

Manutention manuelle des matériaux (MMM)

MMM - Sacs lourds et volumineux

Sur cette page

[Que faut-il prendre en compte avant de soulever une charge?](#)

[Comment soulever les sacs très volumineux?](#)

[Comment soulever les grands sacs lourds?](#)

[Comment soulever et empiler des sacs à deux?](#)

Que faut-il prendre en compte avant de soulever une charge?

Avant de soulever une charge, il est important que la tâche ait été évaluée pour déterminer s'il est possible de soulever la charge en toute sécurité. L'[équation de lever de charges du NIOSH](#) pourrait être utile. Voici quelques facteurs qui doivent être pris en compte avant de soulever quelque chose :

- Quel est le poids de la charge?
- Comment la charge sera-t-elle prise ou tenue?
- Lorsque vous soulèverez ou transporterez l'objet, votre vision sera-t-elle obstruée?
- Où est transporté l'objet et y a-t-il des obstacles sur votre chemin (p. ex. escaliers, sol inégal, glace ou neige, cordons d'alimentation, débris)?
- Est-ce que deux personnes devraient soulever la charge?
- Est-ce que la charge est trop lourde ou encombrante à soulever manuellement?
- Est-ce que des [aides au levage](#) pourraient être utilisées (p. ex. chariots, chariots élévateurs, diables, chariots à plateforme)?

Ne soulevez pas la charge jusqu'à ce que vous soyez certain de pouvoir le faire en toute sécurité, sans blessure ou incident. Signalez tout problème ou toute communication à votre superviseur afin que ceux-ci puissent être résolus.

Comment soulever les grands sacs lourds?

Soulevez les sacs grands et lourds en deux étapes en utilisant une plate-forme intermédiaire.

Lors d'un levage, procéder comme suit :

Étape 1 :

- Mettre les jambes de chaque côté du sac.
- Se pencher en pliant les genoux.
- Garder le dos bien droit.
- Saisir le sac en plaçant les mains sous l'extrémité la plus près de soi. Garder les coudes à l'intérieur des cuisses.
- Se pencher vers l'avant et déplier les genoux pour redresser le sac.
- Rapprocher les pieds du sac.
- S'accroupir, le sac entre les cuisses, un pied bien à plat devant l'autre, sur le sol.
- Saisir le sac en gardant les coudes à l'intérieur des cuisses. D'une main, serrer le sac contre son corps et de l'autre, tenir le fond du sac.
- Se relever lentement et sans à-coup.
- Placer le sac debout sur la plate-forme.

Étape 2 :

- Placer un pied devant l'autre, le pied avant le long de la plate-forme.
- Se pencher en pliant les genoux et garder le dos bien droit.
- Appuyer une épaule contre le sac.
- Rajuster sa prise.
- Pencher le sac sur l'épaule.
- Se relever en dépliant les genoux.
- S'assurer que les mains et pieds ne sont pas sous le sac au moment de le déposer.



Comment soulever les sacs très volumineux?

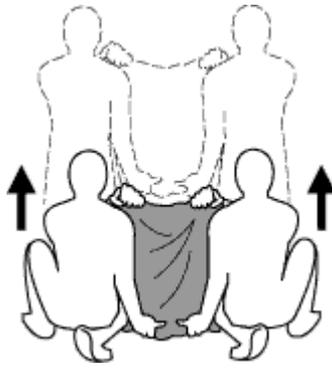
Les sacs très volumineux sont plus faciles à transporter sur le dos. Placer le sac sur une plate-forme tel que décrit ci-haut, et ensuite le soulever sur le dos comme suit :

- Placer le sac au bord de la plate-forme.
- Appuyer le dos contre le sac.
- Saisir les coins supérieurs du sac à deux mains.
- Transférer le sac sur le dos, en se penchant et en pliant les genoux avant d'en supporter le poids.
- Garder le dos bien droit.
- Se relever en dépliant les genoux.
- Stabiliser le sac.
- Se déplacer sans pencher le corps de côté.



Comment soulever et empiler des sacs à deux?

- Se placer de chaque côté du sac.
- S'accroupir, en maintenant son équilibre à l'aide du pied arrière.
- Garder le dos bien droit.
- Tenir le fond du sac avec la main la plus proche et saisir le coin supérieur avec l'autre main.
- Au signal d'une des deux personnes, les deux doivent :
 - Se relever en dépliant les genoux.
 - Se diriger vers la pile.
 - Déposer le sac sur la pile.



Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2025-01-27

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.