

# Manutention manuelle des matériaux (MMM)

## MMM - Introduction

### Sur cette page

[Qu'est-ce la manutention manuelle des matériaux?](#)

[Qu'est-ce qui rend la manutention manuelle des matériaux dangereuse?](#)

[Le CCHST a-t-il d'autres informations portant sur la manutention manuelle des matériaux?](#)

---

## Qu'est-ce la manutention manuelle des matériaux?

La manutention manuelle des matériaux (MMM) comprend toute activité qui consiste à déplacer et à traiter des objets : les soulever, les abaisser, les pousser, les tirer, les porter, les tenir ou les attacher. La MMM est la cause la plus fréquente de fatigue professionnelle ainsi que de douleurs et de blessures lombaires.

---

## Qu'est-ce qui rend la manutention manuelle des matériaux dangereuse?

Il y a toujours des risques liés à la MMM mais le niveau de danger dépend de l'objet en question, de la nature de la tâche et des conditions présentes dans le milieu ou sur les lieux de travail.

Par exemple, le matériel ou le chargement que vous manipulez peut être :

- trop lourd pour la tâche que vous effectuez;
- trop haut ou trop bas pour être soulevé de manière sécuritaire;
- trop grand ou sous une forme qui rend la manutention compliquée;
- mouillé, glissant ou avoir des bords coupants qui rend la prise difficile;
- instable ou dont le centre de gravité change dû au contenu non stable (p. ex. un tonneau à moitié rempli ou du ciment dans une brouette, ou de nombreux objets se trouvant dans un contenant dont la charge n'est pas équilibrée ou pouvant basculer);
- trop grand, ce qui vous empêche de voir où vous mettez les pieds.

La tâche peut rendre la manutention manuelle des matériaux dangereuse si le travailleur :

- utilise de mauvaises techniques de levage (il lève trop rapidement, trop souvent ou trop longtemps; il soulève la charge en pliant le dos ou en s'étirant trop loin; il soulève une charge alors qu'il est assis ou à genou, etc.);
- doit déplacer les matériaux sur des distances trop longues;
- soulève ou manutentionne une charge supérieure à ce qu'il peut contrôler de façon sécuritaire;
- ne prend pas un nombre suffisant de pauses; ne s'accorde pas un temps de récupération suffisant;
- effectue une combinaison de tâches de manutention (p. ex. soulever, transporter, abaisser);
- porte des vêtements qui gênent les mouvements ou réduisent la force de préhension.

Les conditions de travail peuvent également contribuer aux risques liés à la manutention manuelle des matériaux dangereuse (MMM) et entraîner des blessures, par exemple :

- surface de marche inégale, en pente, mouillée, glacée, glissante, instable, etc.;
- différences de niveau du plancher ou des surfaces de marche;
- mauvais entretien des locaux qui augmente le risque de glisser, de trébucher ou de tomber;
- éclairage inadéquat;
- température trop froide, trop chaude ou trop humide dans le lieu de travail;
- présence de vent fort ou de bourrasque;
- cadence de travail rapide;
- mouvement limité par les vêtements ou l'équipement de protection individuelle;
- petit espace ou contrainte imposée à la posture ou les deux.

---

## Le CCHST a-t-il d'autres informations portant sur la manutention manuelle des matériaux?

Le répertoire Réponses SST traite (ou traitera) d'une variété de sujets sur la manutention manuelle des matériaux, dont les suivants :

- MMM et [risques pour la santé ou blessures](#)
- [Prévention des blessures au dos](#)
- [Ceintures dorsales](#)

- [Poussée et traction – Généralités](#)
  - [Poussée et traction – Chariots à main](#)
  - [Pelletage](#)
  - [L'équation révisée de lever de charges du NIOSH](#)
  - Prises de main et dispositifs d'aide à la préhension ([I](#) et [II](#))
  - [Lever des objets lourds et pratique générale de la MMM générale](#)
  - Pratiques sécuritaires de la MMM pour des charges particulières ([charges compactes](#), [sacs compacts](#), [sacs lourds](#), [fûts et barils](#), [grandes bouteilles](#) et [matériaux en feuille](#) (p. ex. métal, verre))
  - Aménagement des [lieux de travail](#) et d'un [entrepôt](#)
  - [Acheminement des matières](#)
  - [MMM - Manutention en équipe](#)
  - Aides mécaniques pour le transport des matériaux ([I](#) , [II](#) et [leviers](#))
- 

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.