appropriée et recourir à une aide mécanique lorsque cela est nécessaire vous protège davantage que la force physique. Quelques choix judicieux aujourd’hui vous permettront de protéger votre corps à long terme.