

# Ergonomie

## Levage – Généralités

### Sur cette page

[Qu'est-ce que le levage?](#)

[Quels types de blessures peuvent résulter du levage?](#)

[Quels sont les facteurs de risque qui contribuent aux blessures liées au levage?](#)

[Quelles mesures de contrôle aident à rendre le levage plus sécuritaire?](#)

[Comment lever en toute sécurité?](#)

[Quelle est la hauteur optimale du levage?](#)

### Qu'est-ce que le levage?

Le levage est un type de [manutention manuelle des matériaux](#) qui consiste à déplacer une charge vers une position différente. Cela peut inclure de tenir la charge dans une position statique pendant son transport et de placer la charge à destination.

Une opération de levage implique généralement de soulever, de déplacer et d'abaisser une charge.

Le levage peut être effectué entièrement manuellement ou à l'aide d'équipement. Cette fiche d'information ne couvre pas le levage exclusivement avec un équipement, comme une [conduite des ponts roulants](#).

### Quels types de blessures peuvent résulter du levage?

Le levage peut entraîner :

- Une douleur lombaire
- Une hernie discale
- Une sciatique
- Une élongation ou une déchirure musculaire
- Une lésion articulaire (genou, coude, poignet)

- Une luxation articulaire
- De la fatigue, qui peut être un facteur de risque pour d'autres blessures
- Les blessures aiguës causées par des chutes ou la chute de la charge (comme un écrasement, une fracture et un os cassé)

Veuillez consulter la fiche d'information [MMM – Risques pour la santé](#) des Réponses SST pour obtenir de plus amples renseignements.

---

## Quels sont les facteurs de risque qui contribuent aux blessures liées au levage?

Les facteurs de risque associés au levage comprennent :

- Des techniques de levage inappropriées (comme des mouvements de flexion et de torsion excessifs)
- Une faible force musculaire et une faible force de préhension par rapport à la charge à déplacer (peut être influencée par d'autres facteurs, comme l'âge et le sexe)
- La répétition
- La fatigue
- Les blessures existantes

Les facteurs liés à la charge elle-même pouvant augmenter le risque de blessure lors d'un levage comprennent :

- La distance que la charge doit parcourir
- La distance de la charge par rapport au corps
- Le poids de la charge
- Les points de prise sur la charge
- La taille et la forme de la charge
- La stabilité de la charge (p. ex. des objets à l'intérieur d'une boîte qui peuvent bouger)

Les facteurs qui augmentent le risque de blessure soudaine comprennent :

- L'état de la surface de marche (glissante, inégale)
- L'espace de travail encombré
- La vue obstruée
- Les conditions environnementales (comme une température trop chaude ou trop froide)

- La distraction
- 

## Quelles mesures de contrôle aident à rendre le levage plus sécuritaire?

Lorsque le levage est manuel et ne peut être éliminé ou effectué par des équipements (comme des chariots élévateurs ou des grues), il faut envisager les mesures suivantes pour aider à réduire le risque de troubles musculo-squelettiques :

- Réduire le poids ou la taille de la charge (envisager comment cela peut affecter la répétition et mettre en œuvre des contrôles supplémentaires, au besoin).
- Utiliser un équipement de levage approprié chaque fois que possible (Consulter [MMH – Aides mécaniques pour le transport de matériaux – I](#) et [MMH – Aides mécaniques pour le transport de matériaux – II](#) pour en savoir davantage).
- Ajuster la position de la charge de sorte qu'elle ne soit ni trop basse ni trop haute. Une table élévatrice, par exemple, peut soulever une charge du sol, ce qui facilite le levage.
- Il faut s'assurer que la charge est acceptable pour le travailleur (se référer à des outils tels que l'[Équation révisée de lever de charges du NIOSH \(révisée\)](#) ou les [Liberty Mutual \(Snook\) Tables](#)).
- S'assurer que la charge dispose de points de prise adéquats (consulter [MMH – Prises de main et dispositifs d'aide à la préhension – I](#) et [MMH – Prises de main et dispositifs d'aide à la préhension – II](#) pour en savoir davantage)
- Partager la charge en obtenant de l'aide d'autres travailleurs.
- Faire des pauses pour réduire la répétition.
- Pratiquer la rotation des tâches afin que les différentes parties du corps puissent se reposer.
- S'assurer que les travailleurs reçoivent des renseignements, des instructions et une supervision. Les renseignements et les instructions peuvent inclure :
  - [Poussée et traction sécuritaires](#);
  - Comment reconnaître [les troubles musculo-squelettiques \(TMS\)](#) et les dangers qui causent des TMS;
  - Comment signaler les TMS et les dangers qui peuvent causer des TMS;
  - Comment utiliser en toute sécurité l'équipement de levage;

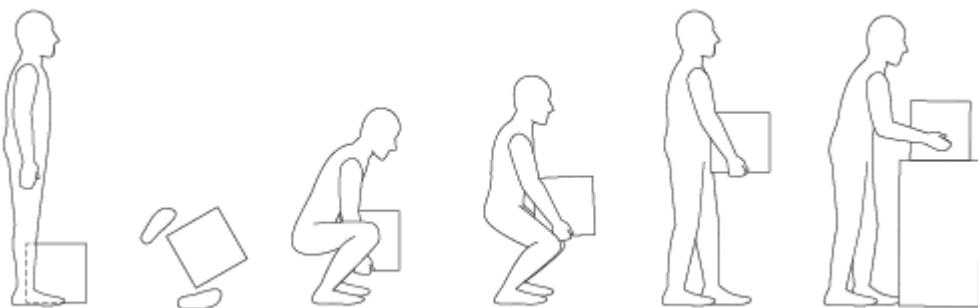
En plus des mesures de contrôle ci-dessus, envisager ce qui suit pour aider à prévenir les blessures soudaines associées aux opérations de levage :

- S'assurer que la surface de travail est antidérapante et délimiter toute zone qui pourrait présenter un risque de glissade (comme un déversement de liquide).
  - S'assurer que la surface de travail est plane ou marquer clairement les zones de sol inégales.
  - Garder les allées dégagées. Déplacer les objets qui obstruent le parcours à emprunter.
  - Fournir des conditions environnementales confortables pour le travail effectué (se conformer aux [Conditions de température – Législation](#))
  - Réduire les distractions, comme les communications inutiles ou le bruit. Se concentrer sur le levage et le déplacement en toute sécurité.
  - Fournir un [équipement de protection individuelle](#) approprié, tel que des [chaussures de protection](#) qui protègent les pieds en cas de chute de la charge, et des [gants](#) qui offrent une protection contre l'abrasion et les angles vifs (tout en permettant une bonne prise).
- 

## Comment lever en toute sécurité?

- Se préparer au levage :
  - S'assurer que la charge a un poids et une taille appropriés.
  - Faire des exercices d'échauffement musculaire.
- Se positionner dans la direction du déplacement, si possible.
- S'approcher de la charge. Plier les genoux au besoin pour éviter de plier excessivement le dos.
- Garder le corps orienté vers la charge (éviter de tordre le corps).
- Garder la colonne vertébrale droite (ne pas trop cambrer ni trop arrondir la colonne).
- Prendre une bonne prise avec les deux mains.
- Contracter les muscles abdominaux.
- Soulever de manière fluide et contrôlée (plutôt que de manière soudaine et saccadée).
- Garder la charge près du corps et aussi centrée que possible.
- Garder les épaules basses (éviter de hausser les épaules).
- Garder les coudes rentrés.
- Éviter de se pencher sur le côté
- Éviter de se pencher vers l'avant.
- Éviter de tordre la colonne vertébrale.

- Lors de la mise en place de la charge :
  - Plier les genoux.
  - Garder la charge près du corps.
  - Abaisser doucement la charge.
  - Minimiser la flexion du dos
  - Déposer la charge, en veillant à ne pas coincer les doigts.



Internal note : does not need translation

Consulter les fiches d'information Réponses SST suivantes pour en savoir plus sur le levage en toute sécurité :

- [Prévention des blessures au dos](#)
- [MMM – Pratique générale](#)
- [MMH – Lever et déplacer des objets lourds](#)

## Quelle est la hauteur optimale du levage?

La hauteur optimale du levage peut être considérée comme étant au-dessus des genoux ou au milieu de la cuisse, et en dessous des épaules ou au milieu de la poitrine.

Les charges ne devraient être ni trop élevées ni trop basses. Le risque de blessure augmente généralement lorsqu'un travailleur doit soulever une charge au-dessus de la hauteur des épaules ou abaisser une charge qui se trouve à une hauteur supérieure à celle des épaules. Le fait de rehausser la position des travailleurs afin que la charge n'ait pas à être soulevée au-dessus de la tête peut aider à réduire le risque.

De même, le risque de blessure augmente lorsqu'un travailleur doit soulever ou abaisser une charge en dessous des genoux. Les tables élévatrices peuvent aider à rapprocher les charges de la hauteur des jointures (ou des articulations des doigts) du travailleur, ce qui rend généralement le levage et l'abaissement plus sécuritaires.

Une charge qui doit être saisie près du sol aurait également probablement un plus grand déplacement vertical qu'une charge qui est surélevée. Un déplacement vertical plus important (c'est-à-dire une distance de déplacement plus longue lors du levage vertical) entraîne un multiplicateur de distance plus petit (voir l'[Équation révisée de lever de charges NIOSH](#)) et un poids de levage recommandé plus faible.

Dans certains cas, il peut ne pas être possible d'ajuster la hauteur de la charge ou du travailleur. D'autres mesures de contrôle pourraient devoir être mises en œuvre, comme la réduction de la fréquence des levages ou le poids de la charge.

---

Date de la première publication de la fiche d'information : 2026-02-11

Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2026-02-11

## Avertissement

Bien que le CCHST s'efforce d'assurer l'exactitude, la mise à jour et l'exhaustivité de l'information, il ne peut garantir, déclarer ou promettre que les renseignements fournis sont valables, exacts ou à jour. Le CCHST ne saurait être tenu responsable d'une perte ou d'une revendication quelconque pouvant découler directement ou indirectement de l'utilisation de cette information.