

Manutention de charges au bureau

La Direction santé, sécurité et mieux-être souhaite vous informer sur les bonnes pratiques en matière de manutention au bureau, particulièrement dans le cadre d'un déménagement ou d'une relocalisation de bureaux. En effet, les efforts liés aux manutentions de charges peuvent être source de blessures au dos notamment lorsqu'elles sont exécutées par le personnel qui n'y est pas habitué.

1- On planifie la manutention !

En tant que gestionnaire :

- ☐ Je m'assure de distribuer aux membres du personnel cette info SST afin qu'ils en prennent connaissance quelques temps avant le déménagement ou à la relocalisation;
- ☐ Je m'assure de laisser suffisamment de temps personnel pour faire leurs boîtes et je fais en sorte de minimiser les distances de déplacements;
- ☐ Je fournis des boîtes avec poignées qui facilitent la prise et les équipements d'aide à la manutention au besoin (ex: un chariot de transport, un diable).

En tant que membre du personnel :

- ☐ Je m'assure que l'aire de manutention n'est pas encombrée et que je dispose de suffisamment de place pour bouger et circuler sans heurter un obstacle;
- ☐ Je m'assure de ne pas surcharger la boîte, de refermer adéquatement la boîte et de les empiler de façon stable;
- ☐ Je suis stratégique en évitant de manutentionner la même charge à plusieurs reprises et je privilégie l'ascenseur plutôt que l'utilisation des escaliers;
- ☐ Lorsque je manutentionne une charge sur une longue distance, j'utilise un équipement tel un chariot de transport ou un diable ou je demande l'aide d'un collègue.

2- On prépare son corps à l'effort !

- ☐ Pour ce faire, nous vous recommandons les [deux routines d'exercices](#) disponibles sur le site Internet de l'Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail (APSAM).

3- On respecte quelques principes de base !

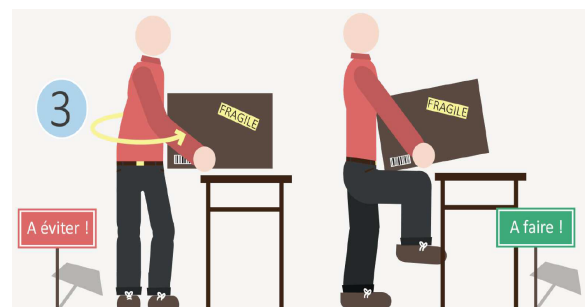
Avant de soulever la charge :

- ☐ Avant de soulever un objet ou une boîte, je teste son poids en tentant de le bouger légèrement;
- ☐ Si la charge est lourde, je demande l'aide d'un collègue ou je répartie son contenu dans 2 boîtes afin d'alléger le poids.

Au moment de soulever la charge :

- ☐ Je m'assure d'avoir une prise solide (prise pleine main plutôt qu'une prise en pince);
- ☐ Je m'assure de fléchir les genoux tout en conservant le dos droit (voir repère visuel 1);
- ☐ Je m'assure d'avoir la charge près du corps au moment de la prise et de son transport (voir repères visuels 1 et 2);
- ☐ J'évite les mouvements de torsion avec la charge en positionnant mes pieds dans la direction de la prise ou du dépôt (voir repère visuel 3).

Repères visuels



POUR EN SAVOIR PLUS

Une multitude d'informations utiles est disponible sur le site Internet de l'APSAM sous le thème [Manutention manuelle](#).

Pour tout renseignement ou service-conseil supplémentaire, n'hésitez pas à communiquer avec votre [intervenante ou intervenant RH SST](#) en arrondissement ou avec votre [intervenante ou intervenant PARH](#) pour les services centraux.