



# soulever intelligemment, rester en sécurité : techniques de levage essentielle.

La sécurité est la responsabilité de chacun. Suivez ces étapes pour soulever des matériaux en toute sécurité :

## réfléchir avant de soulever/ manipuler

Planifiez le levage. Pouvez-vous utiliser des aides à la manutention? Déterminez où sera placé le chargement. Éliminez les obstacles tels que les matériaux d'emballage jetés.

## tester d'abord le poids

Poussez légèrement l'objet pour évaluer son poids. Ne soulevez pas plus que ce que vous pouvez gérer confortablement.

## adopter une position stable

Tenez-vous avec les pieds écartés à la largeur des épaules. Pliez les genoux, gardez le dos droit et serrez les muscles de l'estomac.

## soulever avec vos jambes, pas votre dos

Soulevez doucement sans à-coups.

## garder l'objet près de votre corps

Obtenez une bonne prise, en utilisant toute votre main, pas seulement vos doigts.

## garder le dos droit

Gardez les coudes rentrés et pointez vos orteils dans la direction où vous voulez aller.

## garder la tête relevée

Regardez devant vous, pas en bas vers la charge, une fois qu'elle est sécurisée.

## tourner en gardant le dos droit

Tournez correctement : déplacez vos pieds pour changer de direction et évitez de vous tordre ou de vous pencher.

## poser d'abord la charge avant de la placer

Pour un positionnement précis, posez d'abord la charge, puis faites-la glisser en position.

## soulever des charges sous le genou ou au-dessus de l'épaule

Demandez à votre employeur des techniques ou aides appropriées.

20%

Les blessures au dos représentent environ 20 % de toutes les blessures liées au travail au Canada (AWCBC).

Pour plus d'information, communiquez avec votre représentant Randstad.

sources :

Gouvernement de l'Ontario : <https://www.ontario.ca/fr/document/manutention-manuelle-des-materiaux>

CCOHS : [https://www.cchst.ca/oshanswers/ergonomics/mmh/hlth\\_haz.html](https://www.cchst.ca/oshanswers/ergonomics/mmh/hlth_haz.html)