

# Manutention manuelle des matériaux (MMM)

## MMM - Pratique générale

### Sur cette page

[Quel type de vêtements de protection doivent être portés lors du levage ?](#)

[Quels conseils généraux devrait-on suivre avant de soulever une charge?](#)

[Que devrait-on faire avant d'effectuer un soulèvement?](#)

---

## Quel type de vêtements de protection doivent être portés lors du levage ?

### PORTER :

- Vêtements légers, souples, résistants aux déchirures et aux perforations
- Utiliser des chaussures appropriées, telles que des [chaussures de sécurité](#) avec des semelles antidérapantes.
- Gants protecteurs adaptés aux matériaux manipulés

### NE PAS PORTER :

- Vêtements qui pourraient interférer ou s'accrocher à l'objet que vous êtes en train de lever, p. ex. les tabliers, les manteaux ou les vêtements qui ont des boutons exposés, des fermetures éclair ou des rabats lâches.
- Mitaines pour les gros travaux qui limitent votre emprise sur les objets.

---

## Que devrait-on faire avant d'effectuer un soulèvement?

- Vérifier toujours, avant de soulever une charge, si des aides mécaniques tels qu'un appareil de levage, un chariot élévateur ou une brouette sont disponibles.
- Demander de l'aide pour les charges lourdes ou encombrantes.
- Évaluer et identifier le poids de la charge.
- S'assurer de pouvoir soulever la charge sans se surmener.

- S'assurer que la charge est mobile.
  - S'assurer que le contenu de la charge est stable et équilibré. Remballer les articles de façon à ce que le contenu ne se déplace pas, lorsque cela est possible.
  - S'assurer que le lieu où la charge doit être déposée est libre d'obstacles et de débris.
  - S'assurer que le parcours à emprunter pour porter la charge à sa destination est dégagé. La graisse, l'huile, l'eau, les déchets et les débris peuvent entraîner des glissades et des chutes.
  - Employer la technique de manutention ou de soulèvement appropriée, selon le type de charge ou les matériaux manipulés (p. ex. [charges compactes](#), [petits sacs](#), [grands sacs](#), [fûts et barils](#), [cylindres](#), [matériaux en feuilles](#) comme le métal et le verre).
  - Être certain de pouvoir porter la charge sans danger avant de la lever.
- 

## Quels conseils généraux devrait-on suivre avant de soulever une charge?

- Faire des exercices d'échauffement musculaire.
  - Se tenir près de la charge et faites face à la direction du mouvement.
  - Écarter les jambes pour un meilleur équilibre.
  - Maintenir une prise ferme sur la charge.
  - Garder les bras tendus.
  - Contracter les muscles abdominaux.
  - Rentrer le menton.
  - Utiliser son poids corporel pour amorcer le mouvement de soulèvement.
  - Soulever la charge en la maintenant le plus près possible du corps, au centre de celui-ci.
  - Lever lentement et sans saccade.
  - Soulever la charge sans torsion ni flexion latérale.
  - Éviter de transporter des charges d'une seule main.
  - Utiliser un [levage en équipe](#) lorsque requis.
- 

Fiche d'information confirmée à jour : 2025-01-21

Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2019-06-04

# 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.