



Alléger la charge

Liste de contrôle

Les règles de sécurité à respecter concernant la manutention manuelle sont-elles correctement appliquées dans votre entreprise?

Les efforts physiques excessifs font partie des causes les plus fréquentes de troubles musculo-squelettiques.

Les principales causes d'efforts physiques excessifs sont:

- l'absence d'équipements de transport ou l'inadéquation du matériel à disposition
- l'encombrement ou l'inadéquation des voies de circulation
- l'ignorance des techniques de manutention manuelle

Cette liste de contrôle vous permettra de mieux maîtriser les dangers liés à la manutention manuelle.



1. Remplissez la liste de contrôle.

Si vous avez répondu «non» ou «en partie» à une question, des mesures s'imposent. Veuillez les noter à la dernière page. Si une question ne s'applique pas à votre entreprise, il y a tout simplement lieu de la barrer.

2. Mettez en œuvre les améliorations nécessaires.

Equipements de transport

- 1 Des **équipements de transport appropriés** pour déplacer des charges sont-ils à disposition aux emplacements nécessaires? oui
 en partie
 non
- 2 Vous êtes-vous renseigné s'il existe de **meilleurs équipements de transport** que ceux à disposition? oui
 non
- 3 Les équipements de transport à disposition sont-ils **vraiment utilisés**? oui
 en partie
 non
- 4 Les équipements de transport à disposition sont-ils **régulièrement entretenus**? oui
 non

Charges et récipients

- 5 Les charges sont-elles **maniabiles et faciles à saisir**?
Ex.: poignées ou trous pour les mains oui
 en partie
 non
- 6 Les charges dépassent-elles exceptionnellement **7 kg** pour les femmes et **12 kg** pour les hommes? oui
 non
- 7 Le poids brut des charges de **plus de 10 kg** est-il inscrit sur les charges en question? oui
 en partie
 non

Aménagement du poste de travail

- 8 Peut-on travailler **en se tenant droit**?
Ex.: possibilité de réglage de la hauteur du plan de travail, rayonnages oui
 en partie
 non
- 9 Le **poste de travail** est-il **suffisamment grand** pour pouvoir bouger sans être gêné ou se cogner?
Espace de manœuvre: min. 80 cm ou largeur de la charge + 40 cm.
Profondeur: profondeur de la charge + min. 80 cm. oui
 en partie
 non
- 10 Les **voies de transport** sont-elles **dégagées** et sans risque de trébucher, de glisser ou de se cogner?
Pas d'objets, de seuils surélevés, de câbles, d'échelles, etc. oui
 en partie
 non
- 11 Les tâches peuvent-elles être effectuées sans nuisances liées à **l'environnement de travail**?
Eclairage et climat adaptés, pas de poussière, pas de salissures oui
 en partie
 non
- 12 Les charges peuvent-elles être **correctement arrimées**?
Ex.: fixations, sangles, cales en bois, coins, etc. oui
 en partie
 non



1 Diable monte-escaliers électrique pour tous types de charges.



2 Des poignées parfaitement conçues facilitent le transport des récipients.



3 Franchir les obstacles en utilisant des équipements de transport appropriés.

Organisation du travail

- 13 Les particularités des **postes de travail mobiles** sont-elles préalablement contrôlées?
Inspection, renseignements par téléphone
- 14 Existe-t-il des consignes concernant les charges devant être **portées à deux ou plusieurs personnes**?
- 15 Existe-t-il des **consignes spéciales** pour les femmes enceintes, les mineurs et les collaborateurs âgés?
Peuvent-ils demander de l'aide? Tient-on compte du fait qu'ils sont moins résistants que les autres collaborateurs?
- 16 Des **pauses** et des **phases de repos** sont-elles prévues?
- 17 Un **planning** est-il défini en accord avec les collaborateurs concernés?

oui
 en partie
 non

oui
 non

oui
 non

oui
 en partie
 non

oui
 en partie
 non



4 Système d'arrimage à bord d'un véhicule.

Collaborateurs

- 18 Des **équipements de protection individuelle** adéquats et adaptés sont-ils mis à disposition?
Ex.: gants, chaussures de sécurité
- 19 Les collaborateurs reçoivent-ils une **instruction** concernant l'utilisation des équipements de transport à disposition?
- 20 Les collaborateurs sont-ils **dûment informés** concernant les dangers liés à la manutention manuelle?
- 21 Les collaborateurs sont-ils **dûment formés** concernant les techniques de manutention manuelle préconisées?
- 22 Les supérieurs encouragent-ils les **comportements corrects** et corrigent-ils les comportements dangereux pour la santé et la sécurité?

oui
 en partie
 non



5 Palonnier à ventouse à deux poignées utilisé pour la pose de dalles lisses.

Les illustrations de cette liste de contrôle ont été utilisées avec l'aimable autorisation de:

- Di Giacomo Reiden AG, Reiden
- Kaiser + Kraft AG, Steinhausen
- Probst Handling Equipment, Erdmannhausen (D)
- Schmalz GmbH, Nürensorf
- Pistor AG, Rothenburg



6 Les techniques de manutention manuelle doivent faire l'objet d'une instruction préalable.

Liste de contrôle remplie par: _____

Date: _____

Signature: _____

N°	Mesure à mettre en œuvre	Délai	Responsable	Mesure exécutée		Remarques	Contrôle	
				Date	Visa		Date	Visa

Prochain contrôle le: _____

(recommandé: tous les 6 mois)



**Renseignements: tél. 041 419 58 51, service.clientele@suva.ch
Téléchargement et commandes: www.suva.ch/67199.f**