

DEUX STYLES DE MANUTENTION : NOVICE ET EXPERT



PAR Denis Dubreuil

La plus grande proportion des dossiers ouverts à la Commission de la santé et de la sécurité du travail (CSST) comporte la caractéristique « effort excessif » et résulte, typiquement, en une lésion au dos. Vos collègues manutentionnaires devraient en être pleinement conscients ! S'y prennent-ils toujours de la bonne façon pour soulever une charge ? Connaissent-ils les astuces du métier ? Les apprentis travaillent-ils de la même manière que les manutentionnaires expérimentés ? C'est exactement ce qu'une équipe de chercheurs de l'Institut de recherche Robert-Sauvé en santé et en sécurité du travail (IRSST) a vérifié, en comparant deux groupes de manutentionnaires : des experts et des novices. Conclusion : *les manutentionnaires d'expérience [...] ont développé des façons de faire sécuritaires et avantageuses en termes de production.*¹

Qu'en est-il de ces distinctions ?

STATISTIQUES À L'APPUI

En 2011, selon les données les plus récentes à ce jour, le nombre de lésions professionnelles acceptées, par la CSST, s'établissait à 86,799. Près de 25 % (soit 21,228 dossiers) de celles-ci était associées à des affections vertébrales. Et le poste de manutentionnaire est un de ceux pour lequel il y a le plus grand nombre d'affections vertébrales. Ces statistiques démontrent bien la pertinence et l'importance de s'intéresser aux méthodes de travail utilisées par les manutentionnaires.

Professions totalisant le plus grand nombre d'affections vertébrales (2011)

1. Infirmières auxiliaires
2. Manutentionnaires
3. Travailleurs du bâtiment

Source : CSST, 2011

DISTINCTIONS EXPERT – NOVICE

Dans la recherche de l'IRSST, 30 manutentionnaires (un premier groupe

de 15 experts et un second de 15 novices) devaient effectuer des transferts de caisses sur une courte distance. Pour le premier segment de l'opération (le soulèvement), le rapport de recherche a relevé des distinctions significatives entre les deux groupes. D'abord, on a constaté que les experts fléchissent beaucoup moins la région lombaire (de 10°). Pour leur part, les novices effectuent des flexions lombaires à ce point importantes qu'elles dépassent ce que certaines études précédentes ont reconnu comme « limite à risque pour la région lombaire ». De la même façon, on note que les experts effectuent de plus faibles flexions thoraciques. Bref, on comprend que les manutentionnaires expérimentés fléchissent moins la colonne vertébrale et qu'ils utilisent davantage les masses musculaires importantes des membres inférieurs, pour se rapprocher de la charge à soulever. Autre astuce du métier des manutentionnaires expérimentés : *ils vont aussi effectuer des manœuvres pour orienter et rapprocher la charge près du corps avant son soulèvement*¹. Ce comportement offre les avantages suivants : a) une économie d'énergie, puisque la période de « support de la charge » est ainsi réduite; b) une mise en application du principe voulant que l'on doit approcher le centre de gravité de la masse à soulever le plus près possible du centre de gravité du manutentionnaire. Enfin, toujours associé au moment du soulèvement de la charge, les experts s'assurent que les pieds soient dirigés vers le lieu de la prise, afin d'éviter des mouvements risqués de torsion de la colonne vertébrale.

Au sujet du dépôt de la charge, les résultats démontrent des conclusions semblables à l'opération de soulèvement de la charge. Ainsi, les manutentionnaires experts déposent la charge en effectuant de moins importantes flexions lombaire et

thoracique et de plus importantes flexions des genoux. Cette méthode de manutention semble comporter des similitudes avec le principe « dos droit/genoux fléchis ».

Résumé entre manutentionnaires novices et experts

Les manutentionnaires experts se différencient des novices par les caractéristiques suivantes :

- ils fléchissent moins les régions lombaire et thoracique que les manutentionnaires novices, et ce, tant au moment du soulèvement que du dépôt de la charge;
- ils fléchissent davantage les genoux et, ainsi, utilisent davantage les membres inférieurs pour se rapprocher de la charge (lors du soulèvement), ainsi que pour déposer la charge (à la suite du déplacement de celle-ci);
- au moment du soulèvement, les pieds pointent vers la charge à soulever; ils évitent ainsi un mouvement de torsion.

EXPERT OU NOVICE ?

Les sujets experts de l'étude avaient comme caractéristique, entre autres, d'avoir une faible incidence de blessures au dos. On pourrait certainement considérer que leur méthode de travail y soit pour quelque chose dans leur bon dossier SST. Alors, inspirez-vous de ces résultats et analysez les méthodes de déplacement de charges employées chez vous. Ainsi, vous serez en mesure de vérifier si vos manutentionnaires procèdent en expert ou en novice.

Enfin, notez qu'il est possible de consulter l'ensemble du rapport de recherche sur le site Web de l'IRSST.

1. *Manutention, comparaison des façons de faire entre les experts et les novices, Études et recherches – rapports R-663, IRSST, 2010, 61 pages.*