

Onze façons d'éviter les blessures en levant des articles

Selon une étude du conseil national de la sécurité des États-Unis (« National Safety Council »), les entorses et les foulures comptent pour le nombre le plus élevé de blessures (60 %) que les camionneurs subissent chaque année. Environ 21 % de ces blessures touchent le cou et le dos.

Évitez la douleur et protégez votre dos. Suivez ces 11 conseils de levage sécuritaire lors du chargement ou du déchargement de votre cargaison :

- 1. Réchauffez vos muscles.** Si vous venez tout juste d'arriver à votre destination, vous étiez probablement sur la route, et assis, depuis longtemps. Réchauffez alors vos muscles en étirant doucement vos bras et vos jambes ou en marchant quelques fois autour de votre véhicule.
- 2. Évaluez votre cargaison.** Déterminez quelles marchandises de votre cargaison vous pouvez transporter et celles pour lesquelles vous auriez besoin d'aide. À titre de règle générale, l'organisme de sécurité au travail et de gestion de la santé (« Occupational Safety and Health Administration » ou OSHA) recommande de ne jamais soulever d'articles de plus de 22,7 kg (50 lb) sans une forme de soutien. Pour les articles qui dépassent ce poids, utilisez des dispositifs de manutention (un transpalette, un chariot manuel ou un chariot élévateur) ou demandez à une personne de vous aider.
- 3. Évaluez la zone de chargement/déchargement.** Assurez-vous que votre camion est stationné en toute sécurité : les roues doivent être calées et les clés hors du commutateur d'allumage. Dégagez le chemin que vous emprunterez pour transporter la cargaison afin de vous assurer qu'aucun obstacle ne s'y trouve.
- 4. Portez un équipement de protection.** Si vous levez une charge lourde, portez une ceinture dorsale de soutien ainsi que des gants de travail et des chaussures à embout d'acier.
- 5. Soulevez les charges avec vos jambes.** Lorsque vous soulevez un article du sol, tenez-vous près de celui-ci, les pieds écartés. Gardez le dos et les épaules droites et pliez les genoux. Veillez à ce que les paumes aient une bonne prise sur la cargaison et forcez avec les jambes pour soulever l'article.
- 6. Connaissez la « zone de puissance ».** Le levage manuel doit se faire dans la « zone de puissance », soit entre la moitié des cuisses et la moitié du buste.
- 7. Restez droit.** Évitez de faire des torsions ou de tourner pendant que vous transportez de la marchandise. Changez de direction en déplaçant les pieds et non le torse. Marchez vers l'avant (et non vers l'arrière) lorsque possible.



- 8. Maintenez une position stable.** Si vous devez soulever de la marchandise qui se trouve au-dessus de la tête, tenez-vous sur une surface stable. Descendez la charge au niveau de la taille. Lorsque possible, évitez de vous étirer en soulevant un article.
- 9. Déposez-le doucement.** Lorsque vous déposez des charges sur le sol, pliez les genoux. Déposez d'abord le rebord de la cargaison situé le plus près de vous, puis retirez les doigts sous la charge.
- 10. Utilisez les poignées.** Si la cargaison comporte des poignées découpées ou protubérantes, utilisez-les pour alléger la charge sur le dos, les épaules et les bras.
- 11. Prenez régulièrement des pauses.** N'essayez pas de tout soulever en même temps. Prendre des pauses favorisera la détente de vos muscles.