



**Denis Dubreuil**  
M. Sc., erg.  
Directeur - Développement des programmes



# Manutention et maux de dos : prévention-formation

**Une lésion musculo-squelettique est généralement le résultat d'un cumul de sollicitations au-delà de la capacité de la personne blessée. Dans le cas d'une blessure à la région lombaire, il est possible qu'elle soit associée à des tâches de déplacement de charge. En effet, l'activité de manutention est une activité pour laquelle on observe un nombre important de blessures. D'ailleurs, les statistiques de la CNESST indiquent qu'une des professions les plus à risque est celle du manutentionnaire : 10% de tous les accidents enregistrés au Québec sont associés à cette profession! Les statistiques démontrent également que le dos constitue le site corporel le plus lésé.**

PROFESSIONS LES PLUS À RISQUE (NOMBRE DE DOSSIERS ACCEPTÉS À LA CNESST – 2017)	
PROFESSION DU TRAVAILLEUR	NOMBRE D'ACCIDENTS (ET%)
1. Travailleurs spécialisés dans les services	11 342 : 13,2%
2. Personnel médical, technicien de la santé et travailleurs assimilés	10 817 : 12,5%
3. <b>Manutentionnaires</b> et travailleurs assimilés	8 637 : 10,0%
Total de tous les accidents au Québec (2017)	86 223 : 100%

Source : Statistiques annuelles CNESST, 2017

Pour tenter de réduire le nombre de lésions associées à la manutention de charge, il est tout à fait pertinent pour l'employeur de mettre en œuvre un programme de formation. La mise en place pourrait prévoir les étapes suivantes :

- recensement des tâches comportant des opérations de déplacement de charges;
- identification des différents types de manutention effectuée dans l'entreprise (boîtes, sacs, objets cylindriques), avec leur distance de déplacement et les équipements disponibles pour effectuer la manutention;
- identification des événements ayant occasionné des douleurs/accidents/lésions à la suite d'une opération de manutention;
- planification et diffusion de la formation (déroulement, contenu, exercices pratiques, etc.);
- suivi : validation de la mise en place des connaissances acquises.

## RÈGLEMENTATION

La section XX du *Règlement sur la santé et la sécurité du travail* (RSST) présente les mesures ergonomiques que l'employeur doit mettre en place. En lien avec la manutention de charge, l'article 166 indique ceci :

RSST, art. 166 : « Manutention : les travailleurs préposés à la manutention de charge ou de personnes doivent être instruits de la manière d'accomplir leur travail de façon sécuritaire. »

Cet énoncé rappelle clairement que le travailleur doit recevoir les instructions qui lui assureront d'effectuer ses tâches reliées au déplacement de charge de façon sécuritaire.

## REVENONS À LA FORMATION...

Plusieurs aspects doivent être intégrés dans une démarche de formation sur la manutention sécuritaire afin de réduire les risques de blessures au dos et à la région lombaire. Voici quatre concepts à couvrir, tant lors de la formation que durant les activités régulières de manutention au travail.

### 1. GARDEZ LE DOS DROIT

Lors de la saisie d'une charge à un niveau inférieur, il faut veiller à garder le dos droit et – par opposition – éviter de courber la colonne vertébrale. Lorsque le dos demeure droit, la force exercée sur les disques intervertébraux – particulièrement ceux de la région lombaire – est beaucoup moins importante. La position idéale est de garder le dos droit et de fléchir les genoux pour se rapprocher de la charge à soulever : le risque de blessure au dos sera ainsi réduit.

### 2. ÉVITEZ LES TORSIONS

La torsion du dos est également un mouvement à risque, surtout lors de la manutention d'une charge lourde. Sans que l'objectif soit d'éliminer complètement ce geste, il faut tenter de réduire l'amplitude d'une torsion afin de réduire le niveau de risque. Pour ce faire, il faut s'assurer qu'au moins un pied se trouve dans la direction de la saisie et du dépôt de la charge.

### 3. DIMINUEZ LE TEMPS DE CHARGEMENT ET L'ÉLOIGNEMENT DE LA CHARGE

Il va de soi que le risque de blessure au dos augmente en fonction du temps pendant lequel le manutentionnaire déplace la charge et supporte celle-ci. Soulever une charge lorsqu'elle se situe loin du corps augmente la tension exercée sur le système musculo-squelettique. Avant de soulever la charge, il faut vérifier la possibilité de l'approcher près de soi (sur le rebord de la palette, par exemple). Il sera beaucoup plus facile et sécuritaire d'engager le soulèvement de charge de cette façon : en plus de sécuriser le dos, cela permet de supporter la charge moins longtemps!

### 4. C'EST TELLEMENT LOURD QUE...

Bon nombre d'organisations ont établi des consignes relatives au déplacement sécuritaire des charges. Certaines d'entre elles établissent même une masse pour laquelle elles exigent que le déplacement de charge s'effectue à deux. Et, bien sûr, lorsque le déplacement manuel de charges compromet la sécurité du travailleur, l'employeur doit rendre disponibles des appareils mécaniques afin d'assurer que la tâche soit réalisée de façon sécuritaire.

## CONCLUSION

Plusieurs tâches de manutention sont effectuées dans un très grand nombre d'entreprises et entraînent trop souvent des blessures au dos. Pourquoi ne pas intégrer ce sujet dans votre plan de prévention? Une formation auprès de vos manutentionnaires contribuera certainement à réduire leurs risques de blessure au dos!